



MIND US

JAARVERSLAG 2024

INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

3

OVER MIND US

4

Onze missie
Tijdlijn 2024
2024 in feiten en cijfers

ONZE AANPAK

Wijk & vrije tijd

8

Opleiding & onderwijs

12

Online

17

Samen met jongeren, voor jongeren

22

SAMEN BOUWEN

Onze organisatie

26

Onze partners

29



VOORWOORD

In 2024 werd over de huidige jongeren gezegd dat ze zowel de generatie van angst als de generatie van zelfvertrouwen zijn.

Langzaam werd steeds duidelijker hoe prestatiedruk, social media en maatschappelijke veranderingen de mentale gezondheid van jongeren beïnvloeden. Dagelijks worden ze geconfronteerd met beelden van oorlogen wereldwijd en voelen ze de impact van een verdeelde samenleving. Maar juist in tijden van onzekerheid bleek hun veerkracht sterk.

Bij MIND Us versterken we die veerkracht en ondersteunen jongeren. Dit jaar hebben we grote stappen gezet, zowel offline als online. We trainden influencers, lanceerden De Checkers en werkten aan een groot nieuw online platform. Want in een wereld van snelle veranderingen, tiktokwetenschap en ogenschijnlijke verdeeldheid is er een grote behoefte aan één lijn, een duidelijk advies en een plek waar je gewoon terecht kan. In je buurt én via je telefoon.

En daar gaan we mee door! Mentale gezondheid is van ons allemaal. Of je nu jongere, ouder, professional, beleidsmaker of ondernemer bent, jij kunt bijdragen. Door te luisteren, te praten en ruimte te creëren.

Een enorme dank aan iedereen die hieraan het afgelopen jaar heeft bijgedragen. Aan jongeren die hun stem laten horen, partners die mentale gezondheid toegankelijker maken, beleidsmakers die verandering mogelijk maken en vrijwilligers en professionals die zich elke dag inzetten.

Samen maken we mentaal fit de norm. En dit is nog maar het begin!

HANNA GONSALVES

Voorzitter Raad van Richting, MIND Us



“Met trots presenteren wij het MIND Us jaarverslag 2024. Dit jaar stonden we opnieuw samen met jongeren, beleidsmakers en partners voor de belangrijke taak om de mentale gezondheid van jongeren te versterken.

Door te luisteren, samen te werken, producten te lanceren en aan te jagen, hebben we bijgedragen aan een wereld waarin jongeren zich gezien en gehoord voelen. Verbinding was het fundament van alles wat we deden.

Dank aan iedereen die ons hierin steunt.”



WIM VAN DER MEEREN
Voorzitter Bestuur



ONZE MISSIE

De mentale gezondheid van jongeren verdient onze blijvende aandacht.

Jongeren ervaren steeds grotere druk door uitdagingen zoals prestatiedruk, eenzaamheid en de invloed van sociale media, in een samenleving die steeds sneller verandert en hen voortdurend nieuwe eisen oplegt.

Toch zien we een generatie die vastberaden is om te groeien en mentaal veerkrachtig te blijven. Bij MIND Us geloven we in de kracht van jongeren. We bieden hen de steun, tools en ruimte om mentaal gezond te blijven en zelfvertrouwen op te bouwen. We willen dat zij zich gehoord voelen en zich kunnen ontwikkelen in een gezonde en ondersteunende omgeving.

Samen met jongeren, beleidsmakers, gemeenten, ondernemers, het onderwijs en wetenschappers creëren we een netwerk van steun en inspiratie. Daarbij richten wij ons op de drie belangrijkste leefwerelden van jongeren: wijk & vrije tijd, onderwijs & opleiding en online.

Onze missie is helder: we werken aan een samenleving waarin jongeren zich gesteund voelen, mentale gezondheid openlijk bespreekbaar is en zij de regie hebben over hun eigen welzijn. Door samen te werken met partners uit verschillende sectoren zorgen we ervoor dat jongeren in alle aspecten van hun leven de juiste ondersteuning krijgen om mentaal gezond te zijn.

TIJDLIJN 2024

2024 was een jaar waarin we betekenisvolle mijlpalen bereikten en nieuwe stappen zetten in onze missie om de mentale gezondheid van jongeren te versterken.

We kijken terug op een jaar waarin verbinding het fundament vormde van alles wat we deden.

In de drie leefwerelden waar we ons op richten – Wijk & Vrije Tijd, Onderwijs & Opleiding en Online – hebben we initiatieven ontplooid.

Jongerenparticipatie stond daarbij altijd centraal, waarbij de energie en creativiteit van jongeren ons werk telkens opnieuw inspireerden en motiveerden.



JANUARI

Koningin Máxima en minister Helder bezochten de Alles Oké Supportlijn en spraken met vrijwilligers en jongeren over de behoefte aan een veilige online plek voor mentale gezondheid.



FEBRUARI

Bijeenkomst 'Kinderrechten in Digitale Wereld'.



MAART

Lancering DE CHECKERS: iemand helpen die niet lekker in z'n vel zit kan lastig zijn. Met onze nieuwe tool ontdek en oefen je hoe je een jongere in je omgeving kunt helpen.



APRIL

Koningin Máxima en Koningin Letizia van Spanje bezochten LAB6 en spraken jongeren over het belang van laagdrempelige inloopvoorzieningen.



SEPTEMBER

Met studenten, onderwijsinstellingen en de gemeente Leiden gingen we in gesprek met als doel het bevorderen van studentenwelzijn.



JULI

Giel de Winter ging in gesprek met jongeren om taboes te doorbreken en openheid te bevorderen.



JUNI

Studententour langs zes studentensteden om kennis en inspiratie te delen over de mentale gezondheid van jongeren en de rol van het onderwijs.



MEI

MIND Us jongeren ontvangen bedrag van de Nationale Postcode Loterij ter ondersteuning van de verbetering van de mentale gezondheid.



