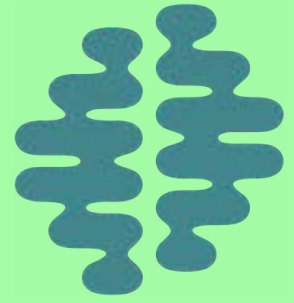




# **STICHTING DOOR HET GELUID**

**JAARVERSLAG SEPT 2024 - AUG 2025**



# VOORWOORD

In 2024 werd steeds duidelijker hoe groot de uitdagingen zijn waar studenten vandaag de dag mee te maken hebben. Prestatiedruk, sociale verwachtingen en maatschappelijke onzekerheid laten hun sporen na in het studentenleven. Tegelijkertijd zien wij dagelijks hoeveel veerkracht, betrokkenheid en bereidheid tot zorg voor elkaar er onder studenten bestaat. Die combinatie typeert deze tijd en vormt de kern van het werk van Stichting Door het Geluid.

Dit jaar stond voor onze stichting in het teken van stabilisatie en professionalisering. In de afgelopen jaren zijn we ontzettend hard gegroeid. Die groei bracht veel kansen met zich mee, maar ook de nodige groeipijnen. We hebben bewust de stap gezet naar een duurzamere organisatie. We hebben processen aangescherpt en geoptimaliseerd, rollen en verantwoordelijkheden verduidelijkt en geïnvesteerd in structuur en continuïteit.

De maatschappelijke relevantie van ons werk werd dit jaar breed onderkend. We ontvingen hoog bezoek, waaronder het werkbezoek van Koningin Máxima en dat van staatssecretaris Vincent Karremans. Daarnaast kregen we via verschillende media aandacht voor onze aanpak en voor de verhalen van onze studentambassadeurs. Deze zichtbaarheid helpt om het gesprek over mentale gezondheid verder te normaliseren en te verbreden.

Wat mij persoonlijk het meest raakt, is de inzet van onze studenten, vrijwilligers, partners en samenwerkingsorganisaties. Zij laten zien dat mentale gezondheid iets is van ons allemaal. Het meest trots ben ik op de samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie, waarmee we dit jaar een workshop en campagne ontwikkelde.

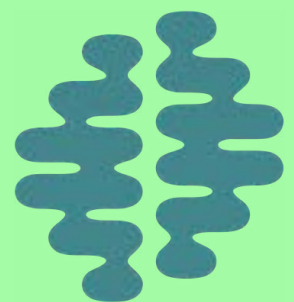
Ik ben trots op wat we dit jaar samen hebben neergezet en dankbaar voor het vertrouwen en de betrokkenheid die we ontvangen. Met een stevigere organisatie, een groeiend netwerk en een duidelijke missie kijken we met vertrouwen vooruit. Want dit jaar was misschien het jaar van stabilisatie, maar bovenal is het een fundament voor alles wat nog komt.

**Tess Franken**  
**Directeur - Bestuurder**





**DOOR HET GELUID**



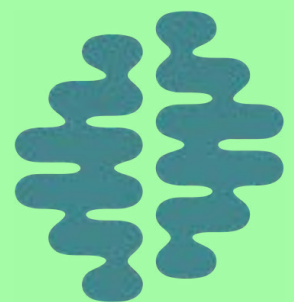
# STICHTING DOOR HET GELUID

Stichting 'Door het Geluid' zet zich in voor het versterken van de mentale gezondheid door middel van workshops, campagnes en (beleids)advies.

## WORKSHOPS

De workshops van 'Door het Geluid' worden gegeven door de studentambassadeurs op studie-, studenten- en sportverenigingen en onderwijsinstellingen. Het workshopaanbod bestaat uit workshops over onder andere: prestatiedruk, problematisch middelengebruik, financiële druk, eenzaamheid, depressie en suicidaliteit. De workshops hebben een sterk preventief karakter en richten zich op het bespreekbaar maken van mentale gezondheid, het tijdig (h)erkennen van risicosignalen bij jezelf en bij de andere, het bieden van handelingsperspectief en het informeren van studenten over het beschikbare laagdrempelige hulpaanbod.





