

MIND
US



klachten flink gegroeid:
echt iets aan de hand

nrc

Meer dan de helft jongeren
heeft mentale
klachten: 'Alarmerend beeld'

NOS

Meer dan
jongeren

De Telegraaf

CBS: nog geen verbetering in
aantal jongeren met problemen

NOS



met **NOS** jeugd
stories



Aantal zelfdodingen van
jongeren is in tien jaar met 17
procent toegenomen



Elke week bijna twintig meldingen
van verwarde Utrechtse jongeren:
'We moeten ze écht eerder helpen'

**MIND
US**



1 OP DE 3

Jongeren in Nederland kampt met
mentale problemen

Bron: [\(RIVM, 2023\)](#)

***16-25 jarigen is dit 50%**

RUIM 75%

Van de psychische problemen
ontstaat vóór het 25e levensjaar.

[\(RIVM, 2021\)](#)



1 OP DE 7

Jongeren heeft depressieve
klachten

Bron: [Amsterdam UMC 2020](#)

SUÏCIDE #1

is doodsoorzaak nummer één
onder jongeren van 30 jaar

8

Het aantal suïcides onder
jongeren nam de afgelopen
jaren sterk toe.

Bron: [CBS, 2023](#)

ONZE UITGANGSPUNTEN

MIND Us werkt altijd en overal samen met jongeren en zij bepalen mede de koers en de aanpak. Met de jongeren formuleerde we de volgende doelstellingen:



LUISTEREND OOR

'Er is altijd iemand die naar jou luistert'



VERKEN JE VEERKRACHT

'Je krijgt ruimte om jouw veerkracht te verkennen'



MENTAAL GEZONDE OMGEVING

'We werken samen met jou aan een mentaal gezonde omgeving'

WAT ZIJN ONZE BELANGRIJKSTE ACTIVITEITEN?

We initiëren, coördineren en ondersteunen kernprojecten in drie leefgebieden die voor jongeren belangrijk zijn



OPLEIDING EN ONDERWIJS



WIJK & VRIJE TIJD



ONLINE

WE LATEN DE STEM VAN DE JONGEREN HOREN

We zorgen dat mentale gezondheid voor jongeren aandacht krijgt en we creëren van een podium waar jongeren zich gezien en gehoord voelen.



MIND

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

HET GAAT OM JOU!

De Checkers

een initiatief
van



A young man with curly hair is sitting on a bed, looking out a window with light-colored curtains. He is shirtless and wearing light-colored shorts. The room is dimly lit, with a shelf of books and a soccer ball visible in the background. The text is overlaid at the bottom of the frame.

En je voelt meteen aan alles dat het vandaag
geen makkie gaat worden.