OKTOBER

Op World Mental Health Day lanceerde ASICS een campagne die kantoorwerkers aanmoedigde om 15 minuten actief te zijn, met €5 donatie aan MIND Us per gedeelde foto met #DeskBreak.



NOVEMBER

Werkbezoek en campagne #echtsisterk.

EEN JAAR VOL
IMPACTVOLLE MOMENTEN

2024 IN CIJFERS

2024 markeerde een jaar van vooruitgang en groei in onze inzet om de mentale gezondheid van jongeren duurzaam te verbeteren. Hieronder delen we enkele van de meest recente cijfers die inzicht geven in de stand van zaken rondom de mentale gezondheid van jongeren en de voortgang die we hebben geboekt.

CIJFERS MENTALE GEZONDHEID JONGEREN

Bron: Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2024, GGD GHOR Nederland

51%

van de jongvolwassenen ervaart hun mentale gezondheid als goed beoordeelt. Echter, 35% ervaart hun mentale gezondheid als matig en 14 procent als slecht.

65%

van de jongvolwassenen ervaarde nog negatieve gevolgen van de coronaperiode in 2024.

2.5 MILJOEN

jongeren bereikten we en moedigden we aan om open te zijn over hun mentale gezondheid met de campagne #echtsterk

10

Leading Locals - gemeentes, bouwen samen met ons aan een integrale aanpak voor jongerenwelzijn

33

activiteiten zorgden ervoor dat jongeren actief betrokken werden bij onze missie

43%

van de jongvolwassenen voelde zich vaak gestrest in 2024, vooral door school, studie en werk.

23%

van de jongvolwassenen voelde zich sterk eenzaam in 2024.

MINDER
DAN DE HELFT

van de jongvolwassenen heeft veel vertrouwen in de eigen toekomst, 15% heeft hierin weinig tot geen vertrouwen.

RUIM

30.000

unieke bezoekers op de **De Checkers** »

6

studentensteden bezochten we om in gesprek te gaan over mentale gezondheid en best practices in het onderwijs

RUIM
DE HELFT

van de jongvolwassenen ervaart regelmatig prestatiedruk

14%

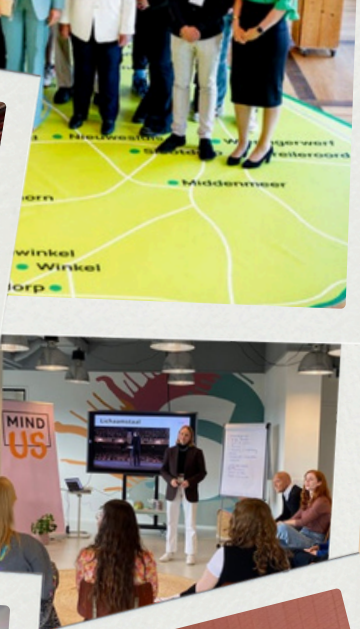
van de jongvolwassenen beoordeelde hun mentale gezondheid als slecht in 2024.

1.500

gratis lidmaatschappen stelde SportCity beschikbaar aan MIND Us jongeren om hen te ondersteunen in hun mentale welzijn door middel van sport.

10

content creators namen deel aan onze eerste influencertraining die we organiseerden met de Alles Oké Supportlijn en YoungCapital die gezamenlijk een bereik hebben van ruim 3 miljoen volgers.





WIJK & VRIJE TIJD

MIND Us gelooft dat gemeenten een sleutelrol spelen in het creëren van een veilige en ondersteunende leefomgeving voor jongeren. Wij werken samen met lokale partners om netwerken te versterken, zodat jongeren in de wijk en tijdens hun vrije tijd zich gehoord, en gesteund voelen en zich mentaal veerkrachtig kunnen ontwikkelen.

The KIKID logo, featuring the word "KIKID" in a bold, white, sans-serif font. The letters are slightly shadowed, giving them a 3D appearance as if they are floating or standing on a surface. The background is dark and indistinct.

KIKID

WIJK & VRIJE TIJD

LEEFGEBIED

In 2024 heeft MIND Us zich binnen de leefwereld 'Wijk & Vrije Tijd' ingezet voor de verbetering van de mentale gezondheid van jongeren, door lokale netwerken en initiatieven te versterken.

Het Leading Locals netwerk speelde hierin een sleutelrol. In dat kader bracht onze erevoorzitter, Koningin Máxima, een bezoek aan de gemeente Hollands Kroon en Leiden, twee van de tien koplopersgemeenten. Daarnaast lanceerden we in 2024 De Checkers.

Lees verder op de volgende pagina's voor een overzicht van onze resultaten binnen de leefwereld 'Wijk & Vrije Tijd'.