# STICHTING DOOR HET GELUID

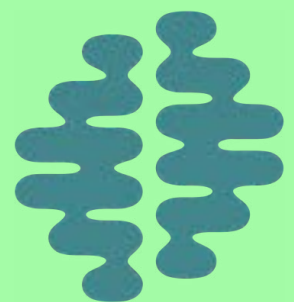
## CAMPAGNES

Stichting 'Door het Geluid' ontwikkelt in samenwerking met studenten campagnes onder haar eigen campagnelijn [#FFINCHEKEN](#). De campagnes roepen studenten op vaker bij elkaar in te laten checken. De campagnes werden bij elkaar opgeteld +500.000 keer bekeken.

## BELEIDSADVIES

Op jaarbasis spreekt de stichting ongeveer 6500 studenten. Op basis hiervan verzamelen zij de behoeften van de studenten en zetten ze deze om in (beleids)adviezen die zich richten op cultuur- en systeemveranderingen die nodig zijn om de mentale gezondheid van de doelgroep te versterken. De stichting adviseerde de afgelopen tijd onder andere het programma STIJN, de Raad van Volksgezondheid en Samenleving, de landelijke Agenda van 113 Zelfmoordpreventie, maar ging ook meermaals in gesprek met de minister van onderwijs en staatssecretaris Jeugd, Preventie en Sport.





# ONS JAAR IN CIJFERS

**+6500 STUDENTEN NAMEN DEEL AAN ONZE WORKSHOPS**

**170 WORKSHOPS IN MEER DAN 15 STEDEN**

**DE #FFINCHECKEN CAMPAGNES BEREIKTEN +500K VIEWS**

**81 AMBASSADEURS IN 7 STUDENTENSTEDEN**

**20+ (MAATSCHAPPELIJKE) PARTNERS**





# WORKSHOPS





**HOOGTEPUNTEN**

# BEZOEK VAN KONINGIN MAXIMA

Op maandag 2 september bracht Koningin Máxima een werkbezoek aan Stichting Door het Geluid in Leiden. Het bezoek stond in het teken van studentenwelzijn en het belang van het open gesprek over mentale gezondheid.

Tijdens het bezoek ging Koningin Máxima in gesprek met vertegenwoordigers van de gemeente, onderwijsinstellingen en studentenverenigingen over hun onderlinge samenwerking om het welzijn van studenten te versterken. De gemeente Leiden vervult hierin een voortrekkersrol en fungeert als voorbeeld voor andere gemeenten op het gebied van studentenwelzijn.

Aansluitend nam Koningin Máxima samen met studenten deel aan een workshop van Door het Geluid. In deze workshops bespreken studenten herkenbare casuïstiek uit het studentenleven en leren zij hoe zij hun eigen mentale welzijn en dat van medestudenten kunnen bevorderen. Ook delen studentambassadeurs hun persoonlijke ervaringen en handelingsperspectieven.



# WORKSHOP & CAMPAGNE SUÏCIDEPREVENTIE

Op 30 januari lanceerde Stichting Door het Geluid een nieuwe suïcidepreventie-workshop, ontwikkeld in samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie. De nieuwe workshop richt zich op het herkennen van signalen van suïcidaliteit, het bespreekbaar maken hiervan en het vinden van passende hulp. Wat deze workshop onderscheidt, is dat deze wordt gegeven door speciaal opgeleide jongvolwassen ambassadeurs. In de maanden voorafgaand aan de lancering zijn acht ambassadeurs getraind om de workshop te faciliteren op onderwijsinstellingen en bij verenigingen.

