



Sor en Tabitha - Fotograaf: Daisy Hardenbol

Met het nummer 'Het is oké' van sor & Tabitha start VWS nieuwe jongerencampagne over mentale gezondheid

In de week van de mentale gezondheid lanceren VWS, sor en Tabitha het nummer 'Het is oké'. Hiermee trappen zij de nieuwe jongerencampagne 'Hey, het is oké' af. Met het nummer willen ze jongeren het vertrouwen geven om te praten als ze zich bijvoorbeeld somber of gestrest voelen. Vandaag zingen sor en Tabitha het nummer voor het eerst tijdens een verrassingsoptreden op het ROC TOP in Amsterdam.

Als iedereen om je heen alleen een perfect plaatje laat zien, kan het voelen alsof je de enige bent die zich weleens gestrest of somber voelt. Om jongeren te laten zien dat iedereen zich weleens niet oké voelt en hen te stimuleren om te praten over hoe ze zich werkelijk voelen, maakten sor en Tabitha het nummer 'Het is oké'. Ook zij voelen zich weleens niet oké en kunnen meepraten over prestatiedruk.

Sor: "Ik voel altijd de druk om mezelf te overtreffen en steeds nieuwe muziek te maken. Maar op een gegeven moment heb je al zo veel gemaakt dat dit een steeds grotere uitdaging wordt. En dat geeft me best wel prestatiedruk. Ik wil jongeren stimuleren te praten over hun gevoel. Anders ga je alles opkroppen, en wordt het alleen maar erger." Tabitha: "Ik ervaar vaak druk voor een show omdat ik altijd het beste van mezelf verwacht. Ik merk dat ik dan erg prikkelbaar ben en soms ook wel onzeker. Door er met mijn omgeving over te praten word ik weer rustig. Zij herinneren me er dan aan dat ik liever mag zijn voor mezelf en trots mag zijn op hoe ver ik ben gekomen. Ik wil jongeren het vertrouwen geven dat perfect zijn niet bestaat en dat het oké is om je te voelen zoals je je voelt".

Preventie

1 op de 3 jongeren heeft mentale klachten. Zo blijkt uit het [Gezondheidsonderzoek COVID-19 \(2022\)](#) van het RIVM. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om klachten, zoals angst, depressieve gevoelens, stress, eenzaamheid en slaapproblemen. Om de kans te verkleinen dat beginnende mentale klachten erger worden, is het belangrijk dat jongeren open zijn over hoe ze zich voelen. Dat is voor een grote groep jongeren nog niet vanzelfsprekend. Het perfecte leven lijkt de norm.

Mariam (22 jaar) voelde veel druk om te presteren op school. Ze vond het lange tijd niet nodig hierover te praten. Ze zag het als zwakte en dacht dat anderen haar problemen toch niet op konden lossen. Dat ziet ze nu anders. "Toen ik een leraar en mijn beste vriendin in vertrouwen nam, voelde ik dat ik er niet meer alleen voor stond. Dat luchtte enorm op."

Prestatiedruk

"We moeten te veel van onszelf", zegt staatssecretaris Maarten van Ooijen van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). "Ruim de helft van de studenten ervaart prestatiedruk. Onder andere deze prestatiedruk zorgt bij veel jongeren voor mentale problemen. Het is belangrijk om te praten met iemand die je vertrouwt als je je niet oké voelt. Zoals een vriend, je ouders of docent. Dat lucht op." Minister Conny Helder (VWS): "75 procent van de psychische klachten ontstaat voor je 25e. Als jongeren eerder praten met iemand uit hun omgeving of bijvoorbeeld laagdrempelige digitale hulp krijgen bij beginnende mentale klachten, kunnen we voorkomen dat hun problemen erger worden". Van Ooijen: "Ik vind het fantastisch dat sor en Tabitha zich voor deze campagne inzetten om jongeren het vertrouwen te geven te praten over hun mentale gezondheid."

Over de nieuwe jongerencampagne

De campagne 'Hey, het is oké' is een initiatief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en is ontwikkeld in samenwerking met MIND, MIND Us, Young Impact en Snapchat. De campagne stimuleert jongeren met beginnende mentale klachten te praten over hoe ze zich voelen. De campagne maakt zichtbaar dat iedereen zich weleens niet oké voelt door stress, somberheid, onzekerheid of faalangst. En geeft tips hoe je hiermee om kan gaan, onder andere door ervaringen van jongeren te delen. Voor de campagne bracht het label Noah's Ark artiesten sor, Tabitha en producer Big2 bij elkaar om deze boodschap te vertalen naar muziek. Het nummer 'Het is oké' is nu te streamen op Spotify en andere platforms. De videoclip wordt op 30 mei gelanceerd. De campagne is onder andere te zien op sociale media (Instagram-account [@heyhetisoke](https://www.instagram.com/heyhetisoke)) en op scholen. Meer informatie vind je op [heyhetisoke.nl](https://www.heyhetisoke.nl).