WIJK & VRIJE TIJD

LEADING LOCALS

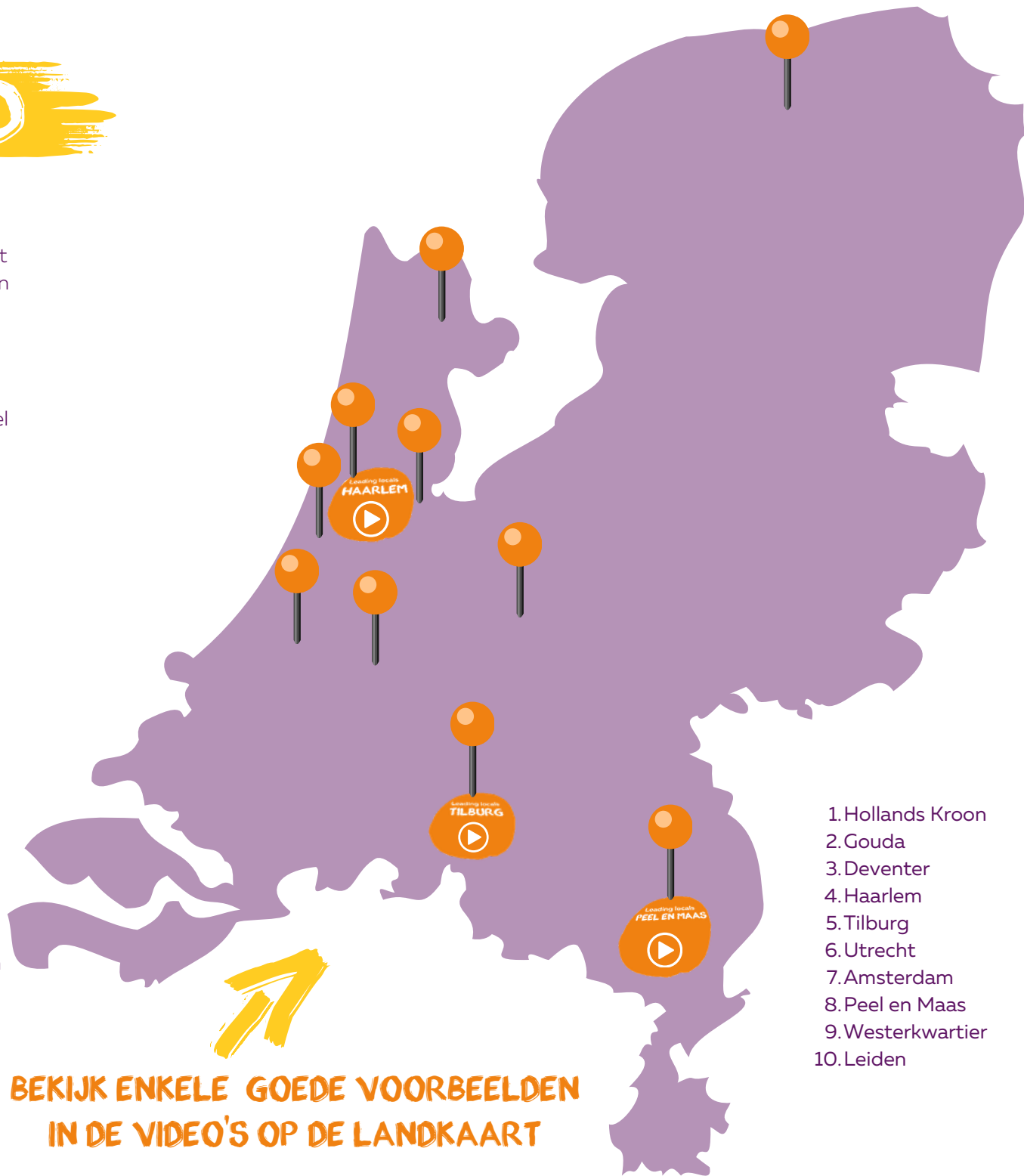
In 2024 groeide het 'MIND Us Leading Locals Leernetwerk' uit tot een platform waar tien gemeenten elkaar structureel inspireren en werken aan een integrale aanpak voor het mentale welzijn van jongeren.

Eén van de hoogtepunten was de bijeenkomst in mei in de gemeente Hollands Kroon. In deze plattelandsgemeente, met veel kleine kernen, is het voor jongeren moeilijk om elkaar te ontmoeten, wat leidt tot eenzaamheid. Tijdens het werkbezoek deelden jongeren hun ervaringen en gingen we samen met professionals in gesprek over de oplossingen die Hollands Kroon biedt. Het bezoek bracht de uitdagingen van plattelandsgemeenten onder de aandacht.

Gedurende het jaar vonden er zes bijeenkomsten plaats met telkens een ander thema en/of een andere gemeente centraal:

- februari – alliantie inloopvoorzieningen
- april – jongerenparticipatie/boegbeelden
- juni – integraal model mentale gezondheid
- juli: jongerenparticipatie/boegbeelden
- september – aanpak gemeente Haarlem
- november – maatschappelijke dialoog

Dankzij bijeenkomsten als deze en een nieuwsbrief die we zijn gestart, biedt het 'Leading Locals Leernetwerk' gemeenten een waardevol platform om van elkaar te leren, elkaar te inspireren en gezamenlijke oplossingen te vinden voor het mentale welzijn van jongeren. Eind 2024 heeft Leiden de plek van Land van Cuijk overgenomen als Leading Local.



1. Hollands Kroon
2. Gouda
3. Deventer
4. Haarlem
5. Tilburg
6. Utrecht
7. Amsterdam
8. Peel en Maas
9. Westerkwartier
10. Leiden

**BEKIJK ENKELE GOEDE VOORBEELDEN
IN DE VIDEO'S OP DE LANDKAART**

WIJK & VRIJE TIJD

DE CHECKERS

De Checkers 
de-checkers.nl

EEN GOED GESPREK KAN HET VERSCHIL MAKEN

De lancering van De Checkers in maart was een belangrijk moment in onze missie om jongeren mentaal sterker te maken. De Checkers is een gratis online tool die volwassenen – zoals docenten, ouders, sportcoaches of jongerenwerkers – op een laagdrempelige manier leert hoe zij jongeren met beginnende mentale klachten kunnen steunen.

In drie korte modules van elk 15 minuten leer je signalen herkennen, een goed gesprek voeren en jongeren gericht verder helpen. Want één oprecht gesprek, op het juiste moment, kan écht een verschil maken.

Tijdens de feestelijke lancering kwamen jongeren en professionals samen. Meerdere organisaties bekrachtigden hun inzet voor mentale gezondheid door een pact te ondertekenen: zij beloven De Checkers actief in te zetten binnen hun werkveld.



Check hoe jij een jongere kunt helpen.

Jongeren waren vanaf het begin nauw betrokken bij de ontwikkeling van de tool, die tot stand kwam in opdracht van MIND Us, samen met experts en organisaties uit o.a. onderwijs, sport en cultuur. Sinds de lancering hebben al duizenden mensen de tool gebruikt waarmee we samen bouwen we aan een stevige basis van supportfiguren in Nederland.