Gelijktijdig met de workshop lanceerde de stichting de tweede editie van de #FFINCHECKEN-campagne. Met deze campagne vraagt Stichting Door het Geluid extra aandacht voor suïcidepreventie onder jongvolwassenen en het belang van openheid over mentale gezondheid. De campagne sluit inhoudelijk aan bij de workshop en benadrukt met de boodschap "Soms is wat je niet op het eerste gezicht ziet, juist dat wat het zwaarste weegt" het belang van het bespreekbaar maken van het onzichtbare.



# BEZOEK STAATSECRETARIS KARREMANS

Op 15 mei bracht Vincent Karremans een werkbezoek aan Stichting Door het Geluid. Tijdens dit bezoek nam hij deel aan de workshop 'Suicidepreventie in het studentenleven', ontwikkeld door Stichting Door het Geluid in samenwerking met 113 Zelfmoordpreventie.

De workshop wordt gefaciliteerd door getrainde studentambassadeurs en richt zich op het herkennen van signalen van suicidale gedachten, het aangaan van het gesprek hierover en het vinden van passende hulp. Door zelf deel te nemen aan de workshop ervoer de staatssecretaris hoe studenten worden toegerust met concrete handelingsperspectieven om elkaar te ondersteunen.

Aansluitend vond een verdiepend gesprek plaats met diverse betrokken partijen, waaronder Monique Kavelaars (bestuurder 113), Joëlle Gooijer-Medema (wethouder Gemeente Delft), Rebeca Domingo (TU Delft) en Maarten Kokshoorn (Delftsch Studenten Corps). In dit gesprek werd verkend hoe gemeenten, onderwijsinstellingen en studentenverenigingen gezamenlijk extra inzet kunnen plegen om suicidepreventie onder studenten structureel te versterken.



# SYMPOSIUM 'DURF TE DELEN'

In mei organiseerde WSV Ceres in samenwerking met Stichting Door het Geluid het symposium 'Durf te Delen' in Wageningen. Het symposium stond volledig in het teken van mentale gezondheid onder studenten en maakte deel uit van de welzijnsperiode waarin studentenverenigingen gezamenlijk aandacht vroegen voor dit thema.

Aanleiding voor het symposium was een eerder door Stichting Door het Geluid verzorgde workshop, die binnen WSV Ceres veel losmaakte. Hoewel mentale gezondheid steeds vaker wordt besproken, blijft het voor veel studenten lastig om zorgen, twijfels en zware gedachten te delen. Met dit symposium wilden Ceres en Door het Geluid bijdragen aan openheid, herkenning en onderlinge steun.

Tijdens het symposium werd ingegaan op verschillende aspecten van mentale gezondheid, waaronder het omgaan met psychische kwetsbaarheid, verlies en het belang van het gesprek aangaan. Er waren bijdragen van 113 Zelfmoordpreventie en MIND Us, evenals een persoonlijk ervaringsverhaal van een studentlid van WSV Ceres. Het symposium werd bijgewoond door een grote groep studenten uit Wageningen.



# DIVERSE MEDIA-OPTREDENS

In het afgelopen jaar heeft Stichting Door het Geluid via diverse media-optredens een breder publiek weten te bereiken en het gesprek over mentale gezondheid onder studenten verder vergroot.

- Ambassadeur Lois werd geïnterviewd voor een uitgebreid artikel in LINDA.meiden, waarin zij haar persoonlijke motivatie en ervaringen rondom mentale gezondheid deelde.
- Daarnaast kreeg het werkbezoek van Koningin Máxima aan Stichting Door het Geluid brede aandacht op meerdere nieuwsplatforms. Deze berichtgeving droeg bij aan de landelijke zichtbaarheid van onze aanpak en onderstreepte het maatschappelijke belang van studentenwelzijn.
- Ook schoven vertegenwoordigers van de stichting meerdere keren aan bij radioprogramma's om te spreken over mentale gezondheid en suicidepreventie.



# NIEUWE HUISSTIJL

In het afgelopen jaar heeft Stichting Door het Geluid gewerkt aan een vernieuwde huisstijl. Samen met een ontwerper is zorgvuldig gekeken naar wat bij de stichting past, wat wij willen uitstralen en hoe onze visuele identiteit onze missie kan versterken.

