

Jaarverslag 2025

in je bol

Ruimte voor jou

In je bol is een initiatief van:





Vanaf het allereerste moment stond één overtuiging centraal: dit bouwen we sámen. Met elkaar én met jongeren zelf. Die samenwerking vormt tot op de dag van vandaag het fundament van In je bol.

De officiële lancering op 8 oktober dit jaar was een belangrijk en feestelijk moment. Met dit evenement in aanwezigheid van Koningin Máxima, erevoorzitter van MIND Us, kreeg In je bol direct veel aandacht van jongeren, partners en media. Het voelde als het startschot van iets dat verder reikt dan een platform alleen: een gezamenlijke beweging waarin jongeren zich gezien, gehoord en gesteund voelen.

Na de lancering ging de bol echt rollen. Jongeren wisten het platform goed te vinden en ook organisaties, gemeenten en andere partners haakten actief aan. In de eerste acht maanden bezochten bijna 300.000 bezoekers injebol.nl. Samen met de zeven initiatiefnemers én in voortdurende afstemming met jongeren blijven we In je bol doorontwikkelen, zodat het blijft aansluiten bij hun belevingswereld en behoeften. Zo werken we stap voor stap aan een stevige basis en aan een vaste plek voor In je bol binnen onze maatschappij.

Die beweging kunnen we alleen samen maken. Het afgelopen jaar zagen we al veel energie en betrokkenheid bij iedereen die het platform omarmt. In je bol blijkt niet alleen een plek voor jongeren, maar ook een verbindende schakel tussen organisaties, gemeenten

en het maatschappelijk werkveld. Steeds meer partners weten ons te vinden, wat het platform verder versterkt en verrijkt.

Tegelijkertijd was dit eerste jaar ook een leerjaar. We deden waardevolle inzichten op over wat werkt, waar kansen liggen en hoe we In je bol verder kunnen versterken. Met die lessen, en met het blijvende vertrouwen van jongeren en partners, kijken we vooruit. Dit eerste jaar laat zien wat er mogelijk is wanneer organisaties hun krachten bundelen en jongeren vanaf het begin meebouwen: een platform dat blijft groeien, verbinden en bewegen, precies zoals mentale gezondheid dat vraagt.

Tot slot wil ik iedereen bedanken die In je bol mogelijk maakt en verder brengt. Dank aan de jongeren die hun ervaringen en ideeën met ons delen, aan het Ministerie van VWS en de fondsen voor hun steun en vertrouwen, aan onze inhoudelijke partners en wetenschappers voor hun kennis en scherpte. Daarnaast ook grote dank aan de zeven initiatiefnemende organisaties en aan alle partners uit het onderwijs, beleid en de zorg die In je bol al omarmen. En natuurlijk het team van medewerkers en vrijwilligers waarmee we ons dag in dag uit inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Samen zetten we iets in beweging, en dit is nog maar het begin!

Nikki Lee Janssen
Platformmanager In je bol

“Als we terugkijken op het eerste jaar van In je bol, kunnen we met recht spreken van een bijzonder en waardevol begin. Wat startte als een gezamenlijk initiatief van zeven organisaties die zich ieder vanuit hun eigen expertise inzetten voor de mentale gezondheid van jongeren, is in korte tijd uitgegroeid tot een platform dat in de eerste maanden al zichtbaar en voelbaar van betekenis is. Eén centrale plek voor de mentale gezondheid van jongeren, die betrouwbaar, herkenbaar én laagdrempelig is.”

“Waar er over jongeren gesproken wordt, moet dit ook mét jongeren. Zeker als het gaat over mentale gezondheid.

Ik heb me aangemeld om een jongerenperspectief te vertegenwoordigen en In je bol relevant te houden voor jongeren.

Daarnaast vind ik het gewoon heel leuk om met andere jongeren in gesprek te gaan en een organisatie te helpen dit te faciliteren - zeker in deze beginfase.”

Ali

Lid van de klankbordgroep van In je bol



Klaar voor de start!

Jongeren in Nederland verdienen een toekomst waarin ze mentaal sterk en veerkrachtig kunnen opgroeien. Hoewel veel jongeren hun weg weten te vinden, zijn er ook te veel die vastlopen door prestatiedruk, eenzaamheid en uitdagingen rond sociale media. Ook de vele crises van deze tijd maken dat zij zich overweldigd voelen en extra steun nodig hebben.