BEKIJK HIER DE AFTERMOVIE



Check
De Checkers





ONDERWIJS & OPLEIDING

MIND Us gelooft dat goed onderwijs meer is dan kennis overdragen – het is een omgeving waar jongeren gezien worden en zich veilig en mentaal sterk kunnen ontwikkelen. Daarom zetten wij ons in voor het creëren van een onderwijsomgeving waarin mentaal welzijn de ruimte krijgt die het verdient

ONDERWIJS & OPLEIDING

LEEFGEBIED

In 2024 hebben we ons binnen de pijler Onderwijs & Opleiding gericht op wat er al wél goed gaat. We verkenden het mbo, hbo en wo, verzamelden krachtige voorbeelden van initiatieven die echt het verschil maken en startten een grondige analyse om het landschap van mentale gezondheid in het onderwijs scherper in beeld te brengen.

Tegelijkertijd gaven we het onderwerp een gezicht en een podium. Met de **MIND Us Studententour** brachten we jongeren in beweging en in gesprek. Tijdens de **Conferentie Welbevinden** leverden we een actieve bijdrage aan de dialoog over mentaal welzijn in het onderwijs. En in september stonden we samen met Hare Majesteit Koningin Máxima stil bij een urgent thema: **prestatiedruk in het mbo**. Het eerste exemplaar van het **onderzoeksrapport** werd aan haar overhandigd op het Albeda College in Rotterdam, waar studenten, docenten en beleidsmakers openhartig spraken over wat er nodig is om mentale druk te verlagen en veerkracht te versterken.

Stap voor stap werken we toe naar een onderwijssysteem waarin mentale gezondheid vanzelfsprekend onderdeel is van goed onderwijs – structureel, zichtbaar en gedragen.

Bekijk op de volgende pagina's wat we hebben gerealiseerd binnen de leefwereld 'Onderwijs & Opleiding'

ONDERWIJS & OPLEIDING

MENTAAL LOKAAL

TERUGBLIK: MIND US STUDENTENTOUR

In de 'Week van de Mentale Gezondheid' organiseerde MIND Us van 4 tot 6 juni de MIND Us Studententour. Gedurende deze drie dagen bezocht het '#MentaalLokaal' zes studentensteden, van mbo tot wo.

De tour, georganiseerd in samenwerking met lokale onderwijsinstellingen en Stichting Door Het Geluid, werd ontwikkeld mét en voor studenten. We deelden praktische tips en inspirerende verhalen, verzamelden waardevolle kennis over de mentale gezondheid van jongeren en de rol die het onderwijs hierin speelt. Door studenten, docenten en beleidsmakers een luisterend oor te bieden, kennis te bundelen en handvatten te delen, willen we als MIND Us bijdragen aan een onderwijssysteem waarin de mentale gezondheid van jongeren een prominenter plek krijgt.

LUISTEREN EN DELEN VAN BEST PRACTICES

De MIND Us Studententour was een belangrijke stap in onze missie om mentale gezondheid in het onderwijs te verankeren. We gaven jongeren een podium om hun ervaringen te delen en wisselden best practices uit die lieten zien hoe onderwijsinstellingen bijdragen aan het bevorderen van mentaal welzijn. De stops in Breda, Rotterdam, Leiden, Velp, Leeuwarden en Enschede zorgden voor waardevolle inzichten en stimuleerden het gesprek over mentale gezondheid.

Kijk op mentaallokaal.mindus.nl voor verdere inspiratie en voorbeelden.

BEKIJK HIER DE VIDEO'S



Er moet meer openheid en kennis over dit onderwerp komen. Ik heb lang met mijn problemen rondgelopen omdat ik niet wist wat ik ermee moest of waar ik terecht kon, waardoor ik uiteindelijk moest stoppen met school.

-Ilse
23 jaar

Onthoud dat je eigen gezondheid belangrijker is dan je prestaties. Hoewel het verleidelijk kan zijn om je te focussen op prestaties als een manier om je beter te voelen, zul je blijven worstelen als je niet leert om met stress om te gaan tijdens moeilijke momenten. Neem de tijd om voor jezelf te zorgen.

-Sam
26 jaar



LIEKE BRUGMAN

DOCENT VAN HET JAAR 2023

INTERVIEW

MENTALE VEERKRACHT BEGINT BIJ ECHT LUISTEREN

Tijdens de MIND Us Studententour in juni bezochten we het Astrum College in Velp. MBO-docent van het jaar Lieke blikt terug op het bezoek, deelt inzichten over mentale veerkracht in het mbo en vertelt welke lessen 2024 haar heeft gebracht.



Wat is je het meest bijgebleven van de MIND Us Studententour bij Astrum College?

"De openheid van onze studenten over hun mentale welzijn. Een studente deelde haar ervaring met het verlies van haar vader en hoe zij anderen hiermee heeft geïnspireerd. De Koningin sprak haar na afloop toe en zei dat haar vader trots op haar zou zijn geweest. Dat was een ontroerend moment."

Welk thema leeft het meest onder studenten?

"Prestatiedruk. Studenten voelen dat ze altijd 'aan' moeten staan en aan veel verwachtingen moeten voldoen: school, stage, werk, sociale contacten. Ook financiële onzekerheid, vooral rond hun 18e verjaardag, speelt een grote rol."

Welke initiatieven hebben studenten genomen om mentaal welzijn op school te verbeteren?

Onze studenten hebben op eigen initiatief 'Vintage Vitaal' opgezet, waar ze kleding, boeken en verzorgingsproducten delen. Ze zamelen statiegeldflesjes in om fruit uit te delen en bieden gratis fitness aan. Daarnaast checken ze steeds vaker bij elkaar in: 'Hoe gaat het nu écht met je?' Dat vinden we heel waardevol."

Op welke manier zet het Astrum College zich in voor de mentale gezondheid van hun studenten?

"We hebben interactieve lessen over mentale veerkracht ontwikkeld en een reader samengesteld met gratis gastlessen over thema's als mentaal welzijn, financiën en kritisch denken. Zo kunnen we beter inspelen op de behoeften van studenten en collega's ondersteunen in hun lessen."

