Kwartaalrapportage MentalMotion
Periode Kw2 2025
1.07.2025

Voorwoord en doelen van MentalMotion

Voor je ligt de tweede kwartaalrapportage van MentalMotion. MentalMotion dient als ontmoetingsplek en kennisnetwerk rondom jongerenwelzijn en wil buiten bestaande structuren werken om iets te bieden wat het huidige systeem niet kan. Met motivatie voor positieve verandering willen wij een beweging creëren die de mentale weerbaarheid en de eigen regie van jongeren kan vergroten. Ons doel is een mentaal veerkrachtige jonge generatie.

Binnen het gezondheidsbeleid wordt veel over jongeren gepraat, vergaderd en geschreven, maar te vaak mist de stem van de jongeren zelf. Als er iemand expert is in wat voor hen nodig is, zijn het jonge mensen. Daarom werken wij vanuit peer support. Het jonge team van MentalMotion biedt een luisterend oor en erkenning voor iedereen die naar binnen loopt.

Wij weten: onder gelijkgestemden voelen mensen zich gezien. Daarom is onze locatie een plek voor jonge mensen om in het gesprek te gaan over hun behoeften en eigenaarschap rondom mentaal welzijn. Zo zorgen we voor een aanbod dat aansluit bij behoefte aan verbinding met de omgeving en elkaar, en ontstaat er een sterkere sociale basis.

Door middel van gerichte initiatieven en programma's werkt het jonge MentalMotion team samen met jongeren naar een mentaal gezonder Utrecht. Wij worden mogelijk gemaakt door de gemeente Utrecht, Powers by Peers, het Oranje Fonds en DOCK.

Deze kwartaalrapportage is de tweede kwartaalrapportage over wat wij van MentalMotion allemaal hebben gedaan, bereikt en geleerd binnen de afgelopen drie maanden van 2025.

Inhoudsopgave

Voorwoord 1

Inhoudsopgave 2

1. Samen de stad in beweging 3
2. Vast aanbod MentalMotion 3
3. Terugblik Q2 4
   - 3.1. Voorsamenvatting - Inzichten Q2 4
   - 3.2. BeleidsBrainstorm voor jongerenwelzijn 5
4. Groei binnen MentalMotion 9
5. Reflectie op doelen 9
6. Vooruitblik Q3 10
   - 6.1. Communicatie, social media en website 10
   - 6.2. Nieuwe initiatieven en versterking bestaande programma's 10
   - 6.3. Toekomstbestendigheid en financiële ondersteuning 11
7. Conclusie Q2 11
8. Foto's 12

1. Samen de stad in beweging

In Utrecht zien we een duidelijke verschuiving van professionele hulp naar preventieve en laagdrempelige ondersteuning. MentalMotion is niet alleen in deze beweging. Gemeente, onderwijs, zorg- en welzijnspartners erkennen steeds meer het belang van samen vroeg ingrijpen met oog voor bewonerskracht. Het concept van Positieve Gezondheid, met de focus op veerkracht en betekenisvol leven, wint terrein. Het zorgdomein maakt meer ruimte voor preventie en peer support wordt meer en meer als essentieel gezien. Met ervaringsdeskundigheid, nabijheid en vertrouwen verlichten we de druk op de zorg. Wij werken aan een toekomst waar het verhaal van jongeren nog meer gehoor krijgt. Hun ervaring telt, ook in beleid en praktijk. Daarom blijven wij ons inzetten voor een stad waarin jongeren zich gezien en gesteund voelen – vóórdat het misgaat.

2. Vast aanbod MentalMotion

Inloopdagen
Bij onze locatie die wij trots ‘de Peer’ hebben genoemd, kunnen jongeren gewoon even binnenlopen voor een gesprek met een peer supporter. Geen doorverwijzing, geen drempels, gewoon een luisterend oor. Elke maandag en vrijdag van 11:00 tot 18:00 in De Peer (Wolff en Dekenplein 5, 3532 XH Utrecht). We merken hoe belangrijk het is dat deze plek er is, maar ook dat nog niet iedereen ons weet te vinden. Daarom werken we aan meer zichtbaarheid.

Gespreksgroep
Elke maandagmiddag praten we in een kleine groep over wat ons bezighoudt. Er is ruimte voor grote en kleine thema’s, voor herkenning en uitwisseling zonder oordeel en zonder moeten. So kunnen wij ervoor zorgen dat steeds meer jongeren ervaren hoe fijn het is om zich minder alleen te voelen in hun zoektocht.