In mei ging het platform live en konden jongeren In je bol voor het eerst gebruiken. Deze fase stond in het teken van leren, bijschaven en groeien: samen met jongeren en partners keken we wat werkten en waar we konden verbeteren. Op het platform zelf, en in het aanspreken van jongeren met een eerste laagdrempelige campagne.

Samen met jongeren creëerden we een veilig en anoniem platform waar ze steun kunnen vinden, ervaren dat ze niet de enige zijn en zelf stappen kunnen zetten. Eén betrouwbare plek waar ook huisartsen, influencers, verenigingen, scholen, overheden en anderen jongeren naar kunnen verwijzen.



Dit is in je bol

Dé vindplek voor mentale gezondheid, speciaal voor jongeren van 16 tot 27 jaar. Met betrouwbare en begrijpelijke informatie, ervaringen van anderen en tips en tools om zelf aan de slag te gaan.

Jongeren kunnen er terecht voor een luisterend oor via telefoon en chat én vinden er suggesties voor verdere laagdrempelige hulp, online of in de buurt.

Het platform is ontwikkeld door zeven initiatiefnemers:



“Als ik niet lekker in mijn vel zat, wist ik soms echt niet waar ik moest beginnen.

In je bol geeft overzicht en laat zien dat je niet de enige bent. Ik vind het fijn om te merken dat er écht naar ons geluisterd wordt.”

Joyce

Lid klankbordgroep van In je bol





*“Ik mistte heel erg de informatiepunten,
de tips en tools maar ook echt
het luisterend oor.”*

*Het is fantastisch dat we
dit luisterend oor nu kunnen creëren!”*

Luna

Lid klankbordgroep van In je bol

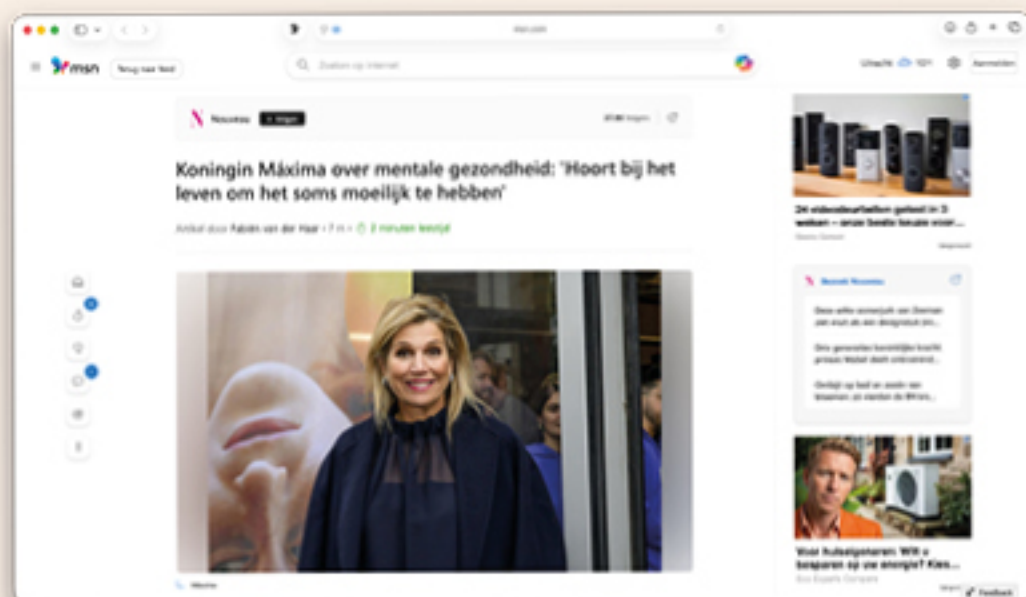
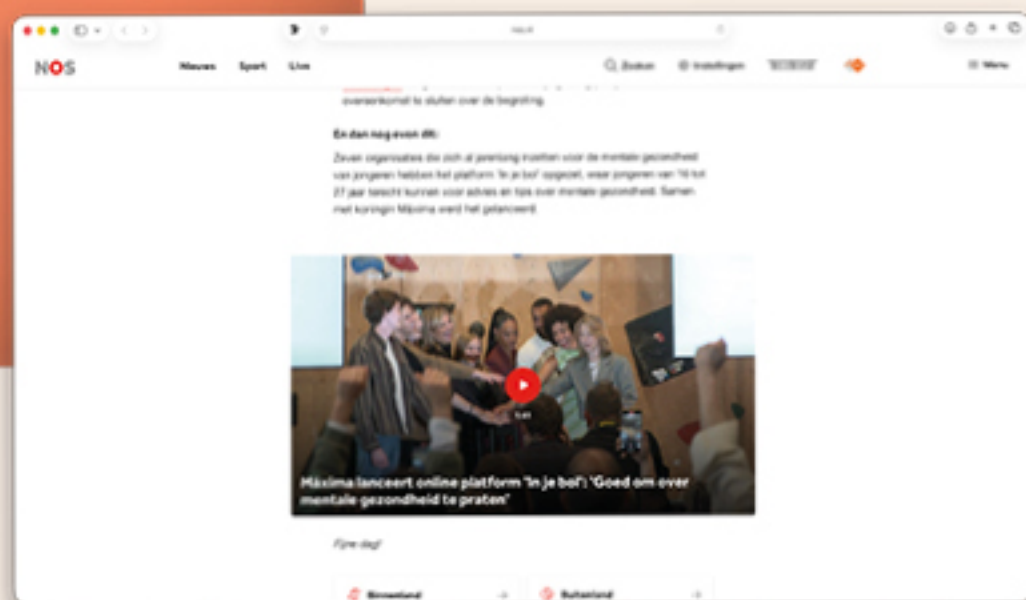


