

Bundel – Raadsinformatiebijeenkomst van 30 september 2025

1

RIB De toekomst van Utrechtse studenten(voorzieningen) onder druk: de nieuwe OCW beleidsregels voor Sport, Cultuur en Welzijn

Tijd: 20:45–21:45

Locatie: Stadhuishal

Beleidssterrein: Sport, Cultuur en Welzijn

Portefeuillehouder: Wethouder Oosters

Agendeerders:

Rayna Augustus (Student & Starter), Gijs Toussaint (D66), Bert van Steeg (CDA), Beau Nederhand (Volt), Maartje Vermeulen (GroenLinks) en Titus Stam (PvdA)

Motivatie:

Doel van de RIB

Raadsleden informeren over de gevolgen van het OCW-beleid voor Utrechtse studentenvoorzieningen en het studentenwelzijn. Daarnaast inzicht krijgen in de mogelijkheden en inzet van het college en betrokken instellingen om voorzieningen toegankelijk en betaalbaar te houden.

Wat zijn de directe en verwachte gevolgen van het wegvallen of beperken van publieke financiering voor het studentenwelzijn, inclusief mentale gezondheid, sociale verbondenheid en inclusiviteit in Utrecht?

Welke druk ontstaat hierdoor op bestaande gemeentelijke sport- en cultuurvoorzieningen, en welke groepen studenten worden het hardst geraakt?

Wat hebben betrokken instellingen en organisaties nodig om deze voorzieningen toegankelijk en betaalbaar te houden? En wat kan de gemeente hierin betekenen, op korte én langere termijn?

KwartaalrapportageQ1_MentalMotion

KwartaalrapportageQ2_MentalMotion

Informatie over RIB

Presentatie UR 2025–2026

Sportraad RIB presentatie

Kwartaalrapportage MentalMotion

Periode Q1 2025

07.04.2025

Voorwoord en doelen van MentalMotion

Voor je ligt de eerste kwartaalrapportage van onze stichting MentalMotion. Wij dienen als ontmoetingsplek én kennisnetwerk rondom studentenwelzijn. Met motivatie voor positieve verandering willen wij een beweging creëren die de eigen regie van studenten kan vergroten. Er wordt veel over studenten gepraat, vergaderd en geschreven, maar te vaak mist de stem van de student zelf. Als er iemand expert is in wat studenten nodig hebben, zijn het studenten zelf. Zij begrijpen de problemen waar medestudenten tegenaan lopen als geen ander.

Daarom werken wij vanuit peersupport. Onder gelijkgestemden voelen studenten zich gezien. Zo zorgen we voor een aanbod dat aansluit bij behoefte aan verbinding met de omgeving en elkaar en ontstaat er een sterkere sociale basis. Wij zijn er voor, door en met studenten voor mbo, hbo en wo. Voor iedereen tussen de 18 en 30 jaar die net gestart is met studeren, aan het afstuderen is of aan het begin staat van het werkzame leven. Want in al deze fasen is het fijn om samen sterk te staan.

Wij werken met studenten naar een mentaal gezonder Utrecht, door middel van gerichte initiatieven en programma's zoals het bevorderen van peersupport, het creëren van veilige ruimte voor studenten en jonge professionals, kennisevenementen, workshops, en informatievoorziening. In samenwerking met de gemeente Utrecht, en mogelijk gemaakt door Powers by Peers, het oranje fonds en DOCK, streven wij naar duurzame mentale gezondheidszorg binnen onze doelgroep.

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

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	2
1. Samen de stad in beweging	3
2. Activiteiten en Projecten	3
2.1. Vast aanbod Mental Motion	3
2.2. Opmerkelijk uitgevoerde activiteiten	5
3. Nieuw Project Q1	6
3.1. BeleidsBrainstorm	6
4. Groei binnen MentalMotion	7
5. Reflectie op doelen	8
5.1. Bijdrage aan de afgesproken doelen	8
5.2. Bereikte doelgroepen & samenwerkingen	8
6. Vooruitblik naar komend kwartaal	9
6.1. Communicatie, social media en website	9
6.2. Pr/social media en website	9
6.3. Nieuwe initiatieven en versterking bestaande programma's	9
6.4. Toekomstbestendigheid en financiële ondersteuning	9
7. Conclusie kwartaalrapportage Q1	10
8. Bijlagen	11
8.1. Foto's	11

1. Samen de stad in beweging

In het contact met partners in de stad merken wij het steeds duidelijker: Utrecht is aan het kantelen. Waar voorheen de focus vooral lag op professionele hulpverlening, groeit nu het besef dat preventieve, laagdrempelige ondersteuning minstens zo belangrijk is. MentalMotion staat hierin niet alleen. In gesprekken met de gemeente Utrecht, onderwijsinstellingen, zorgorganisaties zoals Sterkzorg en welzijnspartners wordt steeds vaker uitgesproken hoe waardevol het is om eerder in te grijpen – samen, in verbinding, en met oog voor bewonerskracht.

Er is groeiende aandacht voor het concept van *Positieve Gezondheid*, waarbij de focus verschuift van ‘ziekte en zorg’ naar ‘veerkracht en betekenisvol leven’. In die beweging speelt *peersupport* een cruciale rol. Wat jaren geleden nog als vernieuwend werd gezien, wordt nu steeds vaker erkend als essentieel onderdeel van een gezonde stad.