Jouw Offline Middag – Unpluggen
Vrijdagmiddag is er altijd iets creatiefs te doen. Even weg van je telefoon, en met aandacht voor jezelf en anderen. Door een ontspannen sfeer met koffie, iets lekkers en knutselen, schrijven of braaien kan je tot rust komen. Een laagdrempelig moment om te landen en op te laden.

Thema-avonden
Elke 2e en 4e donderdagavond praten we over thema’s die spelen in het leven: prestatiedruk, grenzen, seksuele veiligheid, zingeving, noem het maar op. Deze avonden zijn interactief en vaak in samenwerking met studie- of studentenverenigingen opgezet. De avonden geven ruimte om stil te staan, te delen en te verbinden.

3. Terugblik Q2

Dit rapport heeft betrekking op de periode van 1 april tot en met 30 juni 2025. In dit kwartaal zijn diverse activiteiten en initiatieven uitgevoerd in lijn met onze doelen. In deze terugblik delen we de belangrijkste inzichten en ervaringen die we daarbij hebben opgedaan.

3.1 Voorsamenvatting - Inzichten Q2

“Soms voelt het alsof iedereen om me heen het allemaal op een rijtje heeft — behalve ik.”

Deze uitspraak, gedeeld tijdens een van onze BeleidsBrainstorms, vat samen van wat wij dit kwartaal hoorden. Jongeren hebben behoefte aan meer helderheid, ruimte en echte verbinding. Toch delen ze niet alleen wat hen belemmert, maar ook over wat hen zou helpen. Hieronder vatten we de belangrijkste inzichten van Q2 samen:

1. Zorg blijft onvindbaar

Jongeren ervaren hulpverlening als een doolhof. Ze vragen om één helder overzicht van waar ze terechtkunnen, zowel online als op papier. Denk aan een interactieve zorgkaart of een praktisch starterspakket voor nieuwe bewoners in de stad.

2. Keuzestress en prestatiedruk knellen

Twijfel is normaal, maar zo voelt het niet altijd. Jongeren zoeken:

- eerlijke verhalen over omwegen en mislukkingen,
- alternatieve toetsvormen en ruimte voor persoonlijke groei op school,
- onafhankelijke begeleiders die helpen bij keuzes of wanneer ze vastlopen.

3. Geldstress groeit

Financiële zorgen drukken zwaar, zeker in combinatie met studiekeuzes. Jongeren willen:

- Praktische financiële voorlichting over geld, (studie-)leningen en toeslagen,
- een laagdrempelig financieel loket op school of campus,
- transparante verhalen over de werkelijke impact van opleidingen en beroepen.

4. Eenzaamheid blijft een stille last

Veel jongeren missen échte verbinding. Ze verlangen naar:

- plekken waar je gewoon mag zijn, zonder sociale druk of ordeel,
- veilige, persoonlijke matchtools om ontmoetingen veiliger en fijner te maken,
- vaste momenten om open te delen hoe het écht met je gaat, ook in onderwijs en op werk

De rode draad

Jongeren willen geen beleid *over* hen, maar *mét* hen. Ze willen hun stem laten horen én betrokken worden bij oplossingen. MentalMotion blijft zich daarvoor inzetten. Want alleen als jongeren zelf meebeslissen, verandert er écht iets.

Benieuwd naar hun verhalen, dromen en voorstellen? Lees verder in dit rapport.

Samen in Motion.

3.2 BeleidsBrainstorm voor jongerenwelzijn

Beleid maken voor jongerenwelzijn? Laat ze zelf aan het woord!

Om jongeren een actieve stem te geven in het beleid rondom mentaal welzijn, zijn wij samen met studentenunie VIDIUS, gestart met de reeks 'BeleidsBrainstorm'. Met de afsluiting van het tweede kwartaal hebben wij officieel onze eerste BeleidsBrainstorm-werkgroep afgerond. Tijdens de Brainstorm-reeks over drie maandelijkse sessies brachten wij een diverse groep jongeren, studenten, jonge professionals en betrokken organisaties samen. Er werden waardevolle inzichten gedeeld met veel energie en motivatie om door te pakken; zo werd onze eerste BeleidsBrainstorm-werkgroep een kleine mijlpaal.