De vernieuwde huisstijl sluit beter aan bij onze kernwaarden en bij de doelgroep die wij willen bereiken. Daarbij is nadrukkelijk aandacht besteed aan gebruiksvriendelijkheid en toepasbaarheid, zodat de huisstijl breed inzetbaar is voor zowel online als offline communicatie, waaronder workshops, campagnes en dit jaarverslag.

Met deze vernieuwde visuele identiteit zet Stichting Door het Geluid een volgende stap in professionalisering en herkenbaarheid, passend bij de groei en impact van de organisatie.



Door het  
Geluid



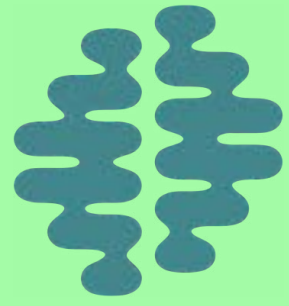
Door het  
Geluid



Door het  
Geluid



**ONZE ORGANISATIE**



# ONZE ORGANISATIE

Stichting Door het Geluid wordt aangestuurd door een uitvoerend bestuur. Dit betekent dat bestuursleden niet alleen verantwoordelijk zijn voor de bestuurlijke taken van de stichting, maar ook actief betrokken zijn bij de uitvoering van werkzaamheden en projecten. Voor hun bestuurlijke werkzaamheden ontvangen de bestuursleden geen vergoeding. Voor de uitvoerende taken buiten het bestuurslidmaatschap ontvangen twee bestuursleden wel een passende vergoeding. Het bestuur wordt in de dagelijkse werkzaamheden ondersteund door vijf vrijwillige studenten, die bijdragen aan uiteenlopende organisatorische en inhoudelijke taken.

Daarnaast beschikt de stichting over een Raad van Toezicht, die haar rol vervult zonder vergoeding. De Raad van Toezicht houdt toezicht op het beleid van het bestuur, de algemene gang van zaken binnen de stichting en de financiële continuïteit. Tevens fungeert de Raad als sparringpartner en adviseur van het bestuur.

Ook is een Raad van Advies ingericht, eveneens onbezoldigd, die het bestuur gevraagd en ongevraagd adviseert op strategische en inhoudelijke vraagstukken en bijdraagt met expertise en netwerk.

De uitvoering van de workshops vormt de kern van het werk van Stichting Door het Geluid en wordt mogelijk gemaakt door 81 opgeleide studentambassadeurs. Zij verzorgen workshops op onderwijsinstellingen en bij verenigingen en zetten zich op vrijwillige basis.