Wat was voor jou het belangrijkste inzicht in 2024?

"Dat luisteren vaak al genoeg is. Studenten willen niet altijd een oplossing, maar vooral erkenning voor wat ze doormaken."

"Naast het opleiden van beroepsprofessionals moeten we studenten helpen om veerkrachtige burgers te worden. Dat vraagt om structurele aandacht voor hun welzijn en de ruimte om initiatieven op te zetten voor en met elkaar."

"Naast het opleiden van beroepsprofessionals moeten we studenten helpen om veerkrachtige burgers te worden. Dat vraagt om structurele aandacht voor hun welzijn en de ruimte om initiatieven op te zetten voor en met elkaar."

Kun je een inspirerend voorbeeld delen van een student die dankzij de juiste steun is opgebloeid?

"Een studente die kampte met een burn-out, startte stap voor stap weer op school. Met ondersteuning en een fijne stageplek leerde ze haar grenzen aangeven. Ze deed haar eerste jaar in twee jaar en straalde op haar diploma-uitreiking. Nu studeert ze aan het hbo om later als docent haar droom waar te maken."

Wat wil je beleidsmakers en docenten meegeven?

"Geef docenten de tijd en mogelijkheden om écht naar studenten te luisteren. Meer uren voor studieloopbaanbegeleiding en aandacht voor vitaliteitsbudgetten in het onderwijs zijn essentieel. Het welzijn van studenten en docenten beïnvloedt elkaar direct."

Op welke stappen zijn jullie als school het meest trots?

"Onze studenten en hun initiatieven, de inzet van collega's en de ontwikkeling van ons steunpunt, waar studenten, docenten en buurtbewoners terecht kunnen voor ondersteuning op het gebied van mentale gezondheid."



MIND
US

ONLINE

MIND US zet zich in voor de mentale gezondheid van jongeren in de online wereld omdat deze omgeving een grote invloed heeft op hun welzijn. Sociale media bieden kansen voor verbinding, maar kunnen ook stress en druk veroorzaken.



ONLINE

LEEFGEBIED

In 2024 hebben we als MIND Us belangrijke stappen gezet om de mentale gezondheid van jongeren in hun online leefwereld te ondersteunen.

We hebben diverse initiatieven ontplooid die bijdragen aan een mentaal gezonde online omgeving voor jongeren, zoals de start van de ontwikkeling van **In je bol, dé online plek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar**. Daarnaast boden we samen met De Kindertelefoon en Young Capital **trainingen** aan voor **influencers**, zodat zij jongeren op een empathische en effectieve manier kunnen ondersteunen.

Ook organiseerden we een **inspirerende bijeenkomst** waarin een diverse groep van beleidsmakers, influencers, topsporters en jongeren zelf samenkwamen om het **belang van een mentaal gezonde online wereld** te onderstrepen. Tot slot lanceerden we de **campagne #EchtIsSterk**, die jongeren aanspoort om eerlijker te zijn over hun gevoelens en bijdraagt aan een cultuur van openheid en veerkracht.

Op de volgende pagina's lees je meer over deze initiatieven.

ONLINE

LEEFGEBIED

In 2024 hebben we belangrijke stappen gezet om de mentale gezondheid van jongeren in hun online leefwereld te ondersteunen. Hieronder een greep uit de initiatieven die we dit jaar hebben gerealiseerd om bij te dragen aan een mentaal gezonde online omgeving voor jongeren.

OFFICIËLE START ONTWIKKELING ONLINE VINDPLEK VOOR MENTALE GEZONDHEID VOOR JONGEREN

Met trots konden we in 2024, na bijna twee jaar voorbereiding, aankondigen dat de ontwikkeling van het digitale platform officieel van start is gegaan, dankzij de steun van het Ministerie van VWS! Samen met zeven andere organisaties gaan we in 2025 een online omgeving creëren waar jongeren met beginnende mentale klachten zich veilig en gehoord voelen.

Dit platform zal dé plek worden voor betrouwbare informatie, laagdrempelige hulp en een luisterend oor, en biedt jongeren de steun die ze nodig hebben op het moment dat het er het meest toe doet. We zijn enorm enthousiast over deze stap en de impact die het platform zal maken voor de mentale gezondheid van jongeren in Nederland.

BIJDRAGE AAN POINTER OVER SMARTPHONEGEBRUIK

Frederieke Vriends, directeur van MIND Us, kwam aan het woord in een reportage van Pointer van KRO-NCRV, waar zij de groeiende bezorgdheid over de invloed van smartphones en sociale media op de mentale gezondheid van jongeren benadrukte.

Ze sprak over de sterke behoefte in de samenleving aan duidelijkheid over het gebruik van deze technologieën en hoe jongeren zelf aangeven dat ze invloed ondervinden op hun welzijn. Frederieke steunde de oproep voor meer regels rondom het gebruik van smartphones en sociale media, een kwestie die steeds urgenter wordt in de discussie over mentaal welzijn.

LANCERING INFLUENCERTRAINING

Samen met YoungCapital en de Kindertelefoon hebben we in 2024 een training ontwikkeld voor influencers. Deze training biedt concrete handvatten voor het omgaan met jongeren die zich via social media met mentale klachten tot hen wenden.

- Hoe kun je hen op een effectieve en empathische manier ondersteunen?
- En hoe zorg je ervoor dat je een positieve impact hebt en het jezelf niet te veel raakt?

Tijdens het lanceringsevenement benadrukten o.a. Giel de Winter, Luna Nieuwboer, Sophie Ousri en Thomas Brok het belang van deze training.



ONLINE

LEEFGEBIED

BIJeenkomst Mentaal Gezonde Online Wereld

In november 2024 brachten we een diverse groep samen om de online leefwereld van jongeren te bespreken. In aanwezigheid van Koningin Máxima en staatssecretaris Karremans van Jeugd, Preventie en Sport. Beleidsmakers onderstreepten we samen met influencers, topsporters, social media-representanten van TikTok, Snapchat en Meta, en jongeren het belang van een mentaal gezonde online omgeving.

