



INHOUDSOPGAVE

VOORWOORD

3

OVER MIND US

4

Onze missie

Tijdlijn 2025

2025 in feiten en cijfers

ONZE AANPAK

Wijk & vrije tijd

8

Opleiding & onderwijs

16

Online

21

Samen met jongeren, voor jongeren

27

SAMEN BOUWEN

Onze partners

34

Onze organisatie

41

NAWOORD

45



VOORWOORD

In 2025 werd 'hallucineren' uitgeroepen tot Woord van het Jaar, verwijzend naar AI-taalmodellen die onnauwkeurige of foute informatie genereren. En dat in een tijd waarin jongeren steeds vaker chatbots gebruiken als hun therapeut.

Met een hele wereld in onze digitale achtertuin, zijn verbinding en verdeeldheid dichterbij dan ooit. Waar wereldleiders elkaar om de oren vliegen kunnen jongeren elkaar tegelijkertijd ontmoeten en steeds vaker delen hoe het écht met hen gaat.

Binnen de Raad van Richting namen we dit jaar afscheid van Isaac, Hannah, Mariam en Shane. We verwelkomden Safaa en droegen Cheyenne voor als nieuw bestuurslid. In 2026 zullen we vier nieuwe leden welkom heten.

Met frisse ideeën en perspectieven gaan we door. Er wordt weleens gezegd: "De jeugd heeft de toekomst.". Samen zorgen we ervoor dat de jeugd niet alleen de toekomst, maar ook het heden heeft. Of je nu een belangrijke naaste bent, professional, beleidsmaker of dat je je op een andere manier verbonden voelt.

Dank aan alle jongeren, partners en betrokkenen voor alle waardevolle bijdragen. Ofwel, een grote dank aan iedereen die zich het afgelopen jaar heeft ingezet.

Op naar een mentaal gezond 2026!

VERA PLOEGMAKERS

Voorzitter Raad van Richting



In mijn eerste jaar als bestuursvoorzitter van MIND Us heb ik van dichtbij ervaren hoe veelzijdig en urgent het vraagstuk van mentale gezondheid onder jongeren is. We zien een generatie die opgroeit in een wereld vol snelheid en complexiteit: prestatiedruk, oorlogen over de hele wereld, woningstress en een steeds meer digitaal wordende leefomgeving spelen daarin een grote rol. Tegelijkertijd zien we de veerkracht van jongeren én hun bereidheid om het gesprek aan te gaan.

2025 was voor MIND Us een jaar van verdieping en groei. We bouwden verder aan onze aanpak in de leefwerelden van jongeren, in de wijk, het onderwijs en online, en bereikten miljoenen jongeren met initiatieven die bijdragen aan bewustwording en preventie. De stem van jongeren bleef daarbij onze kracht en ons kompas. De lancering van In je Bol was daarbij een hoogtepunt.

De opgave voor de komende jaren is helder: blijven investeren in samenwerking, preventie en toegankelijkheid. Zodat elke jongere zich gezien, gesteund en gehoord voelt.

ROBERT DIJKGRAAF

Voorzitter Bestuur





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

Wij zetten ons in voor het versterken van de mentale gezondheid van jongeren, door hun veerkracht te vergroten, jongeren hun eigen weg te laten vinden naar support en samen met hen te bouwen aan een online en offline omgeving die mentale gezondheid actief ondersteunt.

TIJDLIJN 2025

2025 was een jaar waarin we betekenisvolle mijlpalen bereikten en nieuwe stappen zetten in onze missie om de mentale gezondheid van jongeren te versterken, met als hoogtepunt de lancering van In je bol.

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.

EEN JAAR VOL
IMPACTVOLLE
MOMENTEN



JANUARI

Influencerstraining



FEBRUARI

Op #SaferInternetDay kwamen ruim 200 jongeren, experts, beleidsmakers en organisaties samen tijdens de conferentie Kliks en Kwesties: Jong en Online



MAART

Japke Janneke rent de NN Marathon Rotterdam om donaties op te halen voor MIND Us



APRIL

Werkbezoek Deventer



AUGUSTUS



JULI



JUNI

Veerkracht Coalitie Lancering: Samen voor studentenwelzijn



MEI

In gesprek met Giel



SEPTEMBER

Sportcity samenwerking



OKTOBER

IJB lancering



NOVEMBER

Eindevenement Madurodam x Life After School



DECEMBER

Echt Gebeurd podcast met jongeren

2025 IN CIJFERS

2025 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

RIVM, Kwartaalonderzoek jongeren: Mentale gezondheid (2025)
Nederlands Jeugdinstituut – "61 procent van jongeren voelt prestatiedruk" (2025)
Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen, GGD GHOR Nederland (2024)

46%

van de jongvolwassenen voelde zich in 2025 zeer vaak gestresst door een of meerdere factoren.

RUIM
DE HELFT

van de jongvolwassenen had in 2025 last van angst- of depressiegevoelens.

SLECHTS
DE HELFT

van de jongvolwassenen beoordeelde de eigen mentale gezondheid als (zeer) goed in 2025.

61%

van de jongvolwassenen ervaarde regelmatig of vaak prestatiedruk in 2025.

45%

van de jongvolwassenen voelde zich enigszins tot sterk eenzaam in 2025.

MINDER
DAN DE HELFT

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

14%

van de jongvolwassenen dacht wel eens of vaker aan zelfdoding in 2025.

EEN GREEP UIT ONZE IMPACT CIJFERS

1500

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

20

content creators met gezamenlijk ruim 800.000 volgers namen deel aan twee influencertrainingen die we organiseerden in samenwerking met de Kindertelefoon en YoungCapital.

10

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

RUIM
50.000

unieke bezoekers op de **De Checkers** »





MIND
US

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.

KIKID

WIJK & VRIJE TIJD

KORTE TERUGBLIK

GEMEENTELIJKE NIEUWSBRIEF

In 2025 stuurden we vier nieuwsbrieven. Iedere nieuwsbrief ging naar 127 gemeentelijke contacten, van beleidsadviseurs tot wethouders. Met een openingspercentage van 57,6% bereikten we onze doelgroep effectief. De nieuwsbrieven combineerden updates van MIND Us, inspirerende verhalen, best practices vanuit gemeenten en bijdragen van partners, met als doel gemeenten te stimuleren te investeren in preventie en de mentale gezondheid van jongeren.

Verder is in 2025 op verschillende fronten belangrijke voortgang geboekt: van het versterken van lokale samenwerking via het Leading Locals-netwerk en werkbezoeken in het land, tot de verdere ontwikkeling en toepassing van De Checkers, onder andere binnen de sportwereld, en de start van nieuwe samenwerkingen zoals De Onzichtbare Blessure en de Veerkrachtcoalitie voor studentenwelzijn.

Hier lees je meer over op de volgende pagina's.



WIJK & VRIJE TIJD

LEADING LOCALS

LEADING LOCALS-NETWERK VAN MIND US

Het Leading Locals-netwerk van MIND Us brengt gemeenten samen die zich sterk inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Binnen dit netwerk delen gemeenten kennis, ervaringen en best practices om lokaal preventie en ondersteuning te versterken.