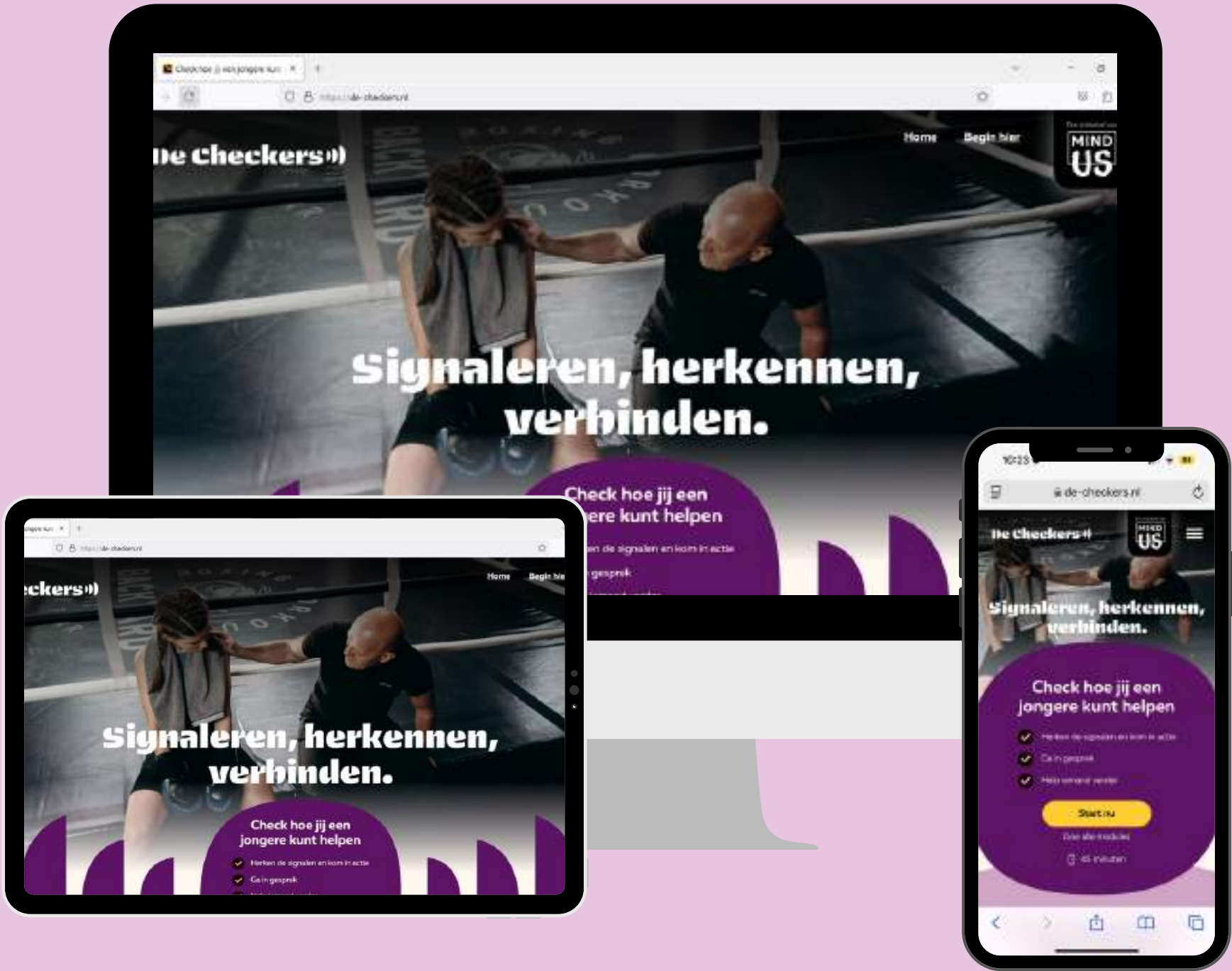
53%

van de jongeren vindt het krijgen
van steun bijdragen aan hun
veerkracht

van de volwassenen wil wel
steun bieden, maar weet niet
hoe

40%

De Checkers



 **Check de snelwijzer!**

Check hoe jij een jongere kunt helpen

- ✓ Herken de signalen en kom in actie
- ✓ Ga in gesprek
- ✓ Help iemand verder

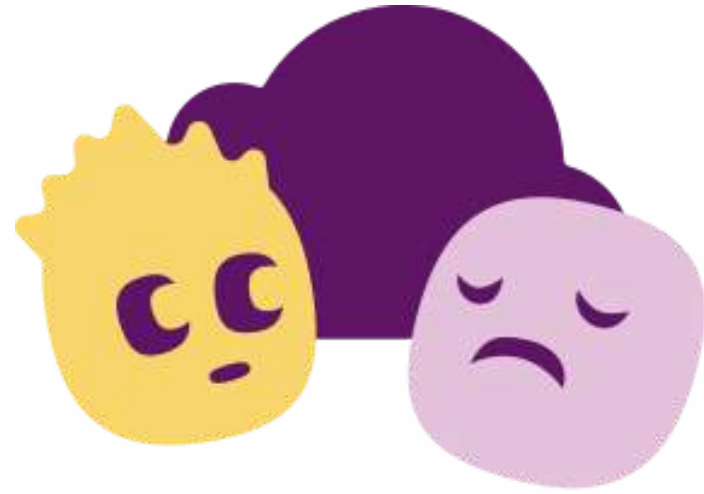
Start nu

Doe alle modules



45 minuten

Kies zelf waar jij mee aan de slag wil



MODULE 1

Hoe herken je dat iemand niet lekker in z'n vel zit?