Reeds tijdens de eerste bijeenkomst zagen we hoeveel expertise en waarde er zit in jonge mensen: Jongeren weten precies waar het wringt. Ze willen meepraten, meedenken en meebeslissen. En ze willen hun inzichten delen met partijen die daadwerkelijk het verschil kunnen maken.

Derhalve zijn wij in de sessies ingegaan op specifieke knelpunten binnen het huidige beleid voor jongerenwelzijn en hebben deze onderzocht aan de hand van echte situaties van studenten als vertrekpunt. We hoorden verhalen van jongeren die verdwalen in het hulpaanbod, worstelen met prestatiedruk, zich ook in een volle kamer eenzaam voelen, en die onder financiële druk hun dromen zien vervagen. Vervolgens hebben wij op basis van inzichten en gedeelde ervaringen het gesprek over oplossingen aangepakt en toepasbare oplossingen bedacht. De opgedane verzameling van ideeën hebben wij efficiënt kunnen rangschikken op haalbaarheid en originaliteit. Zo konden wij eerst vrij mogen dromen over verandering en daarna makkelijk de grens tussen haalbaar en hoopvol leggen. Lees hieronder onze uitkomsten over problematiek en oplossing.

Gebrek aan communicatie

Jongeren weten vaak niet waar ze terechtkunnen voor mentale steun. Er is vooral te weinig kennis over plekken voor eerstelijns en preventieve zorg, waar je naast huisarts en psychotherapeut terecht kan. Wij zien dat er onder jongeren een sterke behoefte is aan een digitaal toegankelijke zorgkaart die direct overzicht en inzicht biedt. Een interactieve tool in bijvoorbeeld de vorm van een beslisboom die naar iemands specifieke situatie vraagt maakt de zoektocht op een website makkelijk en laagdrempelig. Naast een interactieve online tool zou een fysieke zorgkaart handig

zijn in vorm van een toolbox-pakketje dat inhoudt wat er aan zorg in de eigen wijk beschikbaar is. Het zou een starterspakket kunnen zijn voor ouders wiens kind net naar school gaat of voor jongeren die net uit huis gaan om naar een nieuwe stad of wijk te gaan verhuizen. Concluderend zal een betere communicatie over beschikbare zorg en het aanbieden van toegankelijke, zowel digitale als fysieke hulpmiddelen, jongeren aanzienlijk kunnen helpen om sneller en makkelijker de juiste ondersteuning te vinden en huisartsen te ontlasten.

Keuzestress

De druk om te presteren op school, uni, werk of je sociaal leven overheerst het bewustzijn over het belang van de eigen mentale gezondheid. Te vaak gaat het over productiviteit en jongeren worden niet als individu gezien. Zij geven aan behoefte te hebben aan alternatieve vormen van toetsing en beoordeling met meer ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en zelfontplooiing binnen het onderwijs.

Jongeren hebben veel baat bij 1-op-1 peer support en peer groepen waar ruimte is om te falen, te experimenteren en te twijfelen, want *het is oké om zoekende te zijn*. Initiatieven zoals MentalMotion bieden een waardevolle fysieke plek voor steun, herkenning en open gesprekken. Daarnaast is ook op het gebied van carrièrekeuzes ondersteuning essentieel. Door middel van bijvoorbeeld carrière coaching of peers met werkervaring kunnen jongeren geholpen worden bij het nadenken over hun toekomst, met minder nadruk op het vinden van ‘de perfecte baan’ en meer ruimte om te ontdekken wat echt bij hen past.

Wat in het afgelopen kwartaal duidelijk werd is dat er, in plaats van maskeren, meer zichtbaarheid en ruimte moet komen voor falen.

Om jongeren beter te ondersteunen in hun zoektocht naar passende keuzes, is het belangrijk om openheid te stimuleren en misinformatie over ‘de juiste keuze’ te doorbreken. Zo kan een campagne die eerlijke verhalen deelt van mensen die spijt hadden, een ‘verkeerde’ studiekeuze maakten, of een omweg namen zoals geen diploma halen, helpen om het idee te normaliseren dat zoeken, twijfelen en falen erbij hoort. Ook is het tijd om openlijk te erkennen en te waarderen dat niet studeren niet per definitie falen betekent. Het kan juist een bewuste en betekenisvolle stap zijn. Met deze boodschap kunnen verhalen over twijfels en mislukkingen zichtbaar worden, waardoor jongeren minder het gevoel hebben dat ze alleen staan in hun worsteling.