LEADING LOCALS

UITWISSELINGSBIJEENKOMSTEN

Vijf uitwisselingsbijeenkomsten van het Leading Locals-netwerk vonden in 2025 plaats, waaronder één live bijeenkomst. De onderwerpen volgden de behoeften van de gemeenten en waren onder meer jongerenparticipatie, de online leefwereld van jongeren, preventief mentaal gezondheidsbeleid en de effectiviteit van beleid. De bijeenkomsten combineerden updates vanuit MIND Us en het veld, onderlinge uitwisseling, het inbrengen van vraagstukken en inspiratiesessies met externe sprekers zoals 113, Jimmy's en Plan Online Leefwereld Gemeente Amsterdam.



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

WIJK & VRIJE TIJD

LEADING LOCALS – WERKBEZOeken KONINGIN MÁXIMA

GEMEENTE DEVENTER – 8 april

Koningin Máxima bracht op 8 april een werkbezoek aan Deventer in het kader van het Leading Locals-netwerk. Ze bezocht een mbo-ontmoetingsplek en het jongerencafé Vriendendiensten, waar jongeren laagdrempelig advies en ondersteuning krijgen. Tijdens het bezoek sprak zij met jongeren, jongerenwerkers en betrokkenen over activiteiten en preventie van mentale klachten bij jongeren.

Deventer bouwt aan een regionale aanpak waarin jongeren, gemeenten en onderwijsinstellingen samen optrekken. Leidende principes zijn helder: jongeren centraal, doen wat werkt, en oog voor de rol van scholen.

Deventer laat zien dat het anders kan. Minder zorg, meer menselijkheid.



KRACHT VAN WERKBEZOeken DOOR KONINGIN MÁXIMA

De werkbezoeken van onze erevoorzitter brengen de Leading Local-gemeenten en het thema mentale gezondheid van jongeren extra onder de aandacht, versnellen lokale samenwerking en leggen de juiste verbindingen tussen jongeren, onderwijs, gemeente en zorg. Ze versterken niet alleen de zichtbaarheid van belangrijke initiatieven, maar zetten ook concrete stappen richting preventie en ondersteuning van jongeren – met impact die verder reikt dan onze aangesloten gemeenten.

GEMEENTE HAARLEM – 3 november

Koningin Máxima en staatssecretaris Judith Tienlen brachten samen een bezoek aan het Haarlem College.



Meer over dit werkbezoek is te lezen op [pagina 20](#) onder het leefgebied opleiding en onderwijs.

WIJK & VRIJE TIJD

DE CHECKERS

In 2025 bleef MIND Us De Checkers inzetten om mentale gezondheid van jongeren te versterken. De tool helpt volwassenen rondom jongeren om klachten vroeg te signaleren, bespreekbaar te maken en biedt praktische handvatten. Samen met In je bol vormt De Checkers een complementair pakket: gericht op zowel jongeren als hun omgeving. Dit leidde tot duurzame implementatie bij partners, vooral in de sportsector, en droeg bij aan meer bewustwording, betere signalering en preventieve ondersteuning van jongeren.

DE CHECKERS IN DE SPORTSECTOR

Sport is, naast thuis en school, een belangrijke omgeving voor de ontwikkeling van jongeren. Daarom richt MIND Us zich nadrukkelijk op de sportwereld om mentale gezondheid te versterken.

Via bestaande sportstructuren werkt MIND Us aan het bereiken van trainers, coaches en vrijwilligers. In 2025 vonden praktijkgerichte sessies plaats, onder andere met partner **HDM1**. Ook werden samenwerkingen en inspiratiesessies gestart met organisaties zoals de Krajicek Foundation, Cruyff Foundation en NOC*NSF, als basis voor verdere inbedding in 2026.

DE CHECKERS ALS ONDERDEEL VAN DE ONZICHTBARE BLESSURE

Op 10 oktober startte De Onzichtbare Blessure, een initiatief van KNVB en Zilveren Kruis dat mentale gezondheid binnen het amateurvoetbal nadrukkelijker op de agenda zet. MIND Us was vanaf de start betrokken als kennispartner.

Binnen dit programma kreeg De Checkers een voetbalgerichte toepassing als laagdrempelig instrument om het gesprek over mentale gezondheid op clubs te openen. In 2026 volgt verdere doorontwikkeling naar een contextspecifiek platform.

De Checkers

50.679
BEZOEKERS

43.571
via de-checkers.nl

7.108
via onzichtbareblessure.nl

MODULE 1
21.063 x
gestart

MODULE 2
13.812 x
gestart

MODULE 3
9079 x
gestart



WIJK & VRIJE TIJD

VEERKRACHTCOALITIE



Op 10 juni 2025 lanceerde MIND Us samen met diverse partners de Veerkrachtcoalitie, in aanwezigheid van erevoorzitter Koningin Máxima. Deze coalitie brengt zowel lokaal als landelijk onderwijsinstellingen, gemeenten, studie-, studenten-, sportorganisaties en maatschappelijke partners samen om de mentale gezondheid en veerkracht van studenten integraal te versterken.

Met de aansluiting van de steden Delft, Leiden, Groningen en Tilburg is een belangrijke eerste stap gezet in het bouwen van een beweging die inzet op preventie, samenwerking en toegankelijke ondersteuning.

De Veerkrachtcoalitie vormt een platform voor kennisdeling en gezamenlijke actie,

waarbij met actieve input van studenten lokaal het verschil wordt gemaakt. In 2025 is daarnaast, mede in samenwerking met Deloitte, gewerkt aan het verder versterken van de basis van de coalitie. Dit resulteerde in de ontwikkeling van de **Veerkrachtcoalitie Code** en een praktische **Toolkit**, die partners ondersteunen bij effectieve samenwerking en gezamenlijke impact.