In een tijd van prestatiedruk en perfectionisme werd het duidelijk: de obstakels die jongeren offline ervaren, worden vaak versterkt door de online wereld. Het evenement bood ruimte voor het delen van visies op veerkracht, waarbij kwetsbaarheid en verbinding centraal stonden. Jongeren en influencers deelden hun ervaringen, net als kickbokser Rico Verhoeven, die het belang van zelfredzaamheid en mentale veerkracht benadrukte.

Het evenement bevestigde de kracht van het delen van verhalen en ervaringen in het versterken van veerkracht. Het was een krachtige oproep en inspirerende aanzet voor meer openheid en begrip over mentale gezondheid, en een belangrijke stap richting een mentaal gezonde online wereld voor jongeren. In 2025 willen we op deze basis verder bouwen en verdere stappen zetten.

“Vandaag hoorde ik dat jongeren juist op de online wereld terugvallen wanneer het minder goed met ze gaat. Ik hoop dat deze actie andere influencers inspireert om jullie voorbeeld te volgen, want er is echt nog veel werk te doen.”

—HARE MAJESTEIT KONINGIN MÁXIMA, EREVOORZITTER MIND US

Tijdens de lancering van de campagne #Echtissterk

CAMPAGNE #ECHTISSTERK

In november lanceerden we de campagne #EchtIsSterk. Met deze campagne nodigen we iedereen uit om het echte verhaal te delen op social media en zo meer openheid te creëren over mentale gezondheid.

Het is belangrijk om te laten zien dat niet elke dag perfect is – niet elke dag hoeft een 10 te zijn. We legden daarbij de nadruk op veerkracht: de kracht om sterker uit uitdagingen te komen.

Sinds de lancering heeft de campagne miljoenen jongeren bereikt en hen aangespoord om eerlijker te zijn over hun gevoelens. Zo dragen we bij aan een cultuur van openheid, waar mentale gezondheid geen taboe is, maar besproken en gesteund wordt.



LUNA NIEUWBOER

AMBASSADEUR VAN MIND US

INTERVIEW

Openheid over mentale gezondheid kan echt verschil maken

In 2024 werd influencer Luna Nieuwboer (23) ambassadeur van MIND Us. Met haar openheid over mentale gezondheid bereikt ze via haar socials tienduizenden jongeren.



Waarom ben je ambassadeur van MIND Us geworden?

"Ik kende MIND Us al en vond het geweldig hoe zij mentale problemen onder jongeren bespreekbaar maken. Toen ze vroegen of ik ambassadeur wilde worden, was dat een enorme eer. Ik zie in mijn community hoeveel jongeren hiermee worstelen en wil bijdragen door hen tools en inzichten te geven."

💡 "Er zijn zoveel jongeren die moeite hebben om te praten over hun mentale gezondheid. Als ik daar als influencer en ambassadeur een klein beetje bij kan helpen, is mijn missie geslaagd." 💡

Je deelt veel over je eigen ervaringen. Hoe is dat ontstaan?

"Ik had last van stress en kreeg fysieke klachten, zoals een trillend ooglid en hoofdpijn. Toen ik psychologische hulp zocht, besloot ik mijn intake online te streamen. Mijn volgers reageerden overweldigend positief. Dat zette me aan het denken: hier is behoefte aan. Sindsdien maak ik meer content over mentale gezondheid."

Wat heb je zelf geleerd over omgaan met mentale gezondheid?

"Ik werk met een 'stoplichtmethode': groen betekent dat ik me goed voel, oranje dat ik energie verlies en rood dat ik echt moet opletten. Als ik richting rood ga, weet ik dat ik rust moet nemen. Ook helpt het mij om onderscheid te maken tussen moeten en willen. Moet ik iets doen omdat anderen het verwachten, of wil ik het echt zelf? Die inzichten helpen mij om een betere balans te houden."

Wat doe je als ambassadeur voor MIND Us?

"We doen samen mooie dingen, zoals de campagne #Echtissterk waarbij we via social media iedereen oproepen om vaker het echte plaatje te laten zien, het promoten van DE CHECKERS, een tool die volwassenen helpt om jongeren met mentale klachten te ondersteunen. Ook volgde ik de MIND Us influencertraining, waarin we leerden hoe je op een helpende manier met volgers over mentale gezondheid praat en tegelijkertijd je eigen grenzen bewaakt."

Wat betekent dit ambassadeurschap voor jou?

"Het is spannend, maar vooral heel dankbaar werk." Er zijn zoveel jongeren die moeite hebben om te praten over hun mentale gezondheid. Als ik daar als influencer en ambassadeur een klein beetje bij kan helpen, is mijn missie geslaagd."





SAMEN MET JONGEREN, VOOR JONGEREN

Jongerenparticipatie is de kern van MIND Us.
Onze jongeren spelen een actieve rol in het vormgeven van initiatieven, delen hun ervaringen en helpen taboes rondom mentale gezondheid te doorbreken.
Een belangrijk onderdeel van hoe wij als MIND Us jongerenparticipatie vormgeven is de Raad van Richting en de MIND Us Community.

JONGEREN

RAAD VAN RICHTING

RAAD VAN RICHTING

Om jongeren structureel een stem te geven in de besluitvorming van MIND Us, is in 2023 de Raad van Richting (RvR) opgericht.

Deze groep gemotiveerde jongeren levert waardevolle inzichten en ideeën die bijdragen aan de koers en strategie van MIND Us. In 2024 kwam er een plek vrij, die in 2025 ingevuld zal worden.

In 2024 heeft de RvR een belangrijke stap gezet in haar ontwikkeling. Dankzij een Erasmus+ beurs kreeg elk lid een eigen ontwikkelbudget om zich verder te verdiepen in hun rol binnen de raad. Onder begeleiding van een expert werd gewerkt aan een professionaliseringsslag, wat heeft bijgedragen aan een steviger fundament en een grotere impact van de raad binnen MIND Us.