Lancering in oktober

Op 8 oktober volgde de officiële lancering. Een bijzonder moment, dat we samen met jongeren en samenwerkingspartners vierden en dat veel positieve reacties en aandacht opleverde. De lancering liet zien hoe groot de behoefte is aan één centrale, betrouwbare plek voor mentale gezondheid voor jongeren.



In je bol in de media



“We hebben allemaal te maken met onze mentale gezondheid. Ik, jij en iedereen om ons heen. En daarom vind ik het enorm belangrijk dat dit platform er nu is. Dat we die krachten bundelen en dat we de mentale gezondheid van jongeren in Nederland kunnen verbeteren.”

Cheyenne

Lid van de klankbordgroep van In je bol



Jongeren staan centraal

Bij In je bol staan jongeren centraal in alles wat we doen. We geloven dat het platform alleen van waarde kan zijn als het aansluit bij de leefwereld, behoeften en taal van jongeren zelf. Daarom betrekken we hen structureel bij de ontwikkeling, doorontwikkeling en evaluatie van het platform. Jongerenparticipatie is voor ons geen losse stap, maar een doorlopend proces en een essentieel onderdeel van onze werkwijze.

We doen dit op verschillende manieren: via een vaste klankbordgroep, een groeiend online jongerenpanel en door jongeren actief te betrekken bij het testen en verbeteren van het platform in de praktijk. Deze combinatie zorgt ervoor dat we zowel de diepte in kunnen als breder kunnen ophalen wat er speelt.



Klankbordgroep

De klankbordgroep is het hart van onze jongerenparticipatie. Een betrokken groep jongeren denkt actief mee over de richting, inhoud en uitstraling van In je bol en helpt ons keuzes te maken die aansluiten bij de leefwereld van jongeren.



Samenwerking
OpKop Groningen

Gestart voor structurele borging perspectief Noord-Nederland



Online jongerenpanel



Naast de klankbordgroep werken we met een online jongerenpanel om op een laagdrempelige manier input op te halen bij een bredere groep jongeren. Via korte, anonieme vragenlijsten geven zij hun mening over In je bol.

Meedenken over het platform

Jongeren worden niet alleen betrokken bij de inhoud, maar ook bij de (door)ontwikkeling van het platform zelf. We hebben In je bol op verschillende momenten getest in de praktijk. Vóór de livegang, maar ook na livegang met behulp van een UX-onderzoek.





“Ik hoop dat In je bol dé plek wordt waar elke jongere zich gehoord en gezien voelt, ongeacht wie ze zijn, wat ze leuk vinden of waar ze vandaan komen.”