Voor studiekeuze geldt: er is niet één juiste weg. Het maken van een zogenaamd ‘verkeerde’ keuze is geen ramp, maar juist een waardevolle stap in het persoonlijke ontwikkelingsproces. Daarom is bewustwording essentieel. Te veel keuzes kunnen verlammend werken en leiden tot keuzestress. Colleges of gastlessen over falen, bijvoorbeeld van iemand die vertelt over mislukken, vallen en "fake it till you make it", kunnen jongeren leren dat twijfel en onzekerheid normaal zijn. Zichtbaarheid van zulke verhalen draagt bij aan het loslaten van het ideaalbeeld en maakt ruimte voor een realistischer beeld van succes.

Ook binnen het onderwijs zelf is ondersteuning nodig. Een onafhankelijke begeleider, die niet verbonden is aan de opleiding maar wel samenwerkt met welzijnspartijen zoals het buurtteam,

kan studenten helpen zonder extra druk. Dit kan jongeren stimuleren om op tijd een studie te switchen of opnieuw te beginnen. Een laagdrempelig check-in moment, bijvoorbeeld via een e-mail aan het einde van het eerste blok met de boodschap “Twijfel je?" "Denk je: dit is het misschien toch niet?” kan studenten informeren over andere opties, zoals een tussenjaar, vrijwilligerswerk of programma’s zoals Breekjaar.

Het is van maatschappelijk belang om alternatieve routes zichtbaar en waardevol te maken. Vrijwilligerswerk, oriëntatiejaren of niet-traditionele leerpaden verdienen erkenning als volwaardige keuzes.

Financiële zorgen

Financiële druk vormt een groot knelpunt in het leven van veel studenten. De combinatie van studeren en (moeten) werken leidt vaak tot stress, overbelasting en zelfs uitval. Jongeren geven aan dat ze zich niet alleen zorgen maken over de hoge kosten van het studentenleven, maar ook over het gebrek aan kennis en ondersteuning op dit gebied.

Binnen het onderwijs is er nauwelijks ruimte voor financiële basiskennis. Veel studenten starten met lenen zonder goed te begrijpen wat de langetermijngevolgen zijn van een studieschuld. Tegelijkertijd leeft nog steeds het idee dat studeren automatisch leidt tot een stabiele, goedbetaalde baan. Die realiteit klopt lang niet altijd. De situatie wordt versterkt door structurele problemen: dure huisvesting, stijgende kosten voor levensonderhoud (ook op de campus), en een rigide onderwijssysteem met verplichte aanwezigheid, waardoor het moeilijk is om studie en werk te combineren. Voor sommigen is de financiële druk zelfs reden om niet eens aan een studie te beginnen.

Jongeren pleiten voor meer flexibiliteit in het onderwijs, zoals het verlagen van de aanwezigheidsplicht naar 50%, zodat studie beter te combineren is met werk. Daarnaast willen ze betere financiële voorlichting via toegankelijke seminars of webinars over belastingen, toeslagen en lenen. Ook stellen ze een laagdrempelig financieel aanspreekpunt op de campus voor, zoals een STIP-loket, en een overzichtelijke online module binnen het student account met informatie over financiële steun en regelingen.

Er is dringend behoefte aan meer bewustzijn en openheid over wat studiekeuzes en loopbaantrajecten in de praktijk betekenen in verbinding met bestaanszekerheid. Jongeren stellen voor om campagnes te ontwikkelen die eerlijk laten zien hoe deze keuzes uitpakken, bijvoorbeeld door middel van mini-interviews met studenten, alumni en ouders. Deze verhalen kunnen inzicht geven in persoonlijke keuzes, investeringen, spijt en succes en helpen om het beeld van ‘de perfecte route’ te doorbreken en laten zien dat zoeken, vallen en opnieuw kiezen óók deel uitmaken van succes. Daarnaast is er behoefte aan brede maatschappelijke voorlichting die niet alleen de waarde van studeren benadrukt, maar ook het belang erkent van andere routes zoals alternatieve leerwegen. Campagnes die de realiteit tonen dragen bij aan normalisering van verschillende paden en bieden jongeren houvast in hun zoektocht.

Een krachtig voorstel dat jongeren bij onze BeleidsBrainstorm aandroegen, is het opzetten van een programma zoals *'Mijn leven als werkende in de praktijk'*. In dit programma reflecteren studenten op de balans tussen studeren, werken en leven, afgestemd op hun studierichting. Via opdrachten, reflecties of presentaties delen zij hun ervaringen, uitdagingen en successen met elkaar. Dit biedt niet alleen erkenning voor hun dagelijkse realiteit, maar creëert ook een platform voor het uitwisselen van tips, valkuilen en inzichten. Het helpt studenten om hun praktijkervaring bewuster te koppelen aan hun studie en persoonlijke ontwikkeling – als waardevolle aanvulling op het diploma.

Financiële stress is meer dan een individueel probleem want het raakt aan toegankelijkheid, kansengelijkheid en mentaal welzijn. Studenten vragen om transparantie, maatwerk en realistische verwachtingen. Meer ruimte om te zoeken, falen en opnieuw te kiezen. Meer openheid over wat studeren écht kost en wat het oplevert.

Eenzaamheid - behoefte aan échte verbinding

Eenzaamheid is een sluipend probleem dat veel studenten raakt, ook als ze ogenschijnlijk omringd zijn door mensen. Het gemis zit niet in aanwezigheid, maar in verbinding; het gevoel écht gezien, gehoord en begrepen te worden. Tijdens de BeleidsBrainstorm-sessies werd pijnlijk duidelijk hoe vaak jongeren het idee hebben dat niemand vraagt hoe het écht met ze gaat. Dat je in een volle kamer toch alleen kunt zijn. Dat je een glimlach opzet, terwijl je vanbinnen worstelt.

> "Wie bel je als je iets kwijt moet?"
> "Bij wie hoef je niet altijd leuk te doen?"
> "Bij wie mag je klagen, twijfelen, stil zijn?"

Veel jongeren ervaren dat bestaande sociale structuren, zoals traditionele studentenverenigingen, niet altijd aansluiten bij hun behoefte aan diepgang en veiligheid. Er is behoefte aan laagdrempelige ontmoetingsplekken waar je simpelweg mag *zijn* zonder verplichtingen, verwachtingen of filters. Ruimtes waar je even niet hoeft te presteren of representeren. Zulke stille, veilige omgevingen op de campus of in de stad bieden ruimte voor rust, herstel en ontprikkelen. In een wereld die continu vraagt om actie en aanwezigheid, is het belangrijk dat er ook offline plekken bestaan waar niets hoeft en alles mag zijn zoals het is.

Verder speelt schaamte nog steeds een grote rol. Het taboe op eenzaamheid zorgt ervoor dat studenten zich terugtrekken, in plaats van aan te kloppen. Ook het idee dat je altijd sociaal, vrolijk en verbonden moet zijn, zeker in de studententijd, versterkt dit isolement.

Om sociale drempels te verlagen, stellen studenten een persoonlijk matchingsformulier voor bij sociale activiteiten. Door vooraf informatie te delen over persoonlijke voorkeuren - zoals of je introvert of extravert bent, je interesses en waarden - ontstaat er een veilige en gelijkwaardige basis voor ontmoeting. Dit neemt veel spanning weg, vooral als je niet weet wie er naar een evenement komt of je bang bent in de minderheid te zijn. In plaats van te focussen op achtergrond of studie, helpt een korte intake of persoonlijkheidstest bij het maken van betekenisvolle en comfortabele connecties.

Tot slot, kan het normaliseren van incheckmomenten op scholen, universiteiten en werkplekken een groot verschil maken in het welzijn van jongeren. Door op vaste momenten in kleine groepen stil te staan bij hoe het écht met iedereen gaat, ontstaat er ruimte voor openheid en verbinding. Zelfs een korte 'check-in' kan zorgen voor erkenning, het doorbreken van eenzaamheid en het versterken van onderlinge steun. Het maakt het makkelijker om zorgen te delen voordat ze uitgroeien tot grotere problemen.

Concluderend is te zeggen: Studenten vragen niet om meer prikkels, maar om meer echtheid. Ze willen kunnen zeggen: "Het gaat niet zo lekker." Ze zoeken plekken waar je niet hoeft te presteren om erbij te horen. Waar je mag twijfelen, stil zijn, en opnieuw beginnen. Echte verbinding ontstaat daar waar ruimte is voor wie je bent – ook als je het even niet weet.

En hier staan wij voor als MentalMotion! Wij geloven dat échte verandering begint bij luisteren, verbinden en samen aan de slag gaan. Niet pas als het misgaat – maar juist om dat te voorkomen. Samen in Motion, naar een mentaal sterker Utrecht.