De 3 belangrijkste signalen



15 minuten



MODULE 2

Hoe ben je een goede gesprekspartner?

Wat jongeren verstaan onder een goed gesprek



15 minuten



MODULE 3

Hoe help je iemand verder

Op een manier die past bij mijn rol



15 minuten

De fixer



De preker



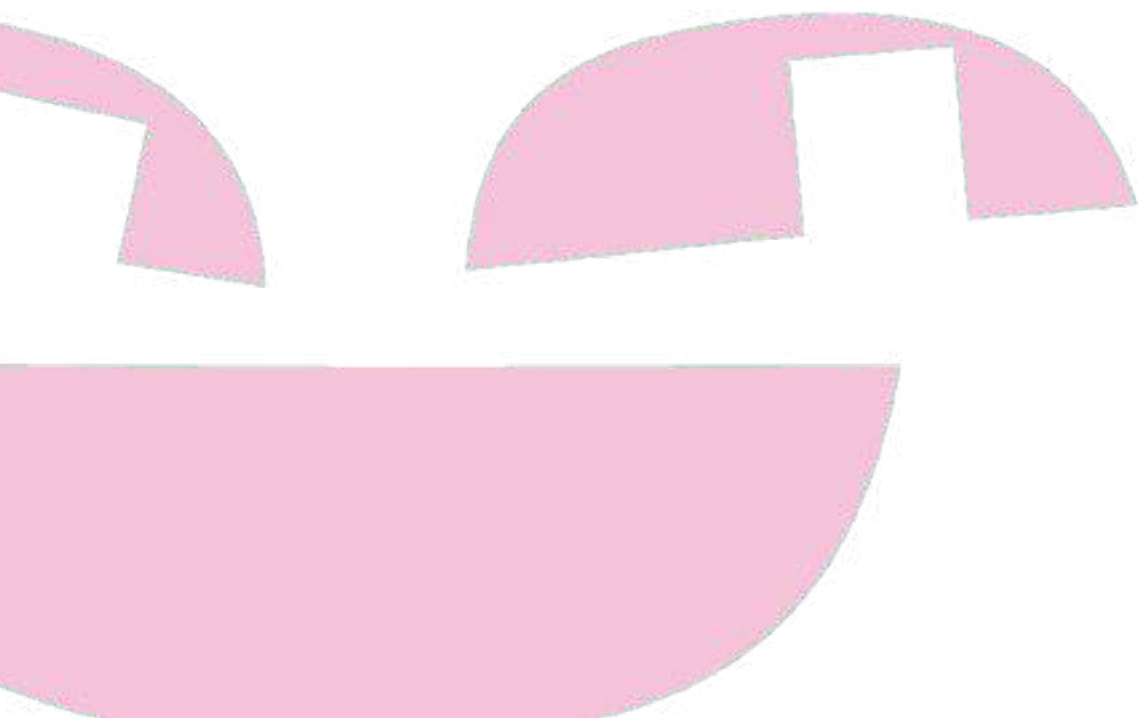
De claimer



De wegwuiver



**Hoe meer volwassenen 'De Checkers' gebruiken,
hoe meer voorkomen kan worden dat beginnende
mentale klachten van jongeren verergeren.
Samen dragen we bij aan de mentale gezondheid van
jongeren!**



Wat kun jij als professional doen?

HET PLATFORM BEZOEKEN

Ga naar de-checkers.com en neem een kijkje

HET BREED DELEN IN JOUW TEAM

Stimuleer jouw team om De Checkers te doorlopen én toe te passen

ZICHTBAAR MAKEN VOOR DE JONGEREN

Hang, deel en verspreid uitingen van De Checkers op plekken waar jongeren en supportfiguren komen. Via de app of op fysieke plekken in de wijk.

MAAK ER GEBRUIK VAN

Zet het in binnen jouw team en herhaal het bestaan van De Checkers voor continuïteit

GEEF FEEDBACK!