WIJK & VRIJE TIJD

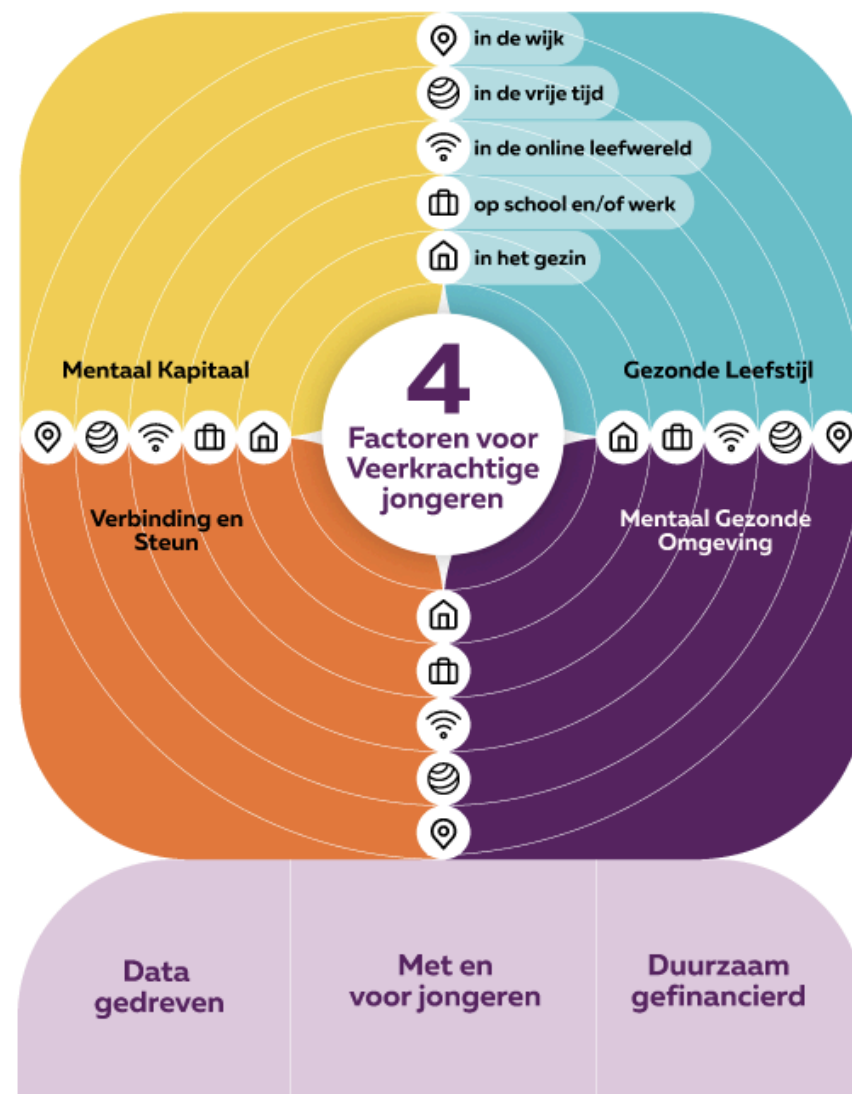
INTEGRAAL MODEL MENTALE GEZONDHEID

In 2025 ontwikkelde MIND Us samen met Trimbos en met input vanuit gemeentes, de wetenschap en jongeren zelf het Integraal Model Mentale Gezondheid. Het Integraal Model biedt ondersteuning bij het versterken van lokaal preventief beleid op het gebied van mentale gezondheid. Het fungeert als flexibel kader waarin de stem van jongeren en andere betrokkenen centraal staat en helpt (beleids)keuzes te onderbouwen en effectief te communiceren.

Het model onderscheidt vier factoren die bijdragen aan veerkrachtige jongeren: **mentaal kapitaal**, **verbinding en steun**, een **gezonde leefstijl** en een **mentaal gezonde omgeving**. Tevens laat het model zien hoe deze factoren versterkt kunnen worden binnen de leefwereld van jongeren, zoals het gezin, school of werk, vrije tijd, de wijk en online.

Daarnaast bevat het model drie randvoorwaarden voor een effectieve en duurzame aanpak, namelijk dat deze data-gedreven is, met en voor jongeren wordt ontwikkeld en duurzaam gefinancierd is. Deze randvoorwaarden vormen de basis voor een blijvende en toekomstbestendige preventieve aanpak, gericht op het versterken van een veerkrachtig systeem dat aansluit bij de leefwereld van jongeren.

Met dit model willen we bijdragen aan meer samenhang, effectiviteit en impact in het beleid rondom mentale gezondheid. Het biedt gemeenten handvatten om hier in de praktijk concreet en effectief mee aan de slag te gaan.



WIJK & VRIJE TIJD

INLOOPVOORZIENINGEN

In 2025 heeft MIND Us zich verder ingezet voor de ontwikkeling en versterking van laagdrempelige inloopvoorzieningen voor jongeren. Deze plekken fungeren als centrale toegangspoorten voor jongeren, waar zij zonder drempels terecht kunnen voor ontmoeting, gesprek, verbinding en eventueel, indien nodig, doorverwijzing. MIND Us ondersteunt gemeenten bij het versterken van deze voorzieningen en het integreren ervan in lokale preventie-infrastructuren.

Samen met het ministerie van VWS en binnen de Alliantie Laagdrempelige Inloopvoorzieningen is gewerkt aan de ambitie om te komen tot een landelijk dekkend netwerk van kwalitatief goede inloopplekken. Gemeenten gaven hierbij aan behoefte te hebben aan meer ondersteuning rond onder andere financiering, kwaliteitsborging en het bereiken van jongeren.

In 2025 is ingezet op het verder ontwikkelen van een gezamenlijke koers, om gemeenten beter te ondersteunen en de kwaliteit van bestaande initiatieven te vergroten. Hiermee is de basis gelegd voor verdere opschaling en duurzame inbedding van inloopvoorzieningen in beleid en praktijk.





MIND
US

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. Want mentaal welzijn en onderwijsresultaten versterken elkaar: wie zich goed voelt, leert beter, en succeservaringen dragen weer bij aan het welzijn van jongeren.

ONDERWIJS & OPLEIDING

LEEFGEBIED

INSPIRATIE EN ONDERSTEUNING EERSTEJAARSSTUDENTEN HBO/WO

De start van het eerste studiejaar op het hbo of de universiteit is voor veel studenten een spannende en ingrijpende stap. Een nieuwe omgeving, andere verwachtingen, sociale druk en een nieuwe manier van werken kunnen zorgen voor enthousiasme, maar ook voor onzekerheid en stress. Daarom hebben we een video gemaakt waarin ouderejaarsstudenten open zijn over hoe zij hun eerste studiejaar hebben ervaren. En geven ze tips aan de eerstejaarsstudenten.

De video is hier te [zien](#).



ONDERWIJS & OPLEIDING

KOMPAS VOOR DE KLAS

EEN SCHOOLBREDE AANPAK VOOR MENTALE GEZONDHEID

Een belangrijk speerpunt binnen onderwijs is de ontwikkeling van Kompas voor de Klas, in samenwerking met Augeo Foundation, Stichting Kinderpostzegels Nederland, 113 Zelfmoordpreventie en de wetenschappelijke adviesraad van MIND Us.

De ambitie is dat alle scholen in Nederland zich bewust zijn van het belang van mentaal welzijn en hier actief beleid op voeren. Kompas voor de Klas zal scholen ondersteunen bij het ontwikkelen van een passende en onderbouwde aanpak voor mentale gezondheid, met behulp van een platform en een bijbehorende werkwijze.

ONTWIKKELING VAN HET PLATFORM

Er is het afgelopen jaar intensief gewerkt aan de ontwikkeling van het platform en de bijbehorende aanpak. Daarbij lag de focus op:

- het formuleren van een heldere visie op mentaal welzijn in het onderwijs
- het selecteren van bewezen en kansrijke interventies
- het ontwikkelen van praktische handvatten voor scholen
- het bouwen van een netwerk van aanbieders van interventies en lesmethodes .

CAMPAGNE EN LANCERING

Tegelijk met de ontwikkeling van het platform wordt er gewerkt aan een landelijke campagne om het belang van mentaal welzijn op scholen onder de aandacht te brengen.

De lancering van Kompas voor de Klas staat gepland voor 2026.