4. Groei binnen MentalMotion

MentalMotion groeit snel, met een opvallende toename aan jonge, betrokken vrijwilligers. Vooral in Utrecht tonen veel jongvolwassenen een grote bereidheid om zich in te zetten voor anderen. Vaak vinden jongeren het makkelijker om iets voor anderen te doen dan voor zichzelf om hulp te vragen. Voor veel ervaringsdeskundige vrijwilligers is het ondersteunen van anderen onderdeel van hun eigen helingsproces, wat zorgt voor wederzijdse groei en verbinding. Dankzij tools zoals Positieve Gezondheid, Mental Health First Aid en humanistische gespreksvoering voelen zij zich sterker in hun rol. Deze beweging van jongeren die elkaar helpen is krachtig, aanstekelijk en versterkt de kern van MentalMotion als plek van zorg, betekenis en ontwikkeling. Inmiddels bestaat het kernteam uit 4 mensen, het afgelopen jaar hebben 32 vrijwilligers zich voor MentalMotion ingezet en hebben we 3 stagiaires begeleid.

5. Reflectie op doelen van Mentalmotion

MentalMotion heeft als doel te fungeren als ontmoetingsplek en kennisnetwerk voor jongerenwelzijn, en dit is het afgelopen kwartaal succesvol gerealiseerd met inloopdagen en thema-avonden, workshops, diverse evenementen en meer. Wij willen een gemeenschap opbouwen die aansluit bij de behoefte aan verbinding. Door ons groeiende jongerennetwerk, onder andere door vrijwilligers, maar ook door nieuwe samenwerkingsverbanden, groeit ook het gevoel van verbinding door dezelfde behoeftes, erkenning en ambitie voor inzet voor jongerenwelzijn.

Een belangrijk doel is het vergroten van de eigen regie van studenten, waarvoor we de BeleidsBrainstorm zijn gestart. Met afsluiting van onze eerste reeks bijeenkomsten, zoals hierboven

te lezen, zijn wij een grote stap verder richting het vergroten van eigenaarschap en regie van jongeren binnen het beleid voor mentale gezondheidszorg en preventie.

Daarnaast versterken wij ons netwerk actief binnen de studentenwereld door vaste samenwerkingen met studieverenigingen zoals Versatile en Atlas, en verkennen nieuwe partnerschappen. Ook breiden we onze verbindingen uit binnen het regionale zorg- en welzijnsnetwerk door aansluiting bij het project PraatPower vanuit het ministerie Volksgezondheid, welzijn en sport dat door MINDUS werd opgezet.

Binnen het onderwijs vergroten we onze zichtbaarheid door samen te werken met JOB MBO, Nimeto en opnieuw aanwezig te zijn bij de Wellbeing Week van de Universiteit Utrecht. Verder zijn wij trots om ook buiten de deur van de Peer peer support te kunnen bieden. In samenwerking met het Buurtteam hebben wij Peerpunt opgezet om in tijden van chaos en drukke agenda's erkenning en steun te kunnen bieden. Tot slot hebben wij ons netwerk ook naar Amsterdam uitgebreid, door onze nieuwe partner In Touch.

Concluderend zijn onze doelen (deels) behaald, maar dit betekent niet dat we stilzitten. We blijven ons aanbod uitbreiden en werken door om onze rol als ontmoetingsplek en kennisnetwerk voor jongerenwelzijn verder te versterken en meer impact te maken.

6. Vooruitblik Q3

6.1 Communicatie, Social Media en Website

Omdat wij de negatieve kanten van online prestaties kennen, worstelen wij met het spanningsveld van sociale media en mentale gezondheid. Echter, als project gericht op jongeren erkennen wij het belang van een sterke online aanwezigheid. Voor het bereiken van onze doelgroep hebben wij daarom grote nieuwe PR plannen. Zo willen we onze online aanwezigheid versterken, het bereik vergroten en de betrokkenheid van onze doelgroep verbeteren. Na de zomerpauze komt MentalMotion terug met een sterk plan om vaker en strategischer content te plaatsen, interactie met volgers te stimuleren en onze website beter te benutten voor informatievoorziening en community-building.