De doorstroom binnen de raad werd verder verankerd in de governance van MIND Us door het opstellen van een helder rooster van aftreden, een gedetailleerd ledenprofiel en een duidelijke omschrijving van de werkzaamheden. Dit draagt bij aan een solide en transparante structuur.

De leden van de RvR hebben zich gedurende het hele jaar actief ingezet voor belangrijke initiatieven van MIND Us. Zo hebben ze actief bijgedragen aan de totstandkoming van de Wetenschappelijke Adviesraad, leverde Mariam een waardevolle bijdrage aan de Global Leadership Exchange (GLE) in Utrecht, waar zij haar visie deelde. Daarnaast speelde Cheyenne een essentiële rol bij de ontwikkeling van 'In je bol', het online platform voor de mentale gezondheid van jongeren, dat in 2025 live gaat en dacht Vera actief mee over hoe we de mentale gezondheid van onze medewerkers optimaal kunnen ondersteunen en behouden.

Een belangrijk moment in de verdere groei van de raad was het hei-weekend, waar de leden gezamenlijk reflecteerden op hun rol, ambities en de koers voor de toekomst. Dit weekend stelde hen in staat om zich als groep sterker te positioneren en plannen te maken voor de jaren die komen.

Met de professionalisering in 2024 is de Raad van Richting klaar voor een sterke en betekenisvolle bijdrage in 2025 en de jaren daarna. Benieuwd wie er in onze Raad van Richting zitten? Je vindt ze hieronder



HANNA GONSALVES



CHEYENNE BALY



SHANE PATTIYEILOHY



ISAAC ARNOLD



VERA PLOEGMAKERS



MARIAM IKASSRIEN

JONGEREN

MIND US COMMUNITY

De MIND Us Community is een groep enthousiaste jongeren die zich graag inzet voor de mentale gezondheid van andere jongeren. Ze denken mee, laten hun stem horen en geven ons advies. De community bestaat uit twee groepen: meedenkers en ambassadeurs. In 2024 hebben we onze community opnieuw gedefinieerd en versterkt.

We sloten het jaar af met 15 ambassadeurs en 23 actieve meedenkers waarbij we zien dat de betrokkenheid en impact van deze groep in 2024 aanzienlijk zijn gegroeid.

MIND US MEEDENKER

MIND Us meedenkers denken op oproepbasis mee over onderwerpen die hen raken.

Zij delen hun ervaringen met ons team en partners, helpen taboes te doorbreken en dragen bij aan oplossingen die aansluiten bij de leefwereld van jongeren. Hun input wordt gebruikt om projecten beter aan te laten sluiten op de realiteit van jongeren en om structurele verbeteringen door te voeren.

👉 "Wat zo fantastisch is aan MIND Us meedenker zijn is dat je op je eigen manier echt in actie kan komen en gaat bijdragen aan de huidige gesprekken en ontwikkelingen rondom mentale gezondheid. Maar ook kom je ook in contact met de mensen die deze ontwikkelingen in gang zetten of helpen te verbeteren!" 👉



DANIELLE KROESE,
22 jaar

MIND Us meedenker

MIND US AMBASSADEUR

MIND Us ambassadeurs gaan nog een stap verder: zij brengen onze missie actief naar buiten. Ze delen persoonlijke verhalen over thema's als prestatiedruk, sociale media en toekomstzorgen via media-optredens, panelgesprekken en samenwerkingen met partners. Zij zijn inzetbaar voor mediaverzoeken en spelen een belangrijke rol in het vergroten van bewustwording in de samenleving.

👉 "Toen ik zelf te maken had met mentale klachten, lag er nog een flink taboe op. Dit maakte het voor mij extra lastig om openlijk over mijn gevoelens te praten. Nu ik weet wat dit met je kan doen, zet ik mij samen met MIND Us in om ervoor te zorgen dat andere jongeren dit minder hoeven te ervaren." 👉



JASPER MATTIJSEN,
24 jaar

MIND Us ambassadeur

JONGERENPARTICIPATIE

IN DE PRAKTIJK

In 2024 hebben we jongeren niet alleen een stem gegeven, maar ook de ruimte om écht impact te maken. Maar liefst 33 activiteiten zorgden ervoor dat jongeren actief betrokken waren bij onze missie.

EEN GREEP UIT DE HOOGTEPUNTEN



LANCERING VAN DE CHECKERS

Onze ambassadeurs traden voor het eerst gezamenlijk naar buiten met de opname van de brandvideo en deelname aan een panel over supportfiguren.



MEDIATRaining & PITCHTRAINING

Jongeren leerden hoe ze hun ervaringen over mentale gezondheid krachtig en authentiek kunnen delen in de media en bij partners om zo te helpen taboes te doorbreken.



MIND US STUDENTENTOUR

In deze tour gingen jongeren met leeftijdsgenoten in gesprek over mentale gezondheid, ervaringen en oplossingen binnen het onderwijs.



MEDIA-AANDACHT

Meerdere ambassadeurs deelden hun persoonlijke verhaal in de media, wat bewustwording en aandacht opleverde.



ONLINE HUB

Met jongeren en KPMG ontwikkelen we een app die jongerenparticipatie binnen MIND Us makkelijker maakt. Alles op één plek: van agenda en updates tot declaraties. Het prototype is af – de bouw is begonnen.



GENERATIE (Z)ELFVERTROUWEN

Nils, Noach en Suzanne, van de MIND Us community werkten aan initiatieven om het zelfvertrouwen onder jongeren te versterken.



#ECHTISSTERK

Een social campagne die eerlijkheid en kwetsbaarheid normaliseert en jongeren aanmoedigt zichzelf te zijn.



GEZAMENLIJKE ACTIVITEITEN

Van 3x3 basketbal kijken tot de Young Impact Night bijwonen: momenten die jongeren samenbrengen en inspireren.