**Signaleren,
herkennen,
verbinden**

De Checkers

De Checkers



LINK NAAR DE CHECKERS



kelly Commandeur

Projectleider

06-16137807

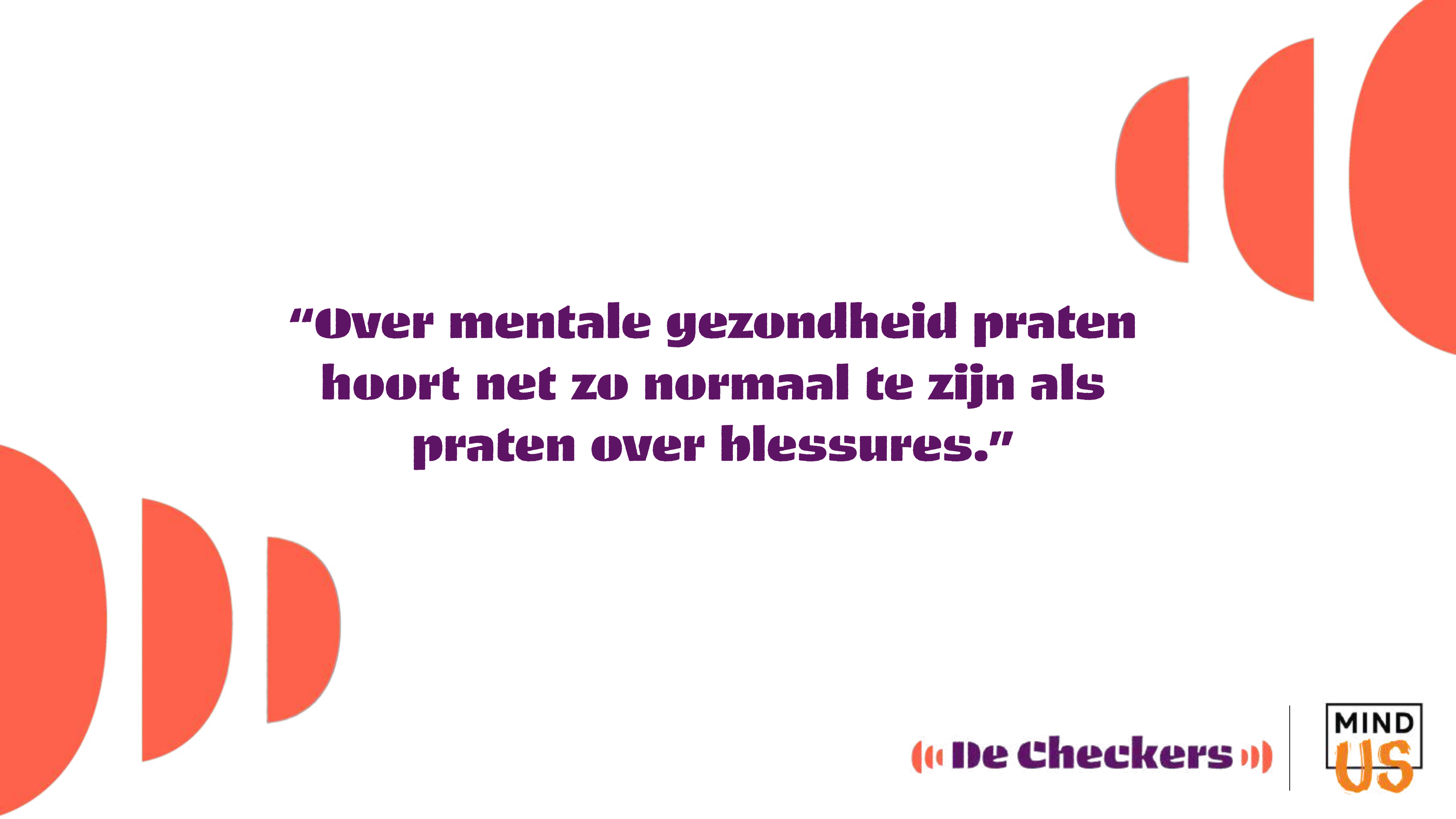
kelly.commandeur@mindus.nl

www.de-checkers.nl

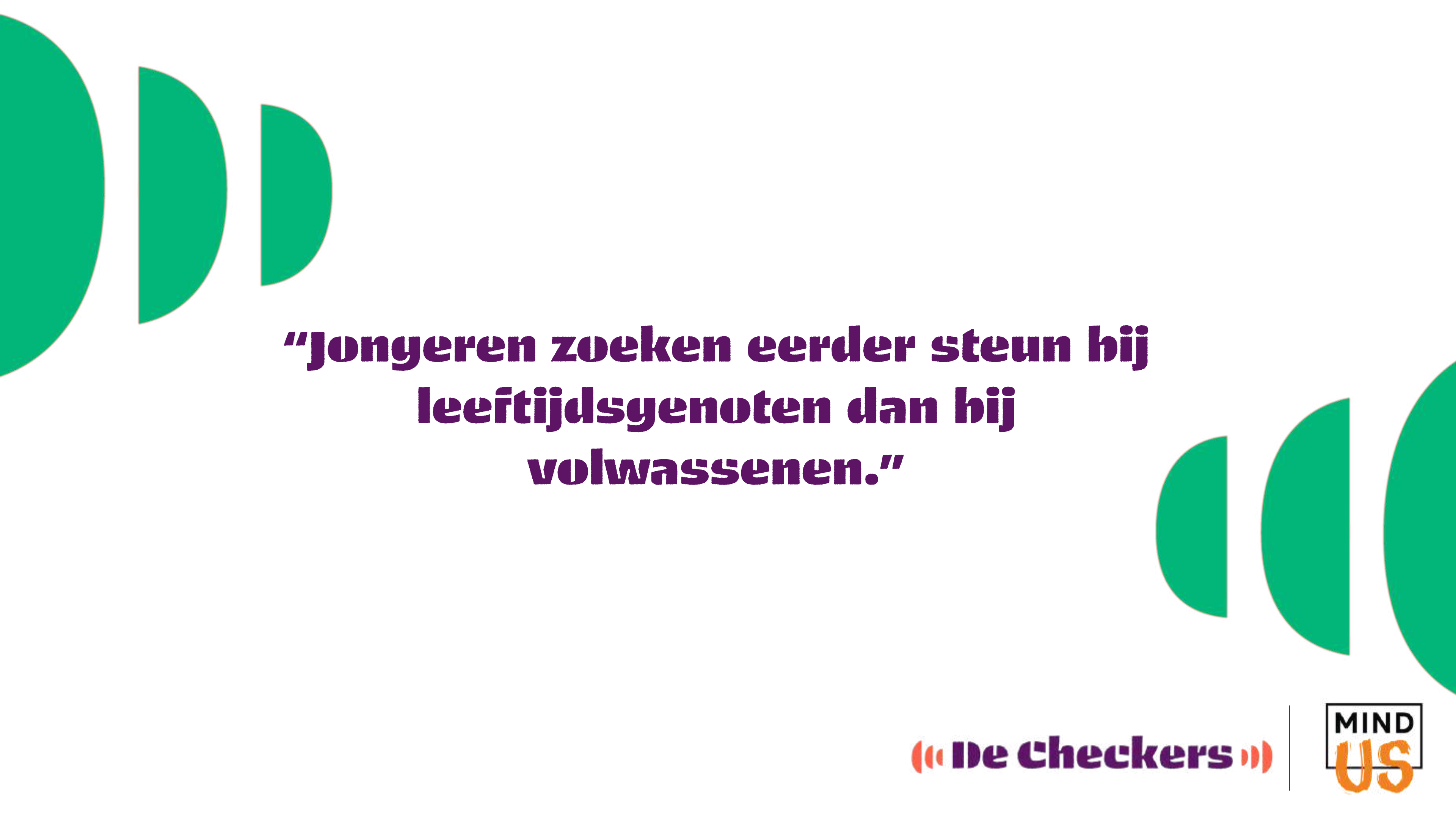
www.mindus.nl | info@mindus.nl | 033-3032311