Een mooi voorbeeld is onze samenwerking met Marjolijn Rebel van Sterkzorg. Vanuit haar visie en betrokkenheid bij wijkgerichte zorg zien we dat er vanuit het zorgdomein steeds meer ruimte komt voor het preventieve veld. Door aan de voorkant van het systeem te werken – met ervaringsdeskundigheid, nabijheid en vertrouwen – verlichten we samen de druk op de achterkant van de zorg.

“We merken dat steeds meer oren openstaan voor het verhaal van jongeren zelf. Ervaringsdeskundigheid wordt serieuzer genomen en actiever betrokken bij beleid én praktijk.”

De beweging is hoopvol: van zorg naar samen leven. Van individueel probleem naar gedeelde zoektocht. MentalMotion is trots om hier onderdeel van te zijn, en blijft zich inzetten voor een stad waarin jongeren zich gezien voelen, zichzelf mogen zijn en elkaar weten te vinden – vóórdat het misgaat.

2. Activiteiten en Projecten

Deze rapportage heeft betrekking op de periode van 1 januari tot en met 31 maart 2025. In dit eerste 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. We starten met een overzicht van ons vaste aanbod op locatie De Peer in Utrecht (Wolff en Dekenplein 5), gevolgd door een beschrijving van de losse projecten die we in deze periode hebben georganiseerd.

2.1 Vast aanbod MentalMotion

Inloopdagen

Soms is het gewoon fijn om even met iemand te praten. Bij MentalMotion kun je terecht voor een luisterend oor, zonder verplichtingen. Studenten kunnen bij ons aankloppen voor gratis gesprekken met getrainde peersupporters, die graag ondersteuning bieden.

Sinds iets meer dan zeven maanden zijn wij open met onze laagdrempelige inloop op maandag en vrijdag (van 11:00 tot 18:00 uur, locatie De Peer – Wolff en Dekenplein 5). In die tijd hebben we gezien hoe waardevol het is om een plek te bieden waar studenten gewoon even binnen kunnen lopen. Er wordt gebruik gemaakt van de inloop door een aantal studenten per dag, en we horen regelmatig terug dat het fijn is dat zo'n plek er überhaupt is. Tegelijkertijd merken we dat de bekendheid van De Peer als inlooplocatie nog groeiende is. Dat laat ons zien hoe belangrijk het is om mentaal welzijn zichtbaar en bespreekbaar te blijven maken. Er is duidelijk behoefte aan meer proactieve communicatie over waar je terechtkunt, en hoe laagdrempelig dat eigenlijk kan zijn.

Daarom zetten we stappen om ons bereik te vergroten. Studenten van de opleiding Communicatie & Media aan de HU hebben met ons meegedacht en diverse PR-strategieën ontwikkeld om ons verhaal breder onder jongeren te verspreiden – helemaal in lijn met onze missie: *door studenten, voor studenten*.

Voor mensen die 'gewoon naar binnen stappen' een beetje spannend vinden zijn wij aan het voorbereidingen treffen voor een inloopspreekuur. Dus binnenkort wordt het ook mogelijk om via onze website afspraken te maken met onze getrainde peersupporters.

Wekelijkse gespreksgroep 'Zinnige Zaken' in De Peer

Sinds februari 2025 organiseren we elke maandagmiddag een gespreksgroep rondom zingeving. De groep is bedoeld voor iedereen die ergens mee zit, iets kwijt wil of op zoek is naar contact met gelijkgestemden. We praten over thema's die deelnemers bezighouden, van kleine dagelijkse twijfels tot grote levensvragen. We werken met richtinggevende vragen, maar de invulling is flexibel en wordt steeds afgestemd op wat er op dat moment leeft in de groep.

Elke laatste maandag van de maand organiseren we een *Sharing Circle* rond een specifiek thema. In tegenstelling tot de open gespreksgroep ligt hier de nadruk op vertragen en verstillig. Er zijn meditatieve elementen, en in plaats van te reageren op elkaar, wordt er enkel gedeeld en geluisterd. Dit zorgt voor een andere, vaak diepere vorm van verbinding.

Het aantal deelnemers verschilt per week. Soms zijn we met negen mensen, soms met drie. We merken dat het tijd kost voordat een groep echt begint te 'lopen' – daarom kiezen we bewust voor een vast moment in de week, zodat mensen kunnen aanhaken wanneer het goed voelt. Een terugkerende ervaring is dat nieuwe deelnemers vaak niet precies weten wat ze kunnen verwachten, maar na afloop aangeven dat het gesprek hen goed heeft gedaan. Ze benoemen dat het fijn is om herkenning te vinden bij anderen, dat het helpt om gedachten te delen, en dat ze zich minder alleen voelen.

De aanwezige doelgroep is op dit moment vooral hoogopgeleid, maar we zien een groeiende groep mbo-studenten aansluiten – een positieve ontwikkeling in het bereiken van een bredere groep jongeren.

Jouw Middag - unpluggen - wekelijkse creatieve activiteit

Op vrijdagmiddag is er in *De Peer* altijd een creatieve activiteit om aan mee te doen. Creatief bezig zijn is niet alleen goed voor je mentaal welzijn, het is ook een aanmoediging om twee uur per week je telefoon even met rust te laten. De keuken van MentalMotion zorgt voor koffie, thee en koekjes. Deelnemers laten bewust hun telefoon liggen en merken dat ze daardoor tot rust komen, beter in hun lijf zakken en makkelijker in contact komen met anderen. Deze middagen sluiten aan bij de groeiende behoefte aan ‘offline cafés’ – plekken waar jongeren bewust afstand nemen van digitale druk en op een laagdrempelige manier verbinding vinden. De sfeer is warm en open, met koffie, thee en iets lekkers uit onze keuken. Twee stagiaires zorgen voor de creatieve invulling. De reacties zijn stevast positief: mensen ervaren het als een fijne manier om te ontspannen. Wij zien dat het helpt om te gronden, dichter bij jezelf te komen en de stress te vergeten.