ONDERWIJS & OPLEIDING

WERKBEZOeken
KONINGIN MÁXIMA

NATIONALE ONDERWIJS TENTOONSTELLING – 21 januari

Het jaar begon met een sterke aanwezigheid van MIND Us op de Nationale Onderwijs Tentoonstelling (NOT). Samen met partners stonden we in de Mind Space Lounge, waar in vijf dagen tijd circa 25.000 bezoekers samenkwamen. Een aanzienlijk deel hiervan kwam in aanraking met MIND Us, bijvoorbeeld door deelname aan workshops.

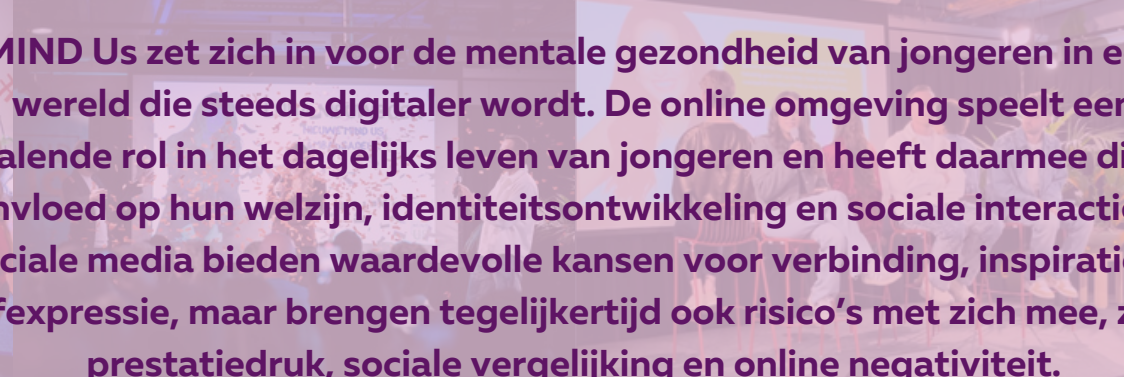
De beurs werd geopend door Koningin Máxima, die onze stand bezocht en in gesprek ging met aanbieders van interventies. Minimaal 175 onderwijsprofessionals namen deel aan de workshops; naar verwachting ligt dit aantal in werkelijkheid hoger.



WERKBEZOEK HAARLEM COLLEGE – 3 november

Op 3 november 2025 vond een werkbezoek plaats van Koningin Máxima samen met staatssecretaris Judith Tielen aan het Haarlem College. Dit bezoek stond in het teken van de inzet op mentale gezondheid binnen het onderwijs en de rol van gemeenten hierin. De gemeente Haarlem is één van de 'leading locals' binnen het netwerk van MIND Us en heeft een sterk lokaal samenwerkingsverband opgebouwd.





MIND US #ECHT IS STERK ONLINE

MIND US zet zich in voor de mentale gezondheid van jongeren in een wereld die steeds digitaler wordt. De online omgeving speelt een bepalende rol in het dagelijks leven van jongeren en heeft daarmee directe invloed op hun welzijn, identiteitsontwikkeling en sociale interacties. Sociale media bieden waardevolle kansen voor verbinding, inspiratie en zelfexpressie, maar brengen tegelijkertijd ook risico's met zich mee, zoals prestatiedruk, sociale vergelijking en online negativiteit.

In 2025 hebben we samen met onze partners stappen gezet om de mentale gezondheid van jongeren in hun online leefwereld te versterken. We werkten aan een omgeving waarin jongeren zich gezien, gesteund en veilig voelen.

We hebben diverse initiatieven ontplooid die bijdragen aan een mentaal gezonde online omgeving voor jongeren, zoals de lancering van **In je bol, dé online plek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar**. Ook organiseerden we samen met De Kindertelefoon en YoungCapital twee influencertrainingen, waarin influencers leerden hoe zij jongeren op een empathische en effectieve manier kunnen ondersteunen.

Daarnaast organiseerden we een inspirerende bijeenkomst waarin een diverse groep van beleidsmakers, influencers, topsporters en jongeren samenkamen om het belang van een mentaal gezonde online wereld te onderstrepen. Tot slot voerden we wederom de campagne #EchtIsSterk, waarmee we door middel van de eerlijke verhalen van influencers, jongeren uitnodigden om open te zijn over hoe het écht met hen gaat.

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

ONLINE

LEEFGEBIED

INFLUENCERTRAINING

Samen met De Kindertelefoon en YoungCapital organiseerden we twee influencertrainingen. Hierin leerden influencers hoe zij jongeren online op een empathische en effectieve manier kunnen ondersteunen en doorverwijzen wanneer dat nodig is. Zo bouwen we aan een online omgeving waarin jongeren elkaar beter weten te vinden én te helpen.

- 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?

Aan de influencertraining namen onder andere Dwight van de Vijver, Simon Keizer en Marwa Omari deel. De training werd als waardevol ervaren door de deelnemers. Deze influencers hebben elk een volgbereik van ruim 76 tot 210 duizend.



IMPACT MET DE CAMPAGNE #ECHTISSTERK

Met de campagne #EchtIsSterk zetten we influencers in die een eerlijk en persoonlijk verhaal delen over hoe het écht met hen gaat. Daarmee nodigden we jongeren uit om ook open te zijn over hun eigen gevoelens en ervaringen. 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.

Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid deelden 12 content creators hun persoonlijke verhalen. Samen bereikten zij 7,18 miljoen views. Daarmee droegen we bij aan het doorbreken van stigma en het versterken van openheid en veerkracht onder jongeren.

—KONINGIN MÁXIMA, EREVOORZITTER MIND US

Tijdens de lancering van de campagne #EchtIsSterk in 2024

ONLINE

WERKBEZOEK KONINGING MÁXIMA

CONFERENTIE KLIKS & KWESTIE

Koningin Máxima was aanwezig bij de conferentie Klinks & Kwesties: Jong Online, waar meer dan tweehonderd jongeren, experts, maatschappelijke organisaties, beleidsmakers en techbedrijven samenkwamen om te werken aan een landelijke agenda voor een veiligere online leefomgeving voor kinderen en jongeren. De conferentie, georganiseerd door Unicef Nederland, MIND Us en de gemeente Amsterdam op Safer Internet Day 2025, stond in het teken van kinderrechten, mentale gezondheid en digitalisering. Jongeren deelden hun ervaringen met de online wereld en tijdens verschillende sessies werd gesproken over thema's als sociale media, AI, onderwijs, wetgeving, toezicht en online weerbaarheid.



LANDELIJKE AGENDA JONG & ONLINE

De conferentie Klinks & Kwesties vormde de start van de landelijke agenda Jong en Online. Met deze agenda werken maatschappelijke organisaties, waaronder Unicef en MIND Us, samen met publieke en private partijen aan een veiliger en gezonder online leefklimaat voor jongeren. Binnen deze agenda bundelen we krachten om structureel aandacht te geven aan de impact van digitalisering op het dagelijks leven van jongeren.

