



**Bezoekadres:**

Parnassusplein 5  
2511 VX Den Haag  
T 070 340 79 11  
F 070 340 78 34

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)

# persbericht

Den Haag, 2 maart 2021

## Staatssecretaris Paul Blokhuis start campagne om praten over psychische aandoeningen te stimuleren

*Hebt u 's avonds of in het weekend dringend een voorlichter nodig, belt u dan met het ministerie, telefoon (070) 340 79 11. Daar regelt men dat u wordt teruggebeld.*

**Den Haag, 2 maart 2021 – Bijna één op de twee Nederlanders krijgt ooit te maken met een psychische aandoening. Erover praten is belangrijk. Het zorgt voor wederzijds begrip, wat bijdraagt aan vermindering van stigmatisering. En het kan een stap zijn naar de juiste hulp. Onderzoek<sup>1</sup> laat zien dat mensen in de omgeving van iemand met een psychische aandoening wel openstaan voor een gesprek, maar vaak niet weten hoe ze erover moeten beginnen. Daarom lanceert staatssecretaris Paul Blokhuis van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) vandaag de vervolgcampagne Hey, het is oké.**

Het doel van de campagne is mensen in de omgeving van iemand met een psychische aandoening te helpen het gesprek hierover aan te gaan. Tijdens de aftrap gaat Paul Blokhuis al wandelend in gesprek met Michiel Verheul. Michiel heeft een dwangstoornis en hield dit jaren geheim. Blokhuis: *“Een psychische aandoening kan iedereen overkomen. Vaak heeft de omgeving onbewust vooroordelen over psychische aandoeningen. Die stigmatisering zorgt voor isolatie, disfunctioneren en terughoudendheid in het zoeken van hulp. Deze vervolgcampagne neemt vooroordelen over psychische aandoeningen weg en laat zien hoe je ook als omstander het gesprek kunt aangaan. Dat is nu in tijden van corona nóg belangrijker.”*

### Praten helpt

Onderzoek van Motivaction toont aan dat de drempel om het gesprek aan te gaan over psychische aandoeningen voor omstanders groot is. Zeven op de tien mensen hebben het idee dat vragen naar iemands psychische aandoening of klachten heel persoonlijk is. En vier op de tien mensen vinden psychische aandoeningen of klachten privé. Slechts een kwart verwacht dat een persoon met

<sup>1</sup> Motivaction (2020). Doelgroeponderzoek campagne ‘Hey het is oké’

een psychische aandoening of klachten het fijn vindt om erover te praten. Het initiatief wordt daarmee vaak gelegd bij degene met een psychische aandoening of klachten. Terwijl praten juist een eerste stap is naar herstel en ervoor kan zorgen dat je klachten minder zwaar worden.

### **Wandelend in gesprek**

Blokhuis en Verheul voeren het gesprek wandelend en laten hiermee meteen zien dat een wandeling een fijne manier is om te praten over psychische klachten. Je hebt meer ruimte, kunt eenvoudig stiltes laten vallen en ook emotie uiten kan makkelijker zijn. Bovendien is wandelen goed voor je mentale gezondheid.

Michiel had graag eerder de moed gevonden om met zijn omgeving over zijn dwanggedachtes te praten. Wat hij anderen wil meegeven: *“Als je erover praat, durf dan ook eerlijk te zijn. Ik schaamde me zo voor mijn gedachtes, dat ik er bijvoorbeeld niet open over durfde te zijn tegen mijn therapeut. Die kon toen ook niet de juiste diagnose stellen. Ook merkte ik pas toen ik écht open was over mijn klachten, dat meer mensen in mijn omgeving zich kwetsbaar op gingen stellen. En dat ik niet de enige was die hier mee te maken heeft. Inmiddels is mijn motto: vertellen doet herstellen.”*

### **Over de campagne**

De campagne is bedoeld om het stigma op psychische aandoeningen weg te nemen en de drempel te verlagen om erover te praten. De campagne is te zien op tv en social media en te horen op de radio. Op de campagnewebsite [heyhetisoke.nl](http://heyhetisoke.nl) staan ervaringsverhalen van anderen die het gesprek aangingen en concrete tips om het gesprek zelf aan te gaan. Ook vinden mensen er meer informatie over bekende en minder bekende vooroordelen, wat bijdraagt aan meer begrip.

In een eerdere campagne (2018) lag de focus vooral op depressie. Daarna is de campagne verbreed met angst- en paniekstoornissen. De huidige campagne gaat over alle psychische aandoeningen.

Voor mensen die graag op een laagdrempelige manier met een hulpverlener of lotgenoot willen praten wordt verwezen naar MIND Korrelatie, voor meer informatie over destigmatisering verwijzen we door naar Samen Sterk zonder Stigma.

### **Meer informatie**

Kijk voor meer informatie op [heyhetisoke.nl](http://heyhetisoke.nl).

---

### **Noot voor de redactie, niet ter publicatie**

Neem voor meer informatie of vragen over het persbericht contact op met Toon van Wijk, woordvoerder van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ([aj.v.wijk@minvws.nl](mailto:aj.v.wijk@minvws.nl) of 0627003401).