## RAAD VAN TOEZICHT



**PETRA  
ZIJP**



**RICO  
OVERHAART**



**LUCELINE  
HESELINK**

## BESTUUR



**TESS  
FRANKEN**



**STOS  
VAN LYNDEN**



**CLAIRE  
VAN DER WAAL**

## RAAD VAN ADVIES



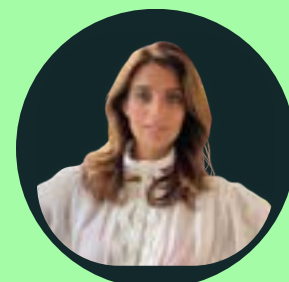
**MARGUERITE  
SOETEMAN**



**CASPAR  
VAN DEN BERG**



**ALEX  
DE VRIES**



**MARVY  
RIEDER**



**MANUEL  
LOKIN**



**MONIQUE  
KAVELAARS**



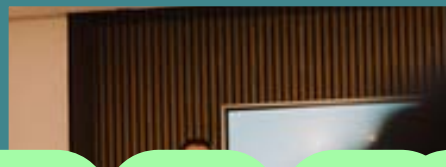
**JORIS  
APERGHIS**



**SAMANTHA  
DEANE**

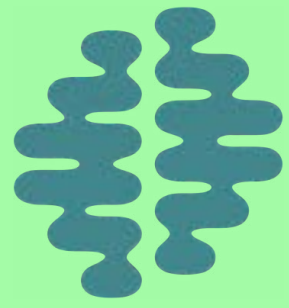


**YOERI  
ALBRECHT**



# AMBASSADEURS





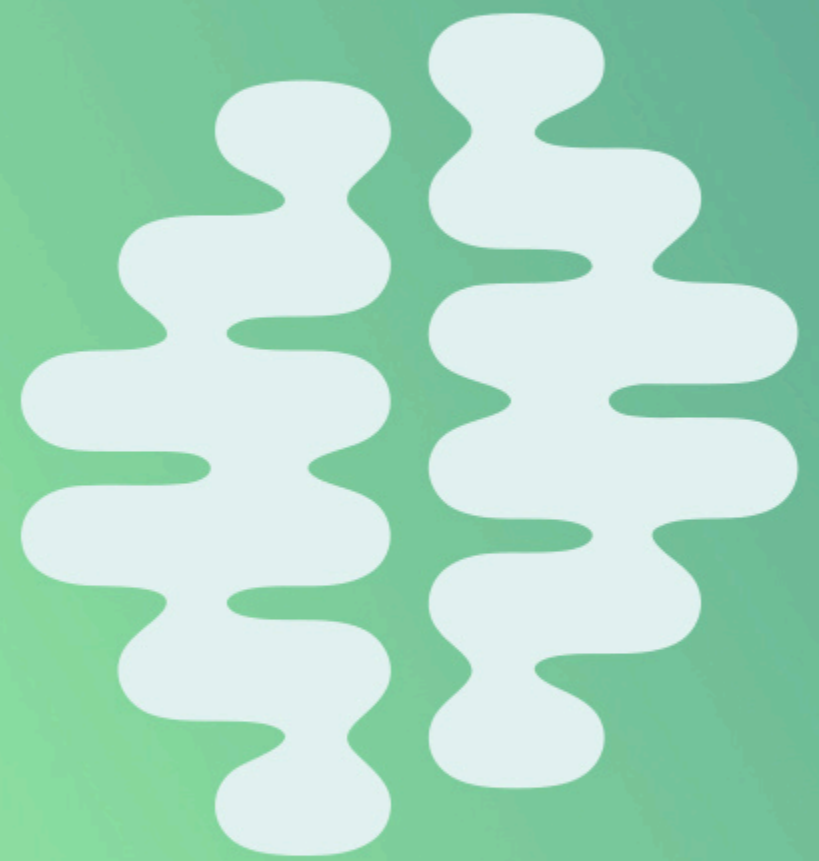
# ONZE PARTNERS

Stichting Door het Geluid groeit en dat is alleen mogelijk dankzij de betrokkenheid en steun van de vele organisaties en mensen die in ons geloven. We zijn trots op het netwerk van partners dat samen met ons werkt aan het versterken van mentale gezondheid onder studenten. Gemeenten, fondsen, onderwijsinstellingen, maatschappelijke organisaties, sponsoren en donateurs: stuk voor stuk dragen zij bij aan het realiseren van onze missie.

Onze partners ondersteunen ons op verschillende manieren. Sommigen dragen financieel bij, anderen delen hun expertise, faciliteren samenwerkingen of bieden structurele ondersteuning. Wat hen verbindt, is hun gedeelde overtuiging dat mentale gezondheid bespreekbaar moet zijn en dat studenten concrete handvatten nodig hebben om met mentale uitdagingen om te gaan.

We werken samen met zowel grote steden als kleinere gemeenten, met onderwijsinstellingen, studentenverenigingen en maatschappelijke partners door het hele land. Daarnaast zijn er vele betrokkenen die liever op de achtergrond blijven. Zichtbaar of niet: iedere bijdrage is van waarde en maakt impact mogelijk.





# Door het Geluid