De agenda richt zich op het versterken van mediawijsheid en weerbaarheid, het vergroten van online veiligheid en het beschermen van mentale gezondheid. Op deze manier zetten we ons gezamenlijk in voor een digitale omgeving waarin jongeren zich veilig, vrij en gezond kunnen ontwikkelen en optimaal kunnen meedoen in de samenleving.

Lees ook de Kamerbrief: [Landelijke Agenda Jong & Online](#)

ONLINE

IN JE BOL LANCERING

Op 8 oktober werd het platform In je bol gelanceerd: een centrale, laagdrempelige plek waar jongeren tussen 16 en 27 jaar terechtkunnen voor ondersteuning rondom mentale gezondheid. Het platform biedt betrouwbare informatie, herkenbare verhalen en praktische tools voor thema's zoals stress, eenzaamheid, zelfbeeld en prestatiedruk. Daarnaast kunnen jongeren in contact komen met vrijwilligers via chat of telefoon en worden zij, indien nodig, doorverwezen naar passende hulp. In je bol is ontwikkeld in nauwe samenwerking met jongeren zelf, waardoor hun behoeften en ervaringen centraal staan. Het initiatief is een samenwerking van zeven organisaties (zie afbeelding) en draagt bij aan betere toegankelijkheid en overzicht in het aanbod van mentale ondersteuning voor jongeren.

De lancering vond plaats bij Younity in Utrecht, in aanwezigheid van vele jongeren. Ook waren Koningin Máxima en staatssecretaris Judith Tielen (VWS) aanwezig.



ONLINE

IN JE BOL LANCERING

JONGEREN ALS DRIJVENDE KRACHT ACHTER IN JE BOL

Jasper, een van onze MIND Us-ambassadeurs, blikt terug op zijn rol en betrokkenheid bij de ontwikkeling van In je bol vanaf de start.

HOE IS IN JE BOL ONTSTAAN?

In je bol is ontstaan vanuit de behoefte van jongeren om online makkelijker betrouwbare informatie over mentale gezondheid te vinden. Met alles wat online staat, is het soms lastig om door de bomen het bos nog te zien en te weten welke informatie goed, betrouwbaar en helpend is. Dat is precies waarom wij In je bol hebben gecreëerd.

HOE HEBBEN JONGEREN MEEGEDACHT EN MEEGEWERKT?

Jongeren hebben meegedacht van A tot Z: vanaf de allereerste brainstormsessies over de naam en huisstijl tot aan de feestelijke lancering in Utrecht en de doorontwikkeling daarna. Via een diverse klankbordgroep konden we voortdurend toetsen of de behoeften, taal en beleving van jongeren écht centraal stonden. Zo zorgen we ervoor dat het platform authentiek en relevant blijft.



WAAR BEN JIJ HET MEEST TROTS OP ALS JE TERUGKIJKT?

Als ik terugkijk, ben ik vooral trots op alle mensen die zich met zoveel betrokkenheid hebben ingezet om In je bol werkelijkheid te maken. Jongeren, partnerorganisaties, beleidsmakers, adviseurs en andere betrokkenen hebben ieder vanuit hun eigen rol bijgedragen. Het is mooi om te zien wat oprechte samenwerking tweeweg kan brengen. Daar ben ik het allertrotst op.

WAT HOOP JE VOOR DE TOEKOMST VAN IN JE BOL?

Ik hoop dat In je bol hét online platform wordt waar jongeren als eerste aan denken wanneer zij behoefte hebben aan betrouwbare informatie, tips of ondersteuning rondom mentale gezondheid. Een echt begrip. Dat is ambitieus, maar ik geloof dat In je bol de kracht heeft om dat te bereiken.



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

In 2025 heeft de Raad van Richting (RvR) opnieuw een actieve en zichtbare rol gespeeld binnen de activiteiten en ontwikkelingen van MIND Us. Leden van de RvR waren aanwezig bij verschillende belangrijke bijeenkomsten, werkbezoeken en lanceringen. Zo was Cheyenne aanwezig als dagvoorzitter bij de lancering van In je bol en waren Safaa en Shane betrokken bij de lancering van de Veerkrachtcoalitie. Daarnaast vertegenwoordigde Vera de Raad van Richting tijdens werkbezoeken in Deventer en Haarlem.

Daarnaast heeft de Raad van Richting in 2025 verder gebouwd aan de eigen ontwikkeling en positionering binnen de organisatie. Tijdens het jaarlijkse hei-weekend is een eerste verdere uitwerking gemaakt van werkzaamheden en taakverdeling binnen de raad. Ook is in september de werving gestart voor nieuwe leden, aangezien het na 2,5 jaar tijd was voor de eerste wisselingen binnen de Raad van Richting. De werving leidde tot veel enthousiaste reacties en een groot aantal geschikte kandidaten. Uiteindelijk zijn er drie nieuwe leden geworven die per 1 januari 2026 zullen starten. Daarmee nemen we afscheid van Hanna, Isaac, Shane en Mariam als leden van de Raad van Richting. Wij danken hen voor hun grote betrokkenheid, inzet en zeer waardevolle bijdrage aan de ontwikkeling en positionering van de Raad van Richting en aan de missie van MIND Us.

Een belangrijke mijlpaal in 2025 was daarnaast dat de Raad van Richting officieel is opgenomen in de statuten van MIND Us. Ook is besloten dat binnen het bestuur altijd één lid zitting neemt op voordracht van de Raad van Richting. Met trots kunnen wij mededelen dat Cheyenne Baly door zowel het bestuur als de Raad van Richting is gekozen als eerste bestuurslid op voordracht van de RvR. Per 1 januari 2026 zal zij toetreden tot het bestuur van MIND Us.



VERA PLOEGMAKERS

Voorzitter
vanaf 1-10-
2025



HANNA GONSALVES

Voorzitter
tot 1-10-2025

Afgetreden
op 1-10-2025



CHEYENNE BALY

Afgetreden
op 1-1-2026



ISAAC ARNOLD

Afgetreden
op 1-3-2025



SHANE PATTIYEILOHY

Afgetreden
op 1-10-2025



MARIAM IKASSRIEN

Afgetreden
op 1-10-2025



SAFAA LAÁMIRA

Toegetreden
op 1-4-2025

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 2025 hebben we onze community opnieuw gedefinieerd en versterkt.

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.

"Na jaren geworsteld te hebben met mijn mentale gezondheid kwam ik bij MIND Us terecht. Een plek waar mijn ervaring niet alleen gehoord wordt, maar ook iets kan betekenen. Als meedenker gebruik ik mijn kennis uit eigen ervaring om bij te dragen aan verandering in de zorg en het begrip rondom mentale gezondheid."

MEREL, 22 JAAR

"Voor mij betekent meedenker zijn bij MIND US dat ik echt iets kan bijdragen aan hoe jongeren zich gehoord voelen. Het is belangrijk dat onze stem meetelt in beslissingen, en het geeft energie dat de ideeën ook echt serieus worden genomen en verschil maken."

IMANI, 19 JAAR

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. Ze zijn inzetbaar voor mediaverzoeken en spelen een belangrijke rol in het vergroten van bewustwording in de samenleving.

"Ik herken de druk die jongeren ervaren in het dagelijks leven en hoe dit invloed heeft op het mentaal welzijn. Daarnaast wordt er maar weinig over gesproken. Daarom zet ik mij in als jongere voor jongeren. Samen met MIND US help ik mentale gezondheid bespreekbaar te maken, naar jongeren te luisteren en een verschil te maken voor hen."

ASHANTI, 22 JAAR

"Ik weet uit eigen ervaring hoe belangrijk herkenning en erkenning zijn wanneer je worstelt met je mentale gezondheid. Juist dat gevoel dat je er niet alleen voor staat, kan het verschil maken. Door mij in te zetten bij MIND Us hoop ik andere jongeren te steunen en samen het taboe rondom mentale klachten te doorbreken."

CHRIS, 26 JAAR

JONGERENPARTICIPATIE

IN DE PRAKTIJK

EEN GREEP UIT DE HOOGTEPUNTEN



PRAATPOWER SESSIONS

Jongeren uit de community waren bij de sessies betrokken, zowel als begeleider als deelnemer.



"JIJ WORDT GEZIEN"

Een bijeenkomst waar jongeren, experts en beleidsmakers samenkwamen om mentale gezondheid bespreekbaar te maken en het belang van gezien worden te benadrukken.



FOTOSHOOT MET KNVB

Tijdens deze samenwerking hebben we een fotoshoot verzorgd om de campagne rondom mentale gezondheid visueel tot leven te brengen.



RADIO 1 INTERVIEW

Interview met ambassadeur Danielle over haar eigen verhaal rondom mentale gezondheid inclusief tips voor andere jongeren.



YOUTH EMPOWERMENT CONFERENCE

Jongeren uit de community waren bij de sessies betrokken, zowel als begeleider als deelnemer.



PODCAST ECHT GEBEURD

Jongeren uit de community volgden een storytellingtraining onder begeleiding van Renette Kwakkenbos en Tom van Rooijen.



MINDUS DESIGN DAY

Samen brainstormen over de toekomst van mentale gezondheid en MIND Us.



IN DE LIBELLE

In het artikel vertelt Romée hoe ze al op jonge leeftijd met depressieve gevoelens kampte en hoe dit haar leven jarenlang heeft beïnvloed.

PRAATPOWER

DE START VAN PRAATPOWER

Sinds november 2024 vervult MIND Us, in opdracht van het ministerie van VWS, een trekkende rol in de maatschappelijke dialoog tussen jongeren en hun omgeving. Dit kreeg vorm in PRAATPOWER, een initiatief dat ontstond na een eerste brainstorm met jongeren zelf.

VAN IDEE NAAR AANPAK

De periode van november 2024 tot en met februari 2025 stond volledig in het teken van de voorbereiding. In deze fase werd het concept verder uitgewerkt en vertaald naar passende uitingen. Ook werd **een website** ontwikkeld met praktische tips en handvatten voor het organiseren van brainstormsessies met jongeren. Tegelijkertijd vond intensieve afstemming plaats met Young Xperts over het verzamelen en analyseren van de input. Daarnaast legde MIND Us contact met diverse partijen in het veld, zowel om hen te informeren over PRAATPOWER als om samenwerkingen te verkennen voor het (mede) organiseren van brainstorms.

DOOR HET HELE LAND IN GESPREK

Vanaf maart tot en met december 2025 kwam PRAATPOWER echt tot leven. In deze periode vonden maar liefst 180 brainstorms plaats, verspreid over het hele land. In totaal namen 2.945 jongeren deel, variërend in leeftijd van 10 tot 30 jaar. Van deze sessies werden 167 inzichten vastgelegd en geüpload in de YX-tool.

De kracht van PRAATPOWER lag mede in de grote diversiteit aan bijeenkomsten. Zo werden gesprekken gecombineerd met activiteiten als kickboksen met Moamime, voetballen met oud-profspelers van Pro-Five, en bijeenkomsten op uiteenlopende locaties zoals scoutingterreinen, nagelstudio's, scholen en bibliotheken.



PRAATPOWER

SAMEN MET JONGEREN

Bij het organiseren van de brainstorms stond samenwerking met jongeren centraal. Alle door MIND Us georganiseerde sessies zijn dan ook voorbereid en mede gefaciliteerd door jongeren uit de MIND Us Community. Hiermee werd niet alleen over jongeren gesproken, maar vooral mét hen.

VAN INZICHTEN NAAR IMPACT

Ter verdieping organiseerde Young Xperts aanvullend tien focusgroepen, waarin de opgehaalde inzichten verder werden uitgediept en waar mogelijk vertaald naar concretere oplossingsrichtingen. Ook werd een online vragenlijst uitgezet om de opbrengsten verder te verrijken.

Al deze input vormde in december de basis voor het **PRAATPOWER-rapport**: een uitgebreid document met concrete aanbevelingen, uitgesplitst per doelgroep. Het rapport werd vlak voor de kerstvakantie ingediend bij het ministerie van VWS.

De top 5 aanbevelingen uit het rapport zijn:

- Betrek jongeren in je organisatie
- Ga zonder oordeel in gesprek
- Zoek de verbinding
- Haal de druk van hun schouders
- Geef mentale gezondheid een plek in je organisatiebeleid



OP NAAR ACTIE IN 2026

In 2026 ligt de focus op het onder de aandacht brengen en activeren van deze aanbevelingen. Dit gebeurt onder andere door aan te sluiten bij bestaande bijeenkomsten en contactmomenten met verschillende doelgroepen. Daarnaast wordt gewerkt aan de ontwikkeling van een speelse en toegankelijke toolkit, die binnen het netwerk verspreid wordt en partijen stimuleert om actief met de aanbevelingen aan de slag te gaan.



ONZE PARTNERS

PARTNERS

KORTE TERUGBLIK



We zijn enorm dankbaar voor alle samenwerkingen die in 2025 aan onze missie hebben bijgedragen. Dankzij de betrokkenheid, expertise en inzet van onze partners kunnen we onze programma's verder ontwikkelen, nieuwe initiatieven starten en nog meer jongeren bereiken. Samen zorgen we ervoor dat mentale gezondheid niet alleen een thema blijft, maar een vanzelfsprekend onderdeel wordt van het dagelijks leven van jongeren.

In 2025 hebben we onze samenwerkingen verder uitgebreid, onder andere met nieuwe business friends die zich structureel inzetten voor onze missie. Daarnaast hebben we bestaande partnerships verdiept en nieuwe campagnes en initiatieven gelanceerd die bijdragen aan bewustwording, het doorbreken van stigma's en het stimuleren van open gesprekken.

Ook de betrokkenheid van donateurs en actievoerders speelde dit jaar een belangrijke rol. Met hun inzet, creativiteit en doorzettingsvermogen hebben zij niet alleen financiële bijdragen geleverd, maar ook geholpen om het gesprek over mentale gezondheid op nieuwe plekken en bij nieuwe doelgroepen te brengen.

Het vertrouwen en de betrokkenheid van al deze partners en supporters zijn van onschatbare waarde voor MIND Us. Samen blijven we bouwen aan een toekomst waarin iedere jongere zich mentaal gezond kan ontwikkelen en gesteund voelt.

PARTNERS

SAMENWERKINGEN



We zijn blij om sinds 2025 een partnership te hebben met Stichting FUCO Roasters – Future of Coffee: een Nederlandse koffiebranderij die premium koffie verbindt aan maatschappelijke betrokkenheid. FUCO gelooft in de kracht van jongeren en wil actief bijdragen aan een samenleving waarin zij mentaal veerkrachtig kunnen opgroeien. Voor elke kilo koffie die zakelijke klanten afnemen, doneert FUCO een vast bedrag aan MIND Us. Maar FUCO doet meer dan doneren. Ze zetten zich actief in om het gesprek over mentale gezondheid aan te jagen – binnen het bedrijfsleven én daarbuiten.



MIND Us is kennispartner binnen het partnership van KNVB en Zilveren Kruis rondom het programma 'De Onzichtbare Blessure', dat zich richt op mentale gezondheid in het amateurvoetbal. Binnen deze samenwerking werken de partners gezamenlijk aan de doorontwikkeling van De Checkers, met als doel coaches beter toe te rusten in het signaleren, bespreekbaar maken en doorverwijzen bij mentale problematiek onder jongeren.



nationale
nederlanden

noaber

De samenwerking met de Noaber Foundation & Nationale Nederlanden is in 2025 nog verder uitgebreid. Nationale Nederlanden steunt de verspreiding & campagne van **In je bol**, daar zijn we als MIND Us maar ook vanuit alle In je bol medewerkers ontzettend dankbaar voor!



Odido heeft samen met MIND Us en Join us de campagne '**gebruik je stem tegen eenzaamheid**' gelanceerd in juni 2025. De campagne was een oproep om de stilte te doorbreken en echt met elkaar in gesprek te gaan. Want een echt gesprek doet veel meer dan een simpel appje of een like.

PARTNERS

SAMENWERKINGEN

AMARANTHUS BENEFIETDINER

In januari 2025 organiseerde studentenvereniging Amaranthus een benefietdiner ten bate van MIND Us. Tijdens een avond met een driegangendiner en een veiling van exclusieve items werd een mooie bijdrage opgehaald, waarvan de opbrengst grotendeels ten goede kwam aan MIND Us. Het evenement droeg niet alleen financieel bij, maar vergrootte ook de betrokkenheid en bewustwording onder studenten.

START VAN DE GEEFCIRKEL / MIND US COMITÉ

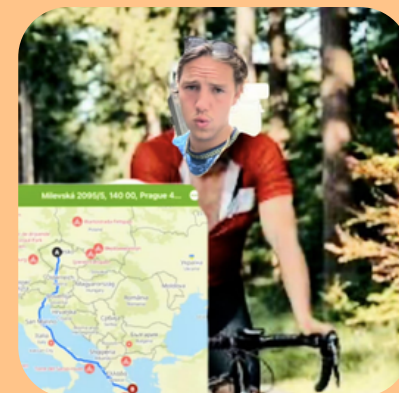
In april 2025 hielden we een eerste diner voor het MIND Us comité. Het MIND Us comité is een groep van betrokken donateurs die het werk van MIND Us steunen met hun kennis, netwerk en financiële bijdrage. Dit eerste diner is een mooie start geweest voor deze kring.

IMPACTVOLLE ACTIES

Afgelopen jaar haalde Joël van Leeuwaarde op indrukwekkende wijze geld op voor MIND Us door van Soest naar Porto te longboarden. Via haar socialmediakanalen en media-aandacht bereikte zij een groot publiek met haar boodschap over doorzettingsvermogen en mentale veerkracht. Haar actie laat zien hoe jongeren zelf een krachtige rol kunnen spelen in het vergroten van bewustwording én impact. Ook David Jonckheer maakte een bijzondere tocht op de fiets van Praag naar Athene en legde dit vast op zijn Instagram. Hij wilde met zijn video's mensen aanmoedigen om het gesprek aan te gaan en open te zijn over hun mentale gezondheid. Naast dat ze allebei veel geld wisten in te zamelen, kregen ze ook allebei veel aandacht van media. We zijn ontzettend dankbaar voor acties zoals die van Joël en David.



JOËL VAN LEEUWAARDE



DAVID JONCKHEER

PARTNERS

SAMENWERKINGEN

CAREDATE

Caredate maakte met een donatie het pilotproject Offline ontmoetingen & online verbinding met influencers mogelijk. In dit project gaan jongeren in kleine groepen in gesprek met influencers en ambassadeurs, waarbij deze gesprekken ook online worden doorvertaald om een breder publiek te bereiken en mentale gezondheid laagdrempelig bespreekbaar te maken. Met deze samenwerking dragen we gezamenlijk bij aan het versterken van de mentale veerkracht van jongeren en het vergroten van openheid rondom mentale gezondheid.



DEAR EVAN HANSEN

Ook hebben we de Musical Dear Evan Hansen bezocht met het Comité. MIND Us en Dear Evan Hansen hadden voor de Musical een samenwerking. De Musical besprak thema's als mentale problemen, suïcide en eenzaamheid en had daarom als maatschappelijke partners MIND Us en 113. In de zaal lagen flyers met informatie over MIND Us, In je bol en De Checkers.



SPORTCITY

Samen met SportCity zorgden we ervoor dat 1.500 jongeren gratis konden sporten via sociale codes, als belangrijke impuls voor hun mentale en fysieke welzijn.



PARTNERS

SAMENWERKINGEN

DELOITTE IMPACT FOUNDATION

Deloitte Impact Foundation was vanaf het begin nauw betrokken bij de ontwikkeling van de veerkrachtcoalitie. Dankzij deze betrokkenheid konden we belangrijke stappen zetten in het verbinden en versterken van samenwerking tussen partners, het delen van inzichten en het gezamenlijk vergroten van de impact voor jongeren.

Drs LEENARTS DERMATOLOG

Sinds 2025 steunt Drs. Leenarts, een huidverzorgingsmerk, MIND Us als business friend. Drs. Leenarts willen zich graag inzetten voor het verbeteren van de mentale gezondheid van jongeren in Nederland. Als MIND Us zijn we dan ook erg blij dat Drs. Leenarts op deze manier bijdraagt. Want lekker in je vel zitten, zijn voor MIND Us en Drs. Leenarts ontzettend belangrijk.

HOCKEYCLUB HDM

Hockeyclub HDM zette zich in 2025 op een bijzondere manier in voor de mentale gezondheid van jongeren. Dames 1 koos bij de zoektocht naar een nieuwe shirtsponsor voor een 'charity sponsor'-model, waarbij via crowdfunding een bijdrage werd opgehaald voor MIND Us. Dit maakte niet alleen het logo van MIND Us op de shirts mogelijk, maar leverde ook een directe financiële bijdrage op.

De samenwerking richt zich op het duurzaam agenderen van mentale gezondheid binnen de club. Zo werd een eerste stap gezet met een workshop over De Checkers voor jeugdtrainers. In 2026 wordt verder verkend hoe dit thema clubbreed kan worden doorontwikkeld.



PARTNERS

SAMENWERKINGSPARTNERS



SUPPORTERS



MAATSCHAPPELIJKE PARTNERS



SPECIALE DANK AAN...





MIND
US

ONZE ORGANISATIE

ORGANISATIE

ORGANISATIE

Het team van MIND Us is in 2025 uitgegroeid tot 9,7 (externe inhuur), 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 2025 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 2025 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 2025 heeft het bestuur vijf keer vergaderd. Twee leden van de Raad van Richting nemen deel aan de bestuursvergaderingen.

Per 1 mei is Robbert Dijkgraaf benoemd als de nieuwe voorzitter van het bestuur. Hij neemt het voorzitterschap over van Wim van der Meeren, die we hartelijk danken voor zijn jarenlange inzet en waardevolle bijdrage aan onze missie.



KONINGIN MÁXIMA
Erevoorzitter MIND US



ROBBERT DIJKGRAAF
Voorzitter
vanaf 1 mei



WIM VAN DER MEEREN
Voorzitter
tot 1 april



ARNE POPMA



JOSÉ MANSHANDEN



SHARON DIKSMA



ADNAN TEKIN



CHRIS ROELEN



OUSSIMA TAJMOUT
Afgetreden op
1 april



CHEYENNE BALLY
Zal in 2026
toetreden

WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

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 heeft de WAR in 2025 goed meegekeken op het lopende project Kompas voor de Klas. Daarnaast zijn we gestart met de ontwikkeling van een blogreeks in samenwerking met de WAR, waarin ervaringen, zorgen en vragen van jongeren worden verbonden aan inzichten en antwoorden vanuit de wetenschap.

Tijdens het GUTS x MIND Us diner kwam de WAR samen met jongeren, wetenschappers en maatschappelijke partners in een gelijkwaardige dialoog, waarbij verschillende perspectieven en vormen van kennis werden verbonden en vertaald naar concrete ideeën en vervolgstappen.

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

DE LEDEN



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



PROF. DR. HANAN EL
MARROUN



DR YARA TOENDERS
(FELLOW)



DR. EDDIE
BRUMMELMAN



PROF. DR. LAURA
SHIELDS-ZEEMAN



GUTS x MIND Us diner

COMITÉ

Om meer jongeren in Nederland mentaal gezond en veerkrachtig te laten opgroeien, is structurele steun essentieel. Daarom werkt MIND Us met een speciaal fondsenwervend comité: het MIND Us comité.

Dit comité, opgericht in 2024, bestaat uit betrokken professionals met uiteenlopende achtergronden – van bedrijfsleven tot filantropie – die zich vrijwillig inzetten voor MIND Us en daarmee de mentale gezondheid van jongeren. Ze dragen bij met hun tijd, netwerk, kennis én middelen. Hun missie: bijdragen aan de zichtbaarheid, impact en financiële continuïteit van MIND Us, met speciale aandacht voor het uitbreiden van de MIND Us geefcirkel.

Het Comité draagt bij op drie manieren:

- Fondsenwerving: het werven van grote gevers en het versterken van onze financiële basis;
- Advisering: meedenken over strategie, positionering en organisatie;
- Externe vertegenwoordiging: het vergroten van de zichtbaarheid en het netwerk van MIND Us.

Het comité bestaat uit:

- Een Klein Comité onder leiding van co-voorzitters Janneke Dreesmann en Rohit Gulati, die ook de oprichters zijn van de commissie. Zij vormen samen met andere leden het dagelijks bestuur van het Comité.
- Een bredere groep van betrokken comitéleden, het Groot Comité, die als ambassadeur optreden en ook financieel bijdragen.



JANNEKE DREESMANN – CO-VOORZITTER



ROHIT GULATI – CO-VOORZITTER



KARIN DOEKSEN

TEAM MIND US



FREDERIEKE VRIENDS
Directeur MIND Us



KIMBERLEY WENAS
Communicatie-
medewerker



PASCAL CATH
Programma-
ondersteuner



AMINE BAKKALI
Projectleider
Online



PUCK GRÄFFNER
Projectmedewerker
Jongerenparticipatie



JET GROENENDIJK
Fondsenwerving
& Partnerships



EMMA OOSTEN
Programmamanager



EVELIEN VAN GEENE
Communicatiemanager



ILONA JENS
Projectleider
Onderwijs



SANDER SLOOTMAKER
Fondsenwerving
& Partnerships



KELLY COMMANDEUR
Projectleider Wijk &
Vrije Tijd



MIRJAM OOSTERHUIS
Projectleider
PRAATPOWER

NAWOORD

2025 was een jaar met ongelooflijk veel impact. Het werk wat we met het team en partners verzetten heeft inmiddels duizenden jongeren bereikt. Daarnaast zien we dat het onderwerp meer en meer op de agenda staat. Hier mogen we trost op zijn. Om nog beter in staat te zijn verandering te brengen in de mentale gezondheid van jongeren zijn we gestart met het aanscherpen van onze strategie voor de komende jaren. Hierin staat één helder uitgangspunt als fundament: de stem van jongeren moet gehoord. In alles wat we doen, van ontwikkeling tot uitvoering, zoeken we actief hun perspectief op en vertalen we dat naar concrete actie.

De mentale gezondheid van jongeren blijft een urgent vraagstuk. We zien dat druk, onzekerheid en de invloed van de onlinewereld onverminderd groot zijn. Tegelijkertijd geeft het hoop dat jongeren zich steeds vaker uitspreken en elkaar weten te vinden. Die beweging naar meer openheid en verbinding is van hele grote waarde.

In dat speelveld heeft MIND Us het afgelopen jaar verder gebouwd aan haar rol als verbinder en aanjager. We hebben nieuwe initiatieven ontwikkeld, bestaande programma's versterkt en samen met partners gewerkt aan oplossingen die aansluiten bij de leefwereld van jongeren – in de wijk, op school en online. Ik ben er trots op dat we daarbij niet alleen bereik hebben vergroot, maar ook echt hebben bijgedragen aan blijvende verandering: meer aandacht voor preventie, meer ruimte voor het gesprek en betere toegang tot ondersteuning. Dit alles komt samen op het online platform In je Bol, dat in oktober werd gelanceerd. Een mooi moment voor alle betrokken partijen, maar vooral omdat er nu een plek is waar jongeren terecht kunnen voor een anoniem luisterend oor, gesprekken met andere jongeren en advies.

Dit alles was niet mogelijk geweest zonder de betrokkenheid van onze partners, de inzet van professionals en vrijwilligers, en bovenal de jongeren zelf. Hun verhalen, ideeën en energie maken zichtbaar waar het echt om draait en waarom dit werk zo belangrijk blijft.

Vooruitkijkend naar 2026 ligt er een duidelijke opgave. We willen onze impact verder vergroten door samenwerkingen te verdiepen, kennis te bundelen en initiatieven duurzaam te verankeren. Zodat iedere jongere, waar dan ook, kan rekenen op een omgeving waarin mentale gezondheid vanzelfsprekend aandacht krijgt.

Frederieke Vriends – Directeur MIND Us



MIND US – JAARVERSLAG 2025