MIND
US

ONZE ORGANISATIE

ORGANISATIE

ORGANISATIE

Het team van MIND Us is in 2024 uitgegroeid tot 7,8 FTE waarbij we actief werken met een groot aantal stagiaires om de stem en de oplossingen van jongeren optimaal in ons dagelijks werk te integreren.

Onder leiding van directeur Frederieke Vriends zijn de volgende taken binnen het team belegd:

- Project- en programmamanagement
- Jongerenparticipatie
- Communicatie
- Fondsenwerving
- Secretariaat

In 2024 waren meer dan vijftig jongeren actief betrokken bij onze organisatie. Zij denken op verschillende momenten mee en dragen actief bij aan het realiseren van de doelstellingen van MIND Us, zodat we jongeren écht centraal kunnen stellen in alles wat we doen.

De financiële jaarrekening van 2024 vind je [hier](#)

TEAM MIND US

Team MIND Us bestaat uit een gepassioneerd en divers team van professionals die zich inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Ook de eigen mentale gezondheid is daarin een aandachtspunt. Als jonge startende organisatie met grote ambities hebben we extra aandacht voor teambuilding, optimalisatie van werkprocessen, werkverdeling en werkdruk.

BESTUUR

Onze bestuursleden vormen een actief en betrokken bestuur, waarbij zij hun netwerk en expertise op verschillende manieren inzetten ten behoeve van de organisatie.

Bestuur en directie handelen conform de vastgestelde statuten en het directiereglement. Een overzicht van de nevenfuncties van de bestuursleden is op aanvraag beschikbaar. De bestuursleden ontvangen geen beloning voor hun werkzaamheden en zetten zich volledig belangeloos in. Daarnaast zijn er geen leningen, voorschotten of garanties verstrekt aan de bestuursleden.

In 2024 heeft het bestuur vijf keer vergaderd. Twee leden van de Raad van Richting nemen deel aan de bestuursvergaderingen.

BESTUUR



**HARE MAJESTEIT
KONINGIN MÁXIMA**
Erevoorzitter MIND US



WIM VAN DER MEEREN
Voorzitter



ARNE POPMA



CHRIS ROELEN



JOSÉ MANSHANDEN



ADNAN TEKIN



SHARON DIJKSE



OUSSIMA TAJMOUT

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

MIND Us hecht veel waarde aan de kennis en expertise van de wetenschap en erkent de cruciale rol die diverse vakgebieden spelen in het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren in Nederland.

In 2024 werd de Wetenschappelijke Adviesraad (WAR) opgericht, bestaande uit Eveline Crone, Hannan El Marroun, Laura Shields-Zeeman, Eddie Brummelman en Yara Toenders, met als doel wetenschappelijke inzichten structureel te integreren in het beleid en de werkzaamheden van MIND Us.

WAT DOET DE WAR?

De WAR is een multidisciplinair team dat zowel gevraagd als ongevraagd adviseert over wetenschappelijke vraagstukken rondom de mentale gezondheid van jongeren. Door de verbinding tussen wetenschap en de dagelijkse praktijk van jongeren te versterken, draagt de WAR bij aan het creëren van een effectieve en praktijkgerichte aanpak.

De leden van de WAR komen 3 tot 6 keer per jaar bijeen en kunnen daarnaast op basis van hun specifieke expertise worden ingeschakeld voor advies over verschillende programmaonderdelen van MIND Us.

Zo zorgt de Wetenschappelijke Adviesraad voor een waardevolle bijdrage aan de strategische keuzes en het beleid van MIND Us.

“Jongeren zijn de gamechangers van onze samenleving. Zij adresseren maatschappelijke uitdagingen met creativiteit en een vernieuwende blik. Hun welzijn is van belang voor ons allemaal.”

—PROF. DR. E.A.M. (EVELINE) CRONE

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD



PROF. DR. E.A.M.
EVELINE CRONE



DR YARA TOENDERS
(FELLOW)



PROF. HANAN EL
MARROUN



PROF. LAURA
SHIELDS-ZEEMAN



EDDIE BRUMMELMAN



MIND
US

ONZE PARTNERS

"Ik ben enorm dankbaar voor de kans en ondersteuning om te mogen sporten."

Taking a
Desk Break
to Move My Mind
asics

SEE US, HEAR US, MIND US

Mede mogelijk gemaakt door: **OHCO**

MENTAL HEALTH AWARENESS MONTH

STRIJKPLANKPOEZIE
€1046,86

2024

PARTNERS



2024 was een jaar waarin we, samen met een nog groter aantal jongeren, gemeenten, onderwijsinstellingen, influencers, wetenschappers, partners en ons gedreven team, hebben geprobeerd impact te maken op het mentaal welzijn van jongeren. We zijn enorm dankbaar voor de samenwerking met al deze partijen, die ons helpen om onze doelen te bereiken en onze visie voor een mentaal gezonde toekomst te realiseren.

Daarnaast zijn we bijzonder dankbaar voor de waardevolle steun van onze partners, zoals de Nationale Postcode Loterij, Odido, ASICS, SportCity, Boer & Croon, Yearth en diverse vermogensfondsen. Dankzij deze partners kunnen we onze impact verder vergroten en nog meer jongeren ondersteunen in hun zoektocht naar mentaal welzijn. De samenwerking met deze en andere partners stelt ons in staat om onze initiatieven te versterken, nieuwe ideeën te realiseren en écht het verschil te maken in het leven van jongeren.

Het vertrouwen en de betrokkenheid van onze partners is van onschatbare waarde voor MIND Us.

We zijn dankbaar voor hun continue inzet en samenwerking, en kijken ernaar uit om samen met hen verder te bouwen aan een mentaal gezonde toekomst voor jongeren in Nederland.

PARTNERS

SAMENWERKINGSPARTNERS



SUPPORTERS



MAATSCHAPPELIJKE PARTNERS



SPECIALE DANK AAN...





MIND US

MIND Us - Jaarverslag 2024