

# JE BENT NIET ALLEEN

Onderzoek na onderzoek laat verontrustende cijfers zien over de mentale gezondheid van onze jongeren. Jonge mensen ervaren een steeds hogere druk om te presteren. Faalangst, stress, depressieve klachten en zelfs suïcide; ze nemen helaas toe. En zorgen over (studie)schulden, woningnood of de klimaatcrisis maken het voor veel jongeren lastig om hoopvol te zijn over de toekomst.

In maart hebben we een nieuwe stichting gelanceerd, MIND Us, waar ik erevoorzitter van ben. MIND Us gunt alle jongeren de kans om zich veerkrachtig te ontwikkelen. Dat kan alleen als ze grip krijgen op hun mentale gezondheid en hulp weten te vinden als dat nodig is. Er gebeurt gelukkig al heel veel.

Samen met jongeren kijkt MIND Us naar wat er al is en wat effect heeft. Vervolgens gaan we dat wat goed werkt, verbinden en verspreiden. Daarbij sluiten we aan bij de leefwereld van de jongeren zelf; hun school of college, hun wijk met sportclubs en verenigingen en natuurlijk sociale media.

We weten in ieder geval zeker dat snel in actie komen cruciaal is. Hoe eerder we signalen opvangen, hoe groter de kans dat jongeren hun mentale weerbaarheid weer terugvinden voordat problemen té groot worden. Mentale problemen ontstaan immers vaak al op jonge leeftijd. Driekwart ontstaat voor het 25ste levensjaar en de helft zelfs voor het 15de levensjaar.

Tegen de jongeren blijf ik zeggen: praten praten praten. Dat helpt écht. Deel je gevoelens met vrienden, je ouders of andere vertrouwde mensen die dicht bij je staan. Laat het weten als het goed met je gaat en vertel het hun vooral ook als het even iets minder goed gaat. Want je bent niet alleen. Niet elke dag hoeft een tien te zijn. Niet alles wat je doet hoeft te lukken. Je hoeft niet altijd vrolijk te zijn. Soms is een dag gewoon minder leuk. Soms komt je verwachting niet uit. En dat is niet erg. Dat hebben we allemaal. Het leven gaat immers nooit in een rechte lijn.

Tegen alle ouders, leraren, trainers, coaches en rolmodellen zeg ik: u kunt een goed voorbeeld zijn door eerlijk te praten over uw eigen gevoelens. Help onze jongeren goed op weg. Vorm samen een steunnetwerk en help jongeren te leren omgaan met tegenslag, verdriet en stress. Ongetwijfeld kunt u zelf ook weer leren van hen. We moeten eerlijk naar onszelf durven kijken en elkaar helpen de balans in het leven te vinden.

In alle gesprekken die ik heb met jullie, jongeren, hoor en zie ik jullie kracht, kwetsbaarheid en openheid. En ook de worsteling met de hoge verwachtingen die je hebt van jezelf en van het leven. Jullie verdienen onze onvoorwaardelijke steun en hulp om mentaal gezond te blijven. Dat begint heel simpel met een luisterend oor en een eerlijk gesprek.

We kunnen samen zoveel doen om jonge mensen op weg te helpen naar een gezonde toekomst! Op 6 december presenteert MIND Us de plannen voor de komende jaren. U kunt erop rekenen dat jongeren in al onze plannen centraal staan.

We gaan dit samen met hen doen. Als u ook meedoet, gaan we samen het verschil maken!

H.M. Koningin Máxima,  
erevoorzitter en mede-initiatiefnemer Stichting MIND Us

