

# Toespraak Koningin Máxima bij de lancering van stichting MIND Us

Toespraak | 30-03-2022

Dames en heren,

Ik vind dit een geweldige dag. Een dag waarop we onze krachten gaan bundelen voor de mentale gezondheid van jongeren. Vandaag lanceren we MIND Us, een programma waarbij U allemaal betrokken bent. Als erevoorzitter ben ik zo dankbaar dat U allemaal meedoet! Dank u wel.

We ondersteunen dit programma allemaal vanuit onze eigen ervaring, als professional, als ervaringsdeskundige, als bestuurder of vanuit een andere betrokkenheid. Mijn eigen motivatie om mee te doen is heel persoonlijk. Het heeft te maken met mijn zoektocht na de dood van mijn zusje Inés, in juni al vier jaar geleden.

Toen zij overleed, was ze 33 jaar... Dan word je overspoeld door heel veel gevoelens. Verdriet, verlies, machteloosheid. Dat het zo ver was gekomen en je haar niet hebt kunnen helpen. Maar we wisten niet goed hoe... het was moeilijk om erover te praten. Haar dood maakte heel veel gevoelens los. En steeds maar weer de vraag: hadden we méér kunnen doen?

Ik merkte al snel dat ik niet alleen was. Ik hoorde van heel veel mensen dat ze hetzelfde hadden doorgemaakt met een familielid of een vriend of vriendin. Hoe kun je iemand met mentale problemen echt helpen? Veel mensen worstelen daarmee.

Ik ben me hier toen verder in gaan verdiepen. En ik heb heel veel werkbezoeken gebracht aan organisaties die hiermee bezig zijn. MIND was daarbij een geweldige steun en partner. Heel veel dank.

In Amersfoort ontmoette ik jongeren van de MIND Young Academy.

Op het **Maris College Kijkduin** praatte ik met middelbare scholieren over hun mentale veerkracht.

Ik was in Amsterdam om meer te horen over mentale gezondheid in de wijk.

Ik had digitale ontmoetingen op Blue Monday en tijdens de Week van de Prestatiedruk.

Ik deed mee aan een denksessie over de twee gezichten van sociale media.

En ik sprak met studenten over hun stress en onzekerheid, bij het **Time Out Café** in Delft.

Van al die gesprekken met jongeren, maar ook met wetenschappers, psychologen en artsen, heb ik echt heel veel geleerd.

In de eerste plaats: verreweg de meeste psychische problemen ontstaan op jonge leeftijd. Drie kwart ontstaat vóór het 25ste levensjaar. De helft zelfs voor het 15de levensjaar!

In de tweede plaats: snel in actie komen is héél belangrijk. Hoe eerder signalen worden opgevangen, hoe groter de kans dat jongeren hun mentale weerbaarheid weer terugvinden voordat de problemen té groot worden.

Ten derde: om snel in actie te kunnen komen, moeten we psychische problemen uit de taboesfeer. We moeten er echt over praten. Het is juist belangrijk die gevoelens te delen. Met leeftijdgenoten, ouders, of andere vertrouwde mensen.

Het is nodig dat jongeren eerlijk naar zichzelf durven kijken en ook elkaar helpen om de balans terug te vinden.

Veel jongeren vertellen me dat ze het gevoel hebben in een pressurecooker te zitten. Alles moet leuk zijn, alles moet een

succes zijn. Uit angst iets te missen, rennen ze zichzelf voorbij. Maar ook de mindere momenten horen erbij in het leven. Een sombere dag is ook oké en als je eens een dag niet presteert, is dat ook genoeg.

Er zijn al heel veel goede initiatieven om de mentale weerbaarheid van jongeren te versterken. Het doel van MIND Us is niet om het wiel opnieuw uit te vinden. We willen ontdekken wat wérkt, samen met de jongeren zelf.

En vervolgens willen we interventies die effectief zijn met elkaar verbinden en sterker maken. Zo kunnen we samen méér jongeren vroegtijdig bereiken en steunen.

Daarbij leggen we het accent op de leefwerelden van de jongeren zelf: hun school of college, hun wijk met hun sportclubs en verenigingen en natuurlijk: hun sociale media. Want jongeren brengen elke dag gemiddeld twee uur en veertig minuten door op social media. Mentale gezondheid kan niet zonder een mentaal gezonde online omgeving.

Vandaag hebben we samen een belangrijke mijlpaal bereikt. MIND Us gaat van start! Met een fantastisch bestuur. Dank jullie wel. Een bestuur met zijn eigen expertise, achtergrond en netwerk. En een brede coalitie van organisaties die meedenken en meewerken. En niet te vergeten: een grote groep jongeren die samen met ons aan de slag wil. MIND Us is geen praatgroep, maar een platform voor actie. Er is heel veel te doen.

Over zeven maanden – op 1 november – zullen we de uitgewerkte plannen presenteren, en hopelijk ook al wat eerste resultaten.

Ik roep iedereen met goede ideeën op om zich bij ons aan te sluiten. Ook tegen jonge mensen zeg ik: sluit je aan! Alsjeblieft doe mee.

Samen kunnen we heel veel psychisch leed voorkomen en jonge mensen helpen weerbaar te zijn en hun mentale gezondheid weer sterk te maken sterker te maken.

Als erevoorzitter van MIND Us ben ik er trots op met U allemaal te mogen samenwerken. Mijn zoektocht is niet voor niets geweest. Samen met U allemaal hoop ik nu wel veel jongeren te kunnen helpen op hun weg naar weerbaarheid en mentale gezondheid.

Dank U wel. En heel veel succes allemaal.