Nikki

Lid van de klankbordgroep van In je bol

(20 mei t/m 31 december 2025)

Resultaten en inzichten



Aantal unieke bezoekers

295.481

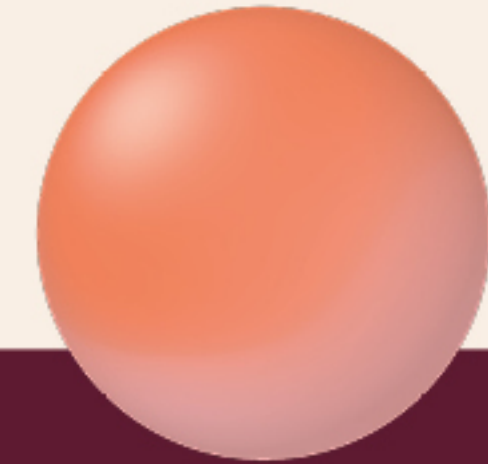
Op injebol.nl zochten jongeren vooral informatie over onderwerpen als omgaan met je dip, stress en je alleen voelen, waar ze tips en ervaringen van leeftijdsgenoten kunnen lezen. Ook vroegen jongeren zich regelmatig af of ze kampen met een depressie. De zelftest over depressie, die handvatten biedt om je oké te voelen als je somber bent, werd al duizenden keren ingevuld.



Paginaweergaven

771.812

In de online community werden ervaringen uitgewisseld over uiteenlopende onderwerpen: van eetproblemen tot onzekerheden over seksuele geaardheid. Deze gesprekken zijn gericht op steun, herkenning en constructieve tips naar elkaar.



Totaal aantal gevoerde gesprekken

15.000

(66 per dag)

De meeste gesprekken via chat en telefonie gingen over emotionele problemen zoals stress, somberheid, eenzaamheid of wachtlijsten in de ggz. Meer dan een derde van de gesprekken ging hierover. (33%)
Andere veelbesproken thema's waren relaties, seksualiteit, onzekerheden over het lichaam en spanningen thuis.

Initiatiefnemers aan het woord

Met dit platform zetten we een grote stap in onze gezamenlijke missie om hulp voor jongeren met licht mentale klachten toegankelijker te maken. Door de zoektocht naar laagdrempelige hulp te vergemakkelijken en onderlinge support te stimuleren, versterken we de zelfredzaamheid van jongeren. De zeven initiatiefnemende organisaties dragen hier vanuit hun eigen expertise aan bij.



113 zelfmoord
preventie

“In je bol is er voor jongeren die alleen of met elkaar zoeken naar erkenning en willen weten: ik ben en wij zijn niet de enige.”

“Door samen te werken zorgen we dat laagdrempelige ondersteuning snel en goed vindbaar is. Als problemen in een vroeg stadium worden erkend en aandacht krijgen kan verergering voorkomen worden. Een sterk netwerk kan het verschil maken op het moment dat het écht nodig is. Daar zetten we ons samen voor in.”

Monique Kavelaars
Raad van Bestuur 113 Zelfmoordpreventie

**MIND
US**

“Met In je bol laten we zien dat het belangrijk is om de jongeren en hun vragen als centraal uitgangspunt te houden.”

“Op deze manier kunnen we jongeren het beste helpen naar passende ondersteuning en ze in verbinding brengen met andere jongeren. Door krachten te bundelen van diverse organisaties werken we aan een stevig ecosysteem waarin iedereen weet waar je jongeren naartoe kan verwijzen. Of je nu leerkracht, huisarts, jongerenwerker of influencer bent: het moet vanzelfsprekend zijn dat In je bol een plek is waar je jongeren op kunt wijzen.”

Frederieke Vriends
Directeur MIND Us



“Voor jongeren is het essentieel dat er altijd iemand is die zonder oordeel kan luisteren en meedenken in het moment.”

Dat horen we elke dag terug in het contact tussen jongeren en onze vrijwilligers. Door deze ondersteuning onder te brengen bij In je bol maken we samen meer mogelijk én sluiten we beter aan bij de behoeften van jongeren. Zo zorgen we er gezamenlijk voor dat geen enkele jongere er alleen voor hoeft te staan.”