6.2 Nieuwe initiatieven en versterking bestaande programma's

Ook in het komende kwartaal komen wij niet stil te staan en focussen we verder op het ontwikkelen van initiatieven voor jongeren in Utrecht. Ten eerste willen wij meer open inloopdagen organiseren om onze fysieke aanwezigheid te vergroten en nog laagdrempeliger ondersteuning te bieden. Daarnaast starten we nieuwe projecten, waaronder JOB MBO, dat gericht is op jongeren op school met migratieachtergrond. Verder beginnen wij met de ontwikkeling van een programma gericht op zelfreflectie en het bewustmaken van het gebruik van sociale media. Tot slot breiden we onze online omgeving uit om een toegankelijke digitale community te creëren

met ervaringsverhalen, tools en ondersteuning. Zo vergroten we onze impact en bouwen we verder aan een sterke, ondersteunende community.

6.3 Toekomstbestendigheid en financiële ondersteuning

MentalMotion blijft zich inzetten om haar werk voort te zetten en uit te breiden. Na de afwijzing van het AGIS Innovatiefonds onderzoeken we nieuwe, duurzame manieren om onze groei richting 2027 te realiseren. We zoeken actief naar structurele financiering en ontwikkelen projecten die passen bij onze missie én financieel haalbaar zijn.

Tegelijkertijd denken we strategisch mee, onder meer binnen het Integraal Zorgakkoord (IZA), om peersupport en steunpunten stevig te verankeren in het Utrechtse zorglandschap. Eén ding staat vast: we blijven, en we blijven groeien.

7. Conclusie kwartaalrapportage Q2

Het afgelopen kwartaal liet opnieuw zien hoe hard een plek als MentalMotion nodig is. Steeds meer jongeren weten ons te vinden voor steun, erkenning en een veilige plek om te praten over mentale gezondheid. Dat geeft ons vertrouwen en motivatie om door te gaan.

Tegelijkertijd staan we voor flinke uitdagingen. Niet alleen wij, maar het hele sociale domein kampt met onzekerheden rond financiële steun en toekomstbestendigheid. De afwijzing van het AGIS Innovatiefonds was een teleurstelling, omdat het ons kansen had geboden om verder te groeien in Utrecht. Toch zien we het ook als aanleiding om nieuwe, misschien duurzamere paden te verkennen richting 2027.

Ons doel blijft onveranderd: jongeren een stem geven en hen helpen hun eigen regie te versterken. Niet alleen door activiteiten en projecten, maar vooral door ruimte te bieden voor échte verhalen en verbinding.

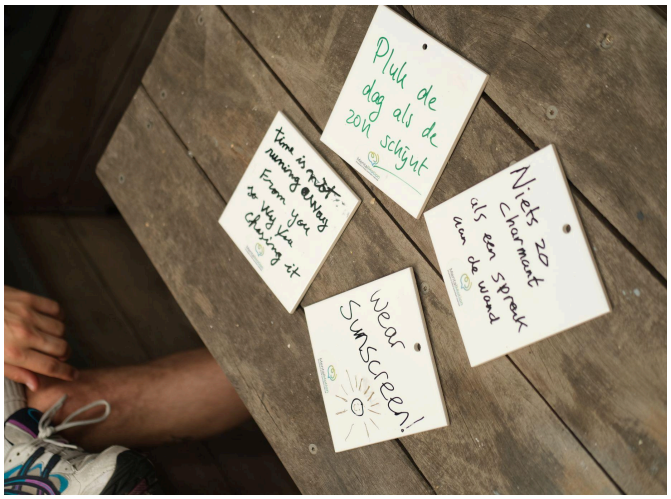
We blijven in gesprek met partners, fondsen en beleidsmakers om onze plek in het Utrechtse zorg- en welzijnslandschap te behouden en uit te bouwen. Want één ding weten we zeker: MentalMotion blijft, en we blijven groeien – misschien niet altijd in rechte lijnen, maar altijd in beweging, samen met de jongeren.

Samen in Motion.

8. Foto’s


Kleine Praatjes
GROTE
Zet iemand in het zonnetje!




Pluk de dag als de zon schijnt
Niets zo Charmant als een spraak aan de wand
Wear Sunscreen!







Opgesteld door: Friederike Stark
Datum: 30.06.2025
Goedkeuring door: Marik Eijgenstein

We kijken uit naar verdere samenwerking en hopen de impact van onze activiteiten verder te vergroten.

Marik Eijgenstein
Mede-oprichter

info@mentalmotion.nl