Initiatief van





**“Over mentale gezondheid praten
hoort net zo normaal te zijn als
praten over blessures.”**



**“Jongeren zoeken eerder steun bij
leeftijdsgenoten dan bij
volwassenen.”**

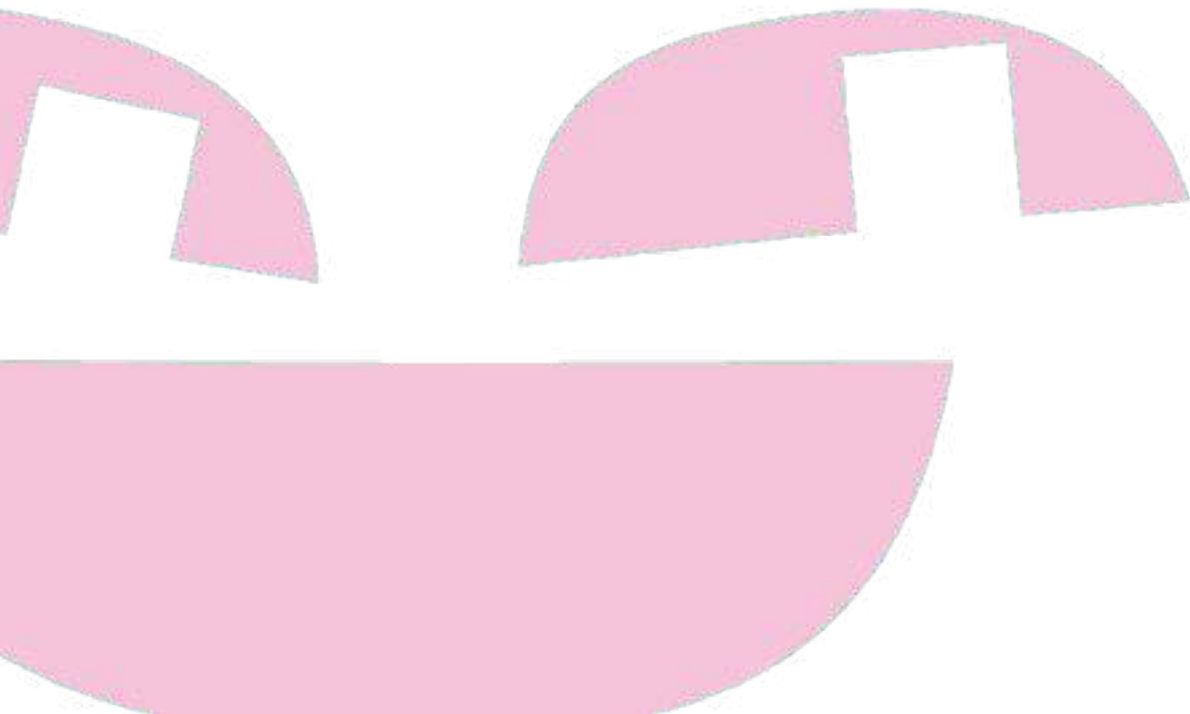
The slide features several large, semi-transparent cyan circles of varying sizes positioned around the central text. Three circles are on the left side, and three are on the right side, creating a frame-like effect.

**“Wij moeten als
professionals/volwassenen
ook durven laten zien dat
het niet altijd goed gaat.”**

Let's talk!

Voorstelronde – persoonlijke start

- Voorstelronde (naam, functie) en antwoord op de vraag:
 - Wie is voor jou vroeger een supportfiguur geweest?



Let's talk!

Ervaringen & stellingen – verdieping thema

1. Signaleren en ervaringen

- Welke signalen van mentale (on)gezondheid zie je bij jongeren binnen jouw werk als buurtsportcoach/cultuurcoach?
- Kun je een moment delen waarop je merkte dat een jongere niet lekker in zijn/haar vel zat? Wat deed je toen?

2. Rol van jullie als professionals

- Wat doet het met jou als buursportcoach/cultuurcoach wanneer je merkt dat een jongere niet goed in zijn/haar vel zit?
- Wat maakt het voor jou soms lastig om zo'n gesprek aan te gaan?
- Waar ligt voor jou de grens tussen "luisteren" en "doorverwijzen"?
- Betrek je in dit soort situaties de ouders? Waarom wel of waarom juist niet?



Check hoe jij een jongere kunt helpen **De Checkers**

een initiatief
van