Thema-avonden

Elke 2e en 4e donderdagavond organiseert MentalMotion een thema-avond over onderwerpen die raken aan het studentenleven. In anderhalf uur tijd gaan studenten met elkaar in gesprek via interactieve werkvormen, zoals reflectieopdrachten, stellingen of kleine groepsgesprekken. De sfeer is open en veilig, met ruimte voor herkenning, verdieping en uitwisseling.

De thema's worden gekozen op basis van input van studenten zelf. Zo spraken we onder andere over prestatiedruk ("Hoeveel hooi nemen we eigenlijk op onze vork?"), positieve gezondheid en seksuele veiligheid – laatstgenoemde in samenwerking met de Utrechtse Historische Studentenkring (UHSK).

We werken regelmatig samen met studenten- en studieverenigingen zoals SIB Utrecht, Atlas, Softijs en Versatile. Soms verzorgen we de inhoud zelf, soms samen met partners.

“Ik vond het echt fijn om te merken dat ik niet de enige ben die worstelt met balans. Dat haalt meteen wat druk van de ketel.” – deelnemer thema-avond prestatiedruk

“Je merkt dat iedereen op zijn eigen manier zoekt, en juist daardoor ontstaan er goede gesprekken.” – deelnemer thema-avond over seksuele veiligheid

De avonden voorzien duidelijk in een behoefte: studenten waarderen de open setting, de herkenning bij elkaar en het gevoel dat ze even stilstaan bij wat écht belangrijk is.

2.2 Opmerkelijk uitgevoerde activiteiten

Iftar bij *De Peer*

Op 21 maart organiseerde MentalMotion haar allereerste iftar in De Peer. Tijdens de ramadan is de iftar de maaltijd waarmee het vasten na zonsondergang wordt verbroken – vaak samen, in verbondenheid. Iedereen bracht iets lekkers mee, en stagiaires Fatima en Rahma namen de organisatie en een deel van de maaltijd op zich. Negen gasten schoven aan voor een warme, gezamenlijke avond met eten, gesprekken en een afsluitend spel. Er ontstonden waardevolle uitwisselingen, niet alleen over persoonlijke ervaringen, maar ook over het islamitisch geloof.

De iftar markeerde een mooie stap in de richting van meer diversiteit binnen MentalMotion. Verschillende aanwezigen gaven aan dat het verbindend was om op deze manier samen stil te staan bij elkaars achtergrond en cultuur.

3. Nieuw project Q1 2025

3.1. BeleidsBrainstorm over studentenwelzijn

In samenwerking met studentenunie Vidijs hebben wij de reeks bijeenkomsten ‘BeleidsBrainstorm’ opgezet om studenten en jongvolwassenen een stem te geven in het beleid rondom mentaal welzijn. De input uit deze sessies wordt gedeeld met onderwijsinstellingen, de gemeente en welzijnsorganisaties, met als doel hun beleid te versterken en meer impact te maken.

De eerste bijeenkomst op 19 maart richtte zich op het verzamelen van inzichten van studenten en jonge professionals over mentale welzijnsproblematiek. Wij zij met een diverse groep aan de slag gegaan. Rond 10 studenten met zowel een Nederlandse als internationale achtergrond, van net begonnen met studie tot net afgerond, zijn aanwezig geweest en hebben hun persoonlijke ervaring met studentenwelzijn gedeeld. Daarnaast hebben organisaties Vidijs en Young Minds aan tafel gezeten met jonge professionals met vanuit het onderwijs en pedagogiek, positieve psychologie, de gemeente Amsterdam en de HKU.

Er is ingegaan op de vragen: Wat gaat er mis? Waar gaat het mis? Bij wie liggen de oplossingen en hoe kunnen die eruit zien? Uit de intensieve gesprekken kwamen vier overkoepelende thema's naar voren:

1. Communicatie – Er wordt veel over studenten gesproken, maar te weinig mét hen. Studenten weten niet altijd waar ze terecht kunnen voor hulp. Er ontbreekt een duidelijke en toegankelijke infrastructuur voor communicatie rondom mentale zorg. Een mogelijke oplossing is een digitale zorgkaart die nieuwe studenten direct bij inschrijving voor een nieuwe studie, en/of bij een nieuwe gemeente, inzicht geeft in beschikbare ondersteuningsmogelijkheden.
2. Keuzestress binnen het onderwijs – Prestatiedruk begint al in het basisonderwijs en zet zich voort tijdens de studie. Studenten ervaren weinig ruimte voor zelfontplooiing en de focus ligt vooral op prestaties. Er werd gebrainstormd over alternatieve beoordelingssystemen en meer aandacht voor emotionele intelligentie binnen het onderwijs.
3. Financiële zorgen – De toenemende financiële druk zorgt voor stress en belemmering van de studententijd. Studenten ervaren hoge studiedruk gecombineerd met de noodzaak om te werken, wat kan leiden tot burn-outklachten. Tijdens de bijeenkomst werd duidelijk dat

er behoefte is aan ondersteuning bij financiële problematiek en er werden mogelijke oplossingen genoemd zoals een hogere basisbeurs en betere huisvesting.

4. Eenzaamheid – Ondanks de aanwezigheid van studentenverenigingen ervaren veel studenten een gebrek aan diepgaande sociale connecties. Er is behoefte aan meer diverse en toegankelijke sociale initiatieven, zoals studiegroepen, boekenclubs en laagdrempelige ontmoetingsplekken.

De eerste bijeenkomst heeft waardevolle inzichten opgeleverd, vooral bekende thema's kwamen naar boven, maar verdere verdieping is nodig. Daarom is ons plan van aanpak in de volgende sessie specifiek in te gaan op gedetailleerde beschrijvingen van de problematieken. Met behulp van specifieke situaties van de studenten gaan we op zoek naar concrete knelpunten. In volgende sessies gaan wij aan de slag met oplossingsrichtingen en de rol van onderwijsinstellingen, overheidsinstanties en andere betrokken partijen.

Samenvattend kan gezegd worden dat de eerste bijeenkomst van de BeleidsBrainstorm project een klein succes was omdat wij veel informatie hebben kunnen verzamelen. Voor ons is het een mijlpaal dat deze bijeenkomst met veel enthousiasme door de jongeren is ontvangen. Het maakt duidelijk dat er veel behoefte aan is, gepaard met veel energie en motivatie, om hun stem in te zetten voor actieve oplossingen binnen het mentaal welzijn van jongeren. Wij zien veel ijver om verandering te brengen binnen de mentale zorg. Wij hebben als doel dat het aantal deelnemers zal groeien. Hechter, de eerste sessie had een diverse groep deelnemers, wat bijdraagt aan ons doel om als kennisnetwerk en representatieve stem voor studenten en jongeren in Utrecht gezien te worden.

Een uitdaging die alvast duidelijk werd is: hoe kunnen wij verder kijken dan de problemen waar wij tegenaan lopen? Hoe ver mogen wij denken en hoeveel mogen wij dromen/brainstormen als wij het hebben over oplossingen? Moeten wij stoppen met het bedenken van oplossingen als deze niet haalbaar lijken? Of is dat juist wat positieve veranderingskracht tegenhoudt? Wij hebben zeker zin in om er samen verder mee aan te slag te gaan binnen de volgende sessies van onze BeleidsBrainstorm.

4. Groei binnen MentalMotion

Groeiend team en de kracht van vrijwilligers

MentalMotion groeit – en dat zien we niet alleen in ons aanbod, maar vooral in de mensen die zich eraan verbinden. De afgelopen periode hebben we een opvallend groot aantal jonge vrijwilligers mogen verwelkomen. Jongvolwassenen in Utrecht blijken enorm bereid om zich in te zetten voor anderen. Wat opvalt: die bereidheid om te helpen is soms zelfs groter dan de drempel om zelf hulp te vragen.

Voor veel van onze ervaringsdeskundige vrijwilligers is het ondersteunen van anderen onderdeel van hun eigen helingsproces. Door hun ervaringen in te zetten, ontstaat er betekenis en verbinding. Het helpt hen om hun verhaal te plaatsen, en tegelijkertijd zijn ze van waarde voor anderen die zich misschien nog op een eerder punt in hun proces bevinden. Dit maakt MentalMotion niet alleen een

plek van zorg, maar ook van groei en wederkerigheid. Het team, zowel vast als vrijwillig, groeit hard. En het is bijzonder om te zien hoe positief er wordt gereageerd op de tools die we aanreiken, zoals het denkkader van Positieve Gezondheid, de training Mental Health First Aid (MHFA) en vaardigheden uit de humanistische gespreksvoering. Vrijwilligers geven aan zich hierdoor zelfverzekerder en beter toegerust te voelen in hun rol.

De beweging die ontstaat, is aanstekelijk: jongeren die iets hebben doorgemaakt, staan op om anderen bij te staan – en doen dat met kracht, plezier en oprechte betrokkenheid.

5. Reflectie doelen van Mentalmotion

5.1 Bijdrage aan de afgesproken doelen

Hier is een samenvatting van onze doelstelling als stichting, gevold door of, en op welke manier, wij onze doelen hebben gehaald. Ten eerste willen wij als ontmoetingsplek én kennisnetwerk rondom studentenwelzijn dienen. Terugkijkend op het afgelopen kwartaal kunnen we concluderen dat dit is gelukt, omdat het aanbod studieruimte, de inloopdagen en de thema avonden succesvol waren. Het eerste doel, om als ontmoetingsplek en kennisnetwerk te dienen, is dus behaald. Verder willen wij ruimte creëren en een gemeenschap opbouwen die aansluit bij de behoeften aan verbinding met de omgeving en elkaar, zodat er een sterkere sociale basis ontstaat. Door onze wekelijkse gespreksgroep ‘Zinnige Zaken’, de sharing circle en de wekelijkse creatieve ‘Jouw Middag’ hebben wij ook dit doel bereikt. Daarnaast is een van onze hoofddoelen een beweging te creëren die de eigen regie van en studenten kan vergroten. Door onze recent gestarte BeleidsBrainstorm zien wij de impact die wij kunnen maken door studenten actief te laten bijdragen aan oplossingen voor mentaal welzijn van studenten. Aangezien er pas een sessie heeft plaatsgevonden, en we pas na de eerste reeks bijeenkomsten van onze BeleidsBrainstorm een beter beeld krijgen, is er nog niet voldoende informatie om te concluderen dat dit doel is behaald. Wij zijn goed op weg ernaartoe!

Concluderend zijn onze doelen (deels) behaald. Maar ‘behaald’ betekent voor ons niet ‘af en verder met iets anders’. Omdat wij pas zijn begonnen met onze missie voor een mentaal sterker Utrecht zijn wij, naast het vieren van onze kleine mijlpalen, bezig met de volgende stappen richting sterkere sociale basis als studenten steun. Wij werken ons bestaan aanbod verder uit en stoppen niet met nieuwe ideeën om meer mensen te bereiken en nog grotere impact te maken als ontmoetingsplek én kennisnetwerk rondom studentenwelzijn.

5.2 Bereikte doelgroepen & samenwerkingen

Aanvullend op ons bestaande netwerk – dat te vinden is op mentalmotion.nl – hebben we actief ingezet op het versterken van onze aanwezigheid binnen de studentenwereld. Zo zijn er inmiddels vaste samenwerkingen ontstaan met studieverenigingen Versatile en Atlas, en verkennen we met andere verenigingen hoe we onze rol verder kunnen invullen.

Ook aan het zorg- en welzijnsnetwerk in de stad bouwen we stevig verder. Via DOCK hebben we aansluiting bij *Welzijn op Recept* en dankzij onze nauwe samenwerking met Sterkzorg – o.a. via

Marjolijn Rebel – zijn we bekender geworden bij huisartsen en POH GGZ als plek voor preventieve doorverwijzing.

Onze zichtbaarheid binnen het onderwijs groeit mee. We werken actief samen met stichting Time Out en SUS (Stichting Utrechts Studentenwelzijn) om meer studentenverenigingen te bereiken. Ook in het mbo zetten we stappen: met Nimeto is er directe praktijkconnectie én afstemming met de studentenraad om ons bereik daar te vergroten. Binnen het hbo breidt onze samenwerking met de Hogeschool Utrecht zich uit – we zijn daar steeds centraler bekend bij studentondersteuners als doorverwijzingsplek. Daarnaast is er een afspraak met de Universiteit Utrecht om aanwezig te zijn bij hun Wellbeing Week dit jaar.

6. Vooruitblik naar Komend Kwartaal

6.1 Communicatie, Social Media en Website

Als stichting gericht op studenten en jongeren erkennen wij het belang van een sterke online aanwezigheid. Daarom hebben we een nieuwe social media manager aangesteld, een aanwinst die we hard nodig hadden. Met zijn hulp willen we onze online aanwezigheid versterken, het bereik vergroten en de betrokkenheid van onze doelgroep verbeteren. We zijn van 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

Voor het komende kwartaal richten wij ons op de verdere groei en ontwikkeling van onze initiatieven om studenten en jongeren in Utrecht beter te ondersteunen. Ten eerste willen wij meer open inlooptijden op locatie. Wij willen onze fysieke aanwezigheid vergroten door vaker open te zijn, zodat studenten laagdrempelig toegang hebben tot ondersteuning en activiteiten. Verder zijn wij bezig met het opzetten van nieuwe projecten, zoals een initiatief dat neurodiversiteit viert en jongeren praktische tools en inspiratie biedt om veerkrachtiger te leven tijdens hun studie. Dit programma richt zich op studenten met een neurodivergent brein (zoals ADHD, autisme, dyslexie of hoogbegaafdheid) en helpt hen hun unieke manier van denken als kracht te benutten. Daarnaast ontwikkelen wij een trainingsprogramma waarin studenten, door middel van zelfreflectie-oefeningen en praktische tools, hun talenten en drijfveren ontdekken. De focus ligt op hoe deze talenten effectief kunnen worden ingezet in hun studie en toekomstige carrière. Afsluitend, en zoals eerder benoemd, willen wij onze online omgeving uitbreiden, een ook online een sterke digitale community bieden, waar studenten toegang hebben tot hulpmiddelen, ervaringsverhalen en ondersteuning. Met deze plannen streeft de stichting ernaar om haar impact verder te vergroten en een ondersteunende community te bieden voor studenten en jongeren in Utrecht.

6.3 Toekomstbestendigheid en financiële ondersteuning

Om het werk van MentalMotion te kunnen voortzetten en verder uit te bouwen, zijn we actief op zoek naar structurele financiële ondersteuning voor de komende twee jaar. We willen niet alleen

ons bereik vergroten, maar vooral de continuïteit waarborgen van de steun die we jongvolwassenen in Utrecht bieden.

Daarom onderzoeken we op projectbasis hoe we activiteiten kunnen ontwikkelen die aansluiten bij onze missie én financieel haalbaar zijn. Tegelijkertijd denken we mee op strategisch niveau: zo zijn we betrokken bij gesprekken binnen het Integraal Zorgakkoord (IZA), waar we ons inzetten voor een duurzame plek voor peersupport en steunpunten in het zorglandschap van de stad.

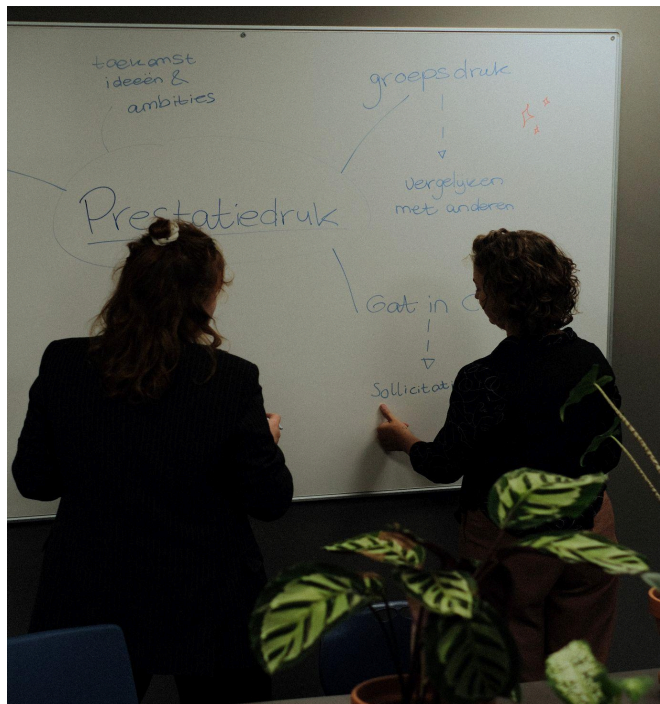
Onze ambitie is helder: een blijvende, betrouwbare organisatie zijn die jongeren ondersteunt én hun stem laat meetellen in het beleid van Utrecht.

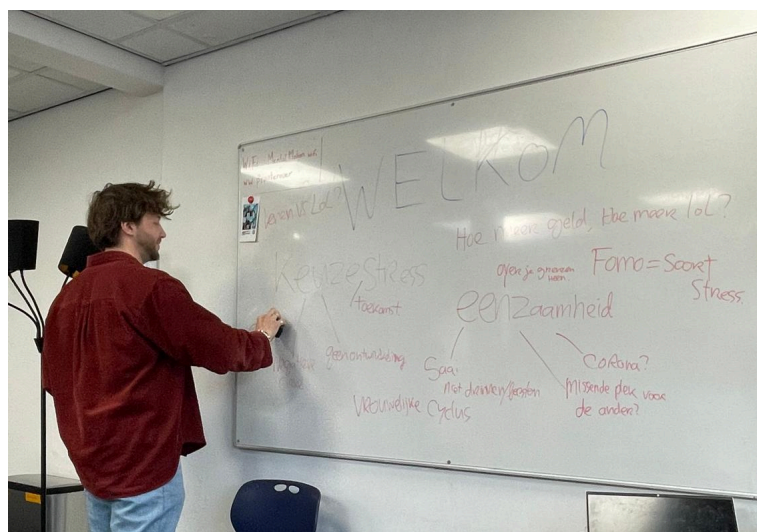
7. Conclusie kwartaalrapportage Q1

Het eerste kwartaal van 2025 laat zien dat MentalMotion stevig in beweging is. Met een groeiend en divers aanbod aan activiteiten, van wekelijkse gespreksgroepen en creatieve middagen tot thema-avonden hebben we bijgedragen aan een sterker gevoel van verbinding en mentale steun onder studenten in Utrecht. We hebben waardevolle eerste stappen gezet in het vergroten van de eigen regie van studenten, onder andere door hen een actieve stem te geven in onze BeleidsBrainstorm. Tegelijkertijd blijven het vergroten van onze zichtbaarheid, het stimuleren van deelname en het versterken van een duurzaam fundament belangrijke aandachtspunten. De komende maanden zetten we onze koers voort met nieuwe initiatieven, uitbreiding van ons bereik en verdieping van ons aanbod. MentalMotion groeit, leert en beweegt — met en voor studenten — naar een mentaal gezonder Utrecht.

4. Bijlagen

4.1. Foto's





Opgesteld door: Friederike Stark

Datum: 07.04.2025

Goedkeuring door: Marik Eijgenstein

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

Marik Eijgenstein

Eigenaar

info@mentalmotion.nl

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 – vóórdát 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 terecht kunnen, 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 oordeel,
- 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 VIDUIS, 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 maandelijks 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 terecht kunnen 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 verlamdend 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 langetermijnevolgen 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 inlooptagen en thema-avonden, workshops, diverse evenementen en meer. Wij willen een gemeenschap opbouwen die aansluit bij de behoefte aan verbinding. Door ons groeiende jongeren-netwerk, 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.

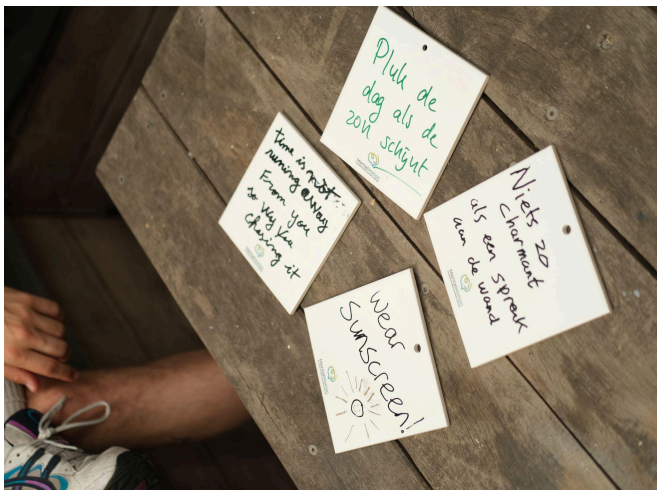
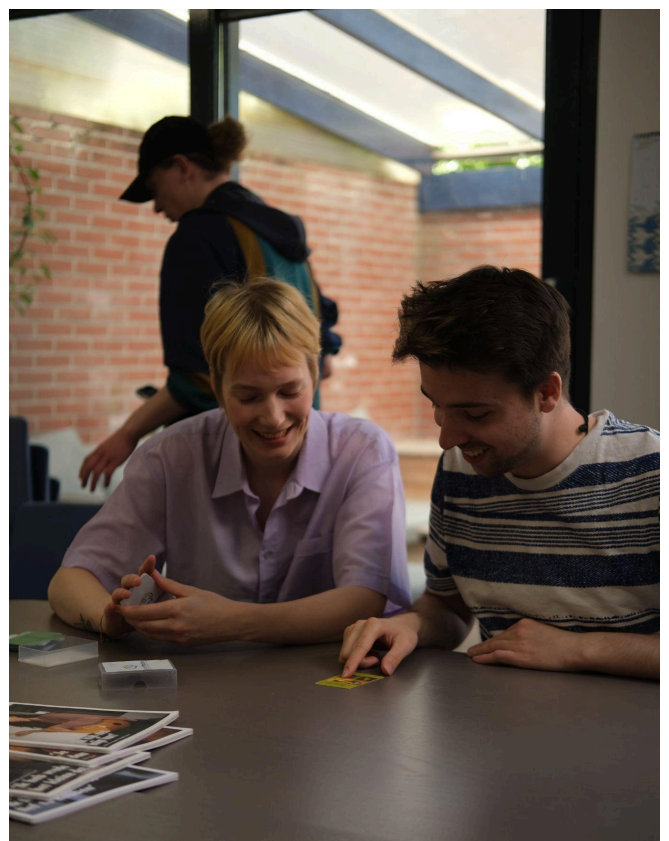
Tegelijkertijd staan we voor flinke uitdagingen. Niet alleen wij, maar het hele sociale domein kampt met onzekerheden rond financiële steun en toekomstbestendigheid. De afwijzing van het AGIS Innovatiefonds was een teleurstelling, omdat het ons kansen had geboden om verder te groeien in Utrecht. Toch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





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

De toekomst van Utrechtse Studenten(voorzieningen)onderdruk

Basisinformatie

Datum	30 September 2025
Gespreksleider	Cees Bos
Tijd	20:45-21:45
Zaal	Stadhuishal
Werkvorm	Regulier
Portefeuillehouder	Wethouder Oosters
Vervolg	De gemeenteraad debatteert over dit onderwerp tijdens de vergadering van de commissie: Jeugd, Welzijn, Cultuur en Sport

Links	Wilt u nog informatie delen met raadsleden? Stuur dit naar raadsinformatiebijeenkomst@utrecht.nl <u>Website gemeente</u> en Facebook-pagina 'Gemeenteraad Utrecht'
--------------	--

Deelnemers	2 deelnemers VIDUIS studentenunie 3 deelnemers- GeluksBV 1 deelnemer-Sportcentrum Olympos 12 deelnemers
-------------------	--

Programma

- U-Raad (20.50-21.00)
 - Korte introductie U-Raad: wie zijn ze, wat doen ze & waarom zijn ze relevant voor dit debat.
 - Directe en verwachte gevolgen van wegvallen van publieke financiering
 - Welke druk ontstaat er op gemeentelijke sport en cultuurvoorzieningen
 - Welke studenten worden het hardst geraakt, maar ook aandacht voor individuele studenten die naast hun baan/studie ook willen ontspannen.
 - Welke rol heeft de gemeente hierin
 - Wat betekent het voor de bredere maatschappij

- Vidijs (21.05-21.15)
 - Korte introductie
 - Eenzaamheid door weinig voorzieningen
 - De link tussen fysieke en mentale gezondheid
 - Kosten en de financiële zekerheid onder studenten

- Mentalmotion (21.20-21.25)
 - Korte introductie Mentalmotion
 - Welke gevolgen heeft dit voor de mentale gezondheid van studenten? Welke rol spelen deze voorzieningen in de mentale gezondheid van studenten?
 - Wat is er nodig: Structureel budget, erkenning van preventie, inspraak van jongvolwassenen en vertrouwen in bottom-up initiatieven

- Sportraad (21.30-21.35)
 - Korte introductie Sportraad
 - Perspectief van de Sportraad: welke gevolgen voorzien zij voor studenten en studentensport & wat kan er gedaan worden om de negatieve gevolgen hiervan voor studenten en studentenvoorzieningen te mitigeren.
 - Aandacht voor wat er al gedaan wordt (bijv. convenant studentensport) en waar nog zorgen/kansen liggen met betrekking tot de toekomst van studentensportvoorzieningen.

- Vragen (21.35-21.45)

Motivatie

Raadsleden informeren over de gevolgen van het OCW-beleid voor Utrechtse studentenvoorzieningen en het studentenwelzijn. Daarnaast inzicht krijgen in de mogelijkheden en inzet van het college en betrokken instellingen om voorzieningen toegankelijk en betaalbaar te houden.

Vragen van raadsleden welke beantwoord moeten worden tijdens de RIB (openbare informatie voor op de website – kort en bondig)

1. Wat zijn de directe en verwachte gevolgen van het wegvallen of beperken van publieke financiering voor het studentenwelzijn, inclusief mentale gezondheid, sociale verbondenheid en inclusiviteit in Utrecht?
2. Welke druk ontstaat hierdoor op bestaande gemeentelijke sport- en cultuurvoorzieningen, en welke groepen studenten worden het hardst geraakt?
3. Wat hebben betrokken instellingen en organisaties nodig om deze voorzieningen toegankelijk en betaalbaar te houden? En wat kan de gemeente hierin betekenen, op korte én langere termijn?

Agendeerders

Rayna Augustus (Student & Starter), Gijs Toussaint (D66), Bert van Steeg (CDA), Beau Nederhand (Volt), Maartje Vermeulen (GroenLinks) en Titus Stam (PvdA)

*Raadsinformatiebijeenkomst (RIB):
Toekomst van Utrechtse studentenvoorzieningen met het
oog op nieuwe OCW-regels voor Sport, Cultuur en Welzijn*

Het studentenperspectief van de Universiteitsraad

Introductie: wie zijn wij?



Nikki de Bruijn



Boris Wesseldijk

Universiteitsraad 2025–2026



Ons perspectief:

Aanleiding & private activiteiten van de UU

Sport & Cultuur gericht op de student

Aanleiding

"In het maatregelenpakket van de UU zijn vijf hoofdlijnen uitgewerkt om de financiële stabiliteit van de UU voor de langere termijn te behouden." ¹

Hoofdlijn 4: Plan van aanpak Universitaire Bestuursdienst

"Vanuit de richtlijnen rond Publiek-Privaat mag er echter geen geld uit de eerste geldstroom worden besteed aan deze activiteiten" ²

Hoofdlijn 5: Verantwoord investeren in vastgoed ³

Met als subdoel: Projecten schrappen die niet direct bijdragen aan primair proces (Kerntaak UU, onderwijs en onderzoek). ⁴

DISCLAIMER:

Er is weinig informatie bekend door de verwovenheid van bezuiningen (en huisvesting) versus de Publiek-Privaat discussie, en de gevoelige aard van beide. Dit is dus een interpretatie van documenten die we zelf bijeen hebben geraapt.

- 1) Een sterke en duurzaam gezonde universiteit - Bezuinigingen - Intranet
- 2) Overzicht maatregelen - Bezuinigingsopgave UBD - Intranet
- 3) Een sterke en duurzaam gezonde universiteit - Bezuinigingen - Intranet
- 4) 20250404 Presentatie VGB Bezuinigingsmaatregel Vastgoed.pptx



Universiteit
Utrecht

Open en verbonden in
een veranderende wereld

JAARVERSLAG 2024

Private activiteiten van de UU ^{1,2,3}

Voor studenten:

- U.S.S. MESA COSA
- Ambitieplan, Utrecht Science Park: horeca, winkels, kinderopvang
- Parnassos
Prijzen verhoogd:
50% duurder voor studenten, 25% duurder voor medewerkers.
- Onderwijs voor Professionals
- PNYX Kantoren
Bolognalaan 101

U.S.S. MESA COSA

summerschool
UTRECHT

parnassos
CULTUURCENTRUM

"Dit veroorzaakt barsten in het fundament van de organisaties die ten grondslag liggen aan de hele studentensfeer in Utrecht."

1) Open en ver bonden in een veranderende wereld
2) Brief Fax memo
3) Toekomstbestendige Gebouwen UU

Private activiteiten van de UU ^{1,2}

Voor inwoners van Utrecht:

- Boerderij de Tolakker, museumwinkel, horeca
Botanische Tuinen
- Parnassos
Kruisstraat 201
- Onderwijs voor Professionals
- Summerschool Utrecht
Janskerkhof 30

Botanische
Tuinen

summerschool
UTRECHT

parnassos
CULTUURCENTRUM

"De invloed van dit beleid blijft niet hangen op de Uithof maar zal doorfietsen naar het centrum."

1) Open en ver bonden in een veranderende wereld

2) Brief Fax memo

Sport & Cultuur gericht op de student!

- *Toegankelijkheid Sport & Cultuur*
- *USP: voorzieningen in de buurt*
- *Verenigingscultuur versterken*



Universiteit
Utrecht

Open en verbonden in
een veranderende wereld

JAARVERSLAG 2024

Studentenwelzijn & Communityvorming

- *Kerntaak UU naast Onderwijs en Onderzoek*
- *Centrale middelen UU*
- *Behoud rol Medezeggenschap*
- *Private projecten UU, rol Gemeente*

U.S.S. MESA COSA

summerschool
UTRECHT

parnassos
CULTUURCENTRUM

“Een unieke gemeenschap waar de belangen van de student leidend zijn voor de projecten van de toekomst.”

// Voor Stad, Student en U! //



**Universiteit
Utrecht**

Sharing science,
shaping tomorrow

Presentatie

Raadsinformatiebijeenkomst

Utrechtse Studentenvoorzieningen - Sport

30 september 2025



SPORTRAAD UTRECHT

Wat doen de publieke gelden voor de studentensport?

- USS Mesa Cosa

“De Universiteit Utrecht stelt zich op het standpunt dat de bijdrage aan deze voorziening ten behoeve van haar studenten en medewerkers toegestaan is in het kader van de wettelijke taak. Sporten draagt bij aan een gezond en sociaal studien- en werkklimaat.” (Jaarverslag 2024)

- Bezuinigingen → eerst snijden in sport



SPORTRAAD UTRECHT

Waarom studentensport niet hetzelfde is als ander sport



Wat kan de gemeente hierin betekenen?

- Mei 2025: Convenant Studentensport
- Druk uitoefenen op Den Haag
- Studentensport zien voor wat het is
 - Sociaal & gezond



SPORTRAAD UTRECHT