Roline de Wilde

Directeur Stichting De Kindertelefoon



“Bij @ease geloven we dat geen enkele jongere er alleen voor hoeft te staan.”

“Mooi dat we binnen In je bol samenwerken met partners die daar ook in geloven en die elkaar versterken, zodat jongeren sneller ontdekken welke vorm van steun het beste bij hen past.”

Arianne Westhuis

Directeur bij @ease
inloophuiskamers voor jongeren



“In de kern hebben we twee psychologische basisbehoeften, namelijk die voor autonomie en verbinding.”

“Binnen In je bol bundelen we als organisaties onze expertises om deze psychologische basisbehoeften te versterken, voor en door jongeren. Op In je bol heb je als jongeren niet alleen toegang tot tools die het gevoel van autonomie vergroten, maar kunnen jongeren ook ervaringen uitwisselen waardoor verbinding ontstaat en de schaamte afneemt. Zo werken we samen toe naar een samenleving waarin mentale gezondheid even normaal is als fysieke gezondheid.”

Iris Workum

Directeur Transformers Community

Initiatiefnemers aan het woord



**“Eenzaamheid los je niet alleen op.
Daar heb je elkaar voor nodig.”**

“Bij In je bol zien we hoe belangrijk het is dat jongeren ontdekken dat ze niet de enigen zijn. Door samen te werken zorgen we dat zij zich gezien en begrepen voelen. Zo versterken we niet alleen hun mentale gezondheid, maar ook hun sociale gezondheid.”

Jolanda van Gerwe
Directeur Join Us



“In een tijd van desinformatie is het belangrijk dat jongeren toegang hebben tot betrouwbare informatie als het gaat over hun mentale gezondheid.”

“Daarom zorgen we ervoor dat alle informatie op het platform toegankelijk en wetenschappelijk onderbouwd is.”

Dienke Bos
Directeur MIND

Initiatiefnemers aan het woord

Campagnes & samenwerkingen

In mei is de campagne ‘Geef je bol de ruimte’ gestart om In je bol te positioneren als het startpunt voor mentale gezondheid voor jongeren tussen de 16 en 27 jaar. Het doel? Jongeren voor het eerst kennis laten maken met In je bol. Met een eerlijke, warme en visueel sterke campagne werd zichtbaar gemaakt hoe mentale druk voelt en welke ruimte In je bol biedt. Via online kanalen, social media en samenwerkingen met partners en jongeren hebben we de campagne gecontroleerd gelanceerd, als basis voor verdere groei en doorontwikkeling.



Daarnaast zijn de eerste stappen gezet om In je bol maatschappelijk te verankeren. We werkten samen met beleidsmakers, koepelorganisaties in het onderwijs en welzijnsorganisaties om het initiatief breder te positioneren. Benieuwd naar onze cases met partners? Je leest ze op injebol.nl/nieuws/

Hoewel In je bol landelijk is opgezet, speelt de gemeente een sleutelrol in lokale zichtbaarheid, juist op plekken waar jongeren al zijn. We hebben de eerste stappen gezet om In je bol regionaal zichtbaar te maken. In 2026 bouwen we hierop voort en wordt ook meer lokaal aanbod op injebol.nl ontsloten.

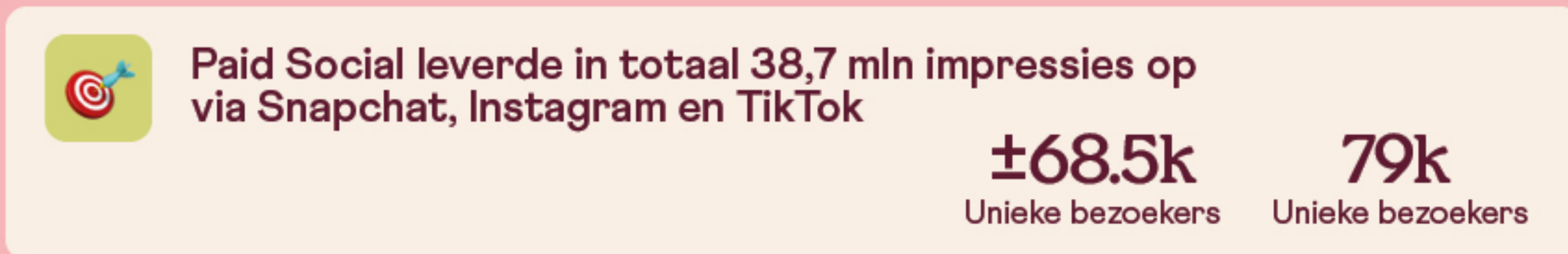
Ook influencers en content creators spelen een belangrijke rol in het vergroten van de zichtbaarheid van In je bol. Zij helpen ons om jongeren op een herkenbare en toegankelijke manier te bereiken. Rond de lancering waren verschillende influencers aanwezig en deelden In je bol voor het eerst met hun volgers. En droegen bij aan het vergroten van het bereik onder jongeren. Ook werd In je bol geïntegreerd in de influencerstraining van MIND Us, De Kindertelefoon en Young Capital om naartoe door te verwijzen.

“Uiteindelijk begint verandering bij jezelf. Hoe kut je je ook voelt, jij bent degene die het moet aankarten als er iets aan de hand is. Begin dus vandaag, in plaats van morgen.”

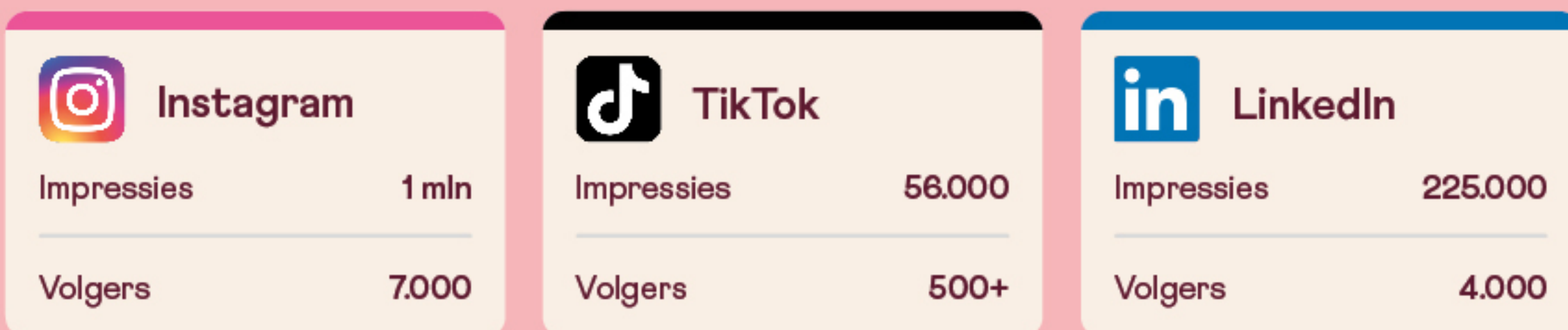
Govert Sweep
Content creator

Campagnes resultaten

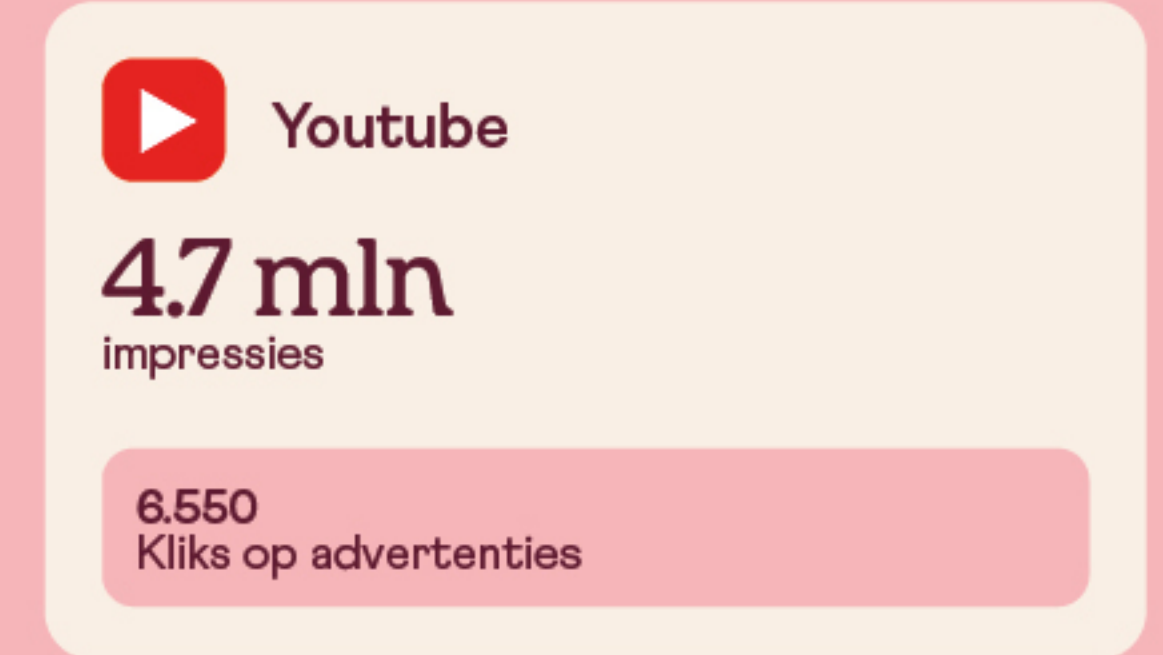
Paid social



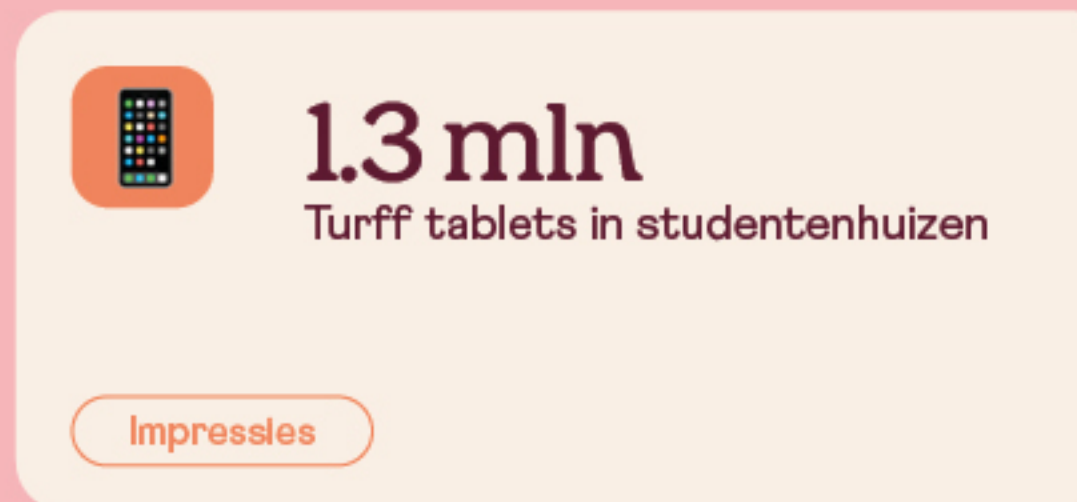
Organic social



Google & Youtube



Offline campagne - awareness



Na deze mooie eerste kennismaking groeien we komende jaren verder, met als doel dat elke jongere in Nederland in je bol weet te vinden als ze steun kunnen gebruiken bij hun mentale gezondheid!

Onze vrijwilligers

voor chat, telefonie & community!

Voor jongeren is op het platform een mogelijkheid om hun verhaal kwijt te kunnen via de telefoon en de chat. Daarnaast is er de community waar ze met andere jongeren van gedachte kunnen wisselen, ondersteuning krijgen, tips vragen en (h)erkenning vinden.

Dit alles draait op een grote groep gedreven vrijwilligers van minimaal 20 jaar, die zich belangeloos 3 tot 4 uur per week inzetten.

Zij worden intensief getraind, zodat zij dagelijks de jongeren een veilige, betrouwbare plek kunnen bieden.

Tijdens de gesprekken met de jongeren aan de telefoon en chat bieden zij een **luisterend oor, zonder oordeel, normaliseren en denken mee over wat de jongeren een stap verder kan helpen.**



Op de community dragen de vrijwilligers zorg voor een veilige, respectvolle en positieve omgeving waar jongeren elkaar anoniem kunnen vinden, ervaringen delen en steun krijgen.



Vrijwilligers wijzen jongeren, wanneer nodig, op passende informatie en hulpmiddelen op het platform of verwijzen hen via gesprekken of de community door naar betrouwbare partnerorganisaties.

Om de jongeren zo goed mogelijk van dienst te zijn, waren er in 2025 **129** vrijwilligers werkzaam op het platform. In je bol heeft kwaliteit hoog in het vaandel staan, waardoor de vrijwilligers dagelijks begeleid en ondersteund worden door 5 werkbegeleiders.

Naast de training bij de start, die in 2025 door 78 vrijwilligers succesvol is afgerond, is er ook in dit jaar weer veel aandacht geweest voor deskundigheidsbevordering in de vorm van vervolgttrainingen, begeleidingsgesprekken en intervisie.



“Ik vind het vooral fijn dat we jongeren echt kunnen zien in de dingen die ze meemaken door zonder oordeel naar ze te luisteren. Daarnaast kunnen we ook helpen in meedenken over een eerste stap, normaliseren van de dingen die ze meemaken en informatie geven over bepaalde onderwerpen.”

Vrijwilliger In je bol

“Ik vind het fijn dat ik met jongeren over alles wat hen bezighoudt kan praten en er even voor diegene kan zijn. Om even samen te zijn, naast diegene te staan”

Vrijwilliger In je bol



De kennis achter In je bol

Bij In je bol ontwikkelen we alle inhoudelijke content samen met jongeren én wetenschappers. De behoefte van jongeren staat centraal. Dat betekent dat jongeren niet alleen meedenken over welke nieuwe thema's op de website moeten komen, maar ook dat ze meelesen en hun eerlijke feedback geven!

Om de betrouwbaarheid van ons platform te bewaken werken we nauw samen met experts en wetenschappers. Alle nieuwe thema's en inhoudelijke teksten zijn besproken met, en gecheckt door gedragswetenschapper van de MIND Hulplijn, Anouk Bosselaar, en Professor Clinical Child & Family Studies, Loes Keijsers. Ook werken we samen met experts op specifieke thema's. Tot slot ligt bij alles wat we doen een theoretisch model ten grondslag: de Geluksdriehoek van Vlaams Instituut Gezond Leven. Dit model helpt bepalen welke thema's, (zelf)hulp en ondersteuning worden aangeboden.



30 Thema's
op In je bol geplaatst

Met de bijbehorende handelingsperspectieven (testen en oefeningen, ervaringsverhalen en diensten om naar door te verwijzen).



20 mei
Nieuwe thema's vanaf de soft launch

'Onzeker over uiterlijk/lichaam', 'praten over gevoelens met AI', 'Zingeving' en 'Winterdip'. Ook zijn de thema's 'Grenzen aangeven' en 'Liefde & seks' geoptimaliseerd.



52 oefeningen
Na de soft launch 52 nieuwe oefeningen op In je bol gezet

Waaronder het Werkboek Mentale Schijf van Vijf van Esther van Fenema en 6 nieuwe meditaties, die nu ook met verschillende achtergrondgeluiden te beluisteren zijn.





“Ik roep alle jongeren op: als je problemen hebt, blijf dan niet zitten. Pak die laptop of telefoon erbij en ga naar injebol.nl. En ik kan je garanderen dat je daar echt mooie informatie gaat vinden!”

Jasper

Lid van de klankbordgroep van In je bol

De organisatie

In je bol is een gezamenlijk initiatief van zeven organisaties: MIND Us, MIND, 113 Zelfmoordpreventie, Join Us, Transformers Community, @ease en Stichting De Kindertelefoon.

Zij zetten zich dagelijks in voor de mentale gezondheid van jongeren.

Stichting De Kindertelefoon (lead partner), MIND Us (strategisch partner) en MIND (strategisch partner) vormen samen het platformbestuur. De basis van In je bol wordt gefinancierd door het **Ministerie van VWS**. Daarnaast helpen fondsen en bedrijven In je bol met specifieke financiering voor innovatieve projecten binnen het platform of voor het bereiken van kwetsbare doelgroepen. Deze fondsenwerving is belegd bij MIND Us.

In je bol is een initiatief van:



Mogelijk gemaakt door:



Met dank aan:

