

Uberdope lanceert single voor jongerencampagne gewoonmezelf.be

“Slow down” als muzikale reminder om het rustig aan te doen”

De jongerencultuur anno 2020 is er eentje die snel schakelt en non-stop in beweging is. Om hier letterlijk en figuurlijk even bij stil te staan sloeg het Gentse rapperstrio Uberdope de handen in elkaar met de Socialistische Mutualiteiten. Hun ‘Gewoon mezelf’-campagne rond mentale gezondheid bij jongeren krijgt daarmee net op tijd voor de zomer een catchy, muzikale toets die de boodschap extra kracht bijzet. Iets waar ze ook bij Uberdope volledig achter staan: “Soms gaat het allemaal te rap en moet je jezelf een pauze gunnen. Daarover gaat ons nummer dan ook.”

Toen de Socialistische Mutualiteiten de drie rappers van Uberdope benaderden om een nummer te maken rond de jongerencampagne ‘Gewoon mezelf’, waren ze toevallig zelf al een song over dit onderwerp aan het neerpennen. Het soms eens wat rustiger aan doen om je mentale fitheid te beschermen is een onderwerp dat de Gentse rappers nauw aan het hart ligt, vertelt Gille De Bruycker. “We komen allemaal uit een periode waarin we heel hard hebben gewerkt en met veel dingen tegelijk bezig waren. Het nummer ‘Slow down’ was voor ons een manier om het te hebben over de weerslag die we daarvan hebben ervaren.”

1 op 3 jongeren last van hoge prestatiedruk

Het aantal jongeren dat met veel stress kampt en druk ervaart uit hun omgeving neemt almaar toe. “De prestatiedruk die zij ervaren bovenop hun hectische levensstijl – zowel online als offline – zorgt ervoor dat deze doelgroep extra moet worden aangespoord om te pauzeren”, klinkt het bij de Socialistische Mutualiteiten. Niet toevallig, want volgens onderzoek¹ heeft maar liefst 30 % van de jongvolwassenen tussen 18 en 25 jaar te kampen met problematische prestatiedruk. “Op school, op het werk ... Maar ook in hun sociale leven.”

Muziek als communicatiemiddel

De samenwerking met Uberdope valt onder de campagne ‘Gewoon mezelf’ die jongvolwassenen sinds 2019 voorziet van tips en een test rond mentale fitheid op gewoonmezelf.be. Muziek is deze zomer

¹ <http://www.socmut.be/pages/redirect.aspx?url=/contact/Pers/persbericht/Pages/1-op-3-jongvolwassenen-ervaart-hoge-prestatiedruk.aspx>

Ons ziekenfonds engageert zich voor de gezondheid en het welzijn van iedereen. Dagelijks ijveren wij voor een toegankelijke en betaalbare ziekteverzekering. Dit doen wij o.a. met een uitgebreid kantorennetwerk, kwaliteitsvolle diensten, een sterke thuiszorgservice, gedreven socioculturele verenigingen... en met een ijzersterk engagement. Want...

Iedereen telt mee. Altijd.



het tweede innovatieve kanaal waarlangs 'Gewoon mezelf' zoveel mogelijk Vlaamse jongeren probeert te bereiken. Niet toevallig, weten ze ook bij Uberdope: "Muziek speelt een belangrijke rol in hun dagelijkse leven, net zoals in dat van ons. We hopen dan ook de boodschap over te brengen dat het niet altijd meer, beter en sneller moet", vertellen Jef De Temmerman en Ruben Boidin. "Soms moet je even op de rem gaan staan om weer beter in je vel te zitten. Matigen, bewegen en muziek. Met dat laatste dragen we nu alvast ons steentje bij."

Het nummer 'Slow down' wordt gereleased door Fake Records op o.a. Spotify en YouTube op 26 juni.

Perscontact

Katrien De Weirdt | Woordvoerster

T 02 515 05 12 | G 0470 27 58 79 | E katrien.deweirdt@socmut.be

Ons ziekenfonds engageert zich voor de gezondheid en het welzijn van iedereen. Dagelijks ijveren wij voor een toegankelijke en betaalbare ziekteverzekering. Dit doen wij o.a. met een uitgebreid kantorennetwerk, kwaliteitsvolle diensten, een sterke thuiszorgservice, gedreven socioculturele verenigingen... en met een ijzersterk engagement. Want...

Iedereen telt mee. Altijd.



Bijlage

Over Uberdope

Uberdope is een Gentse, Nederlandstalige hiphopgroep die werd opgericht in 2005. Hun samenstelling bestaat uit drie mc's (Don Jefe, Dirigent en T.O.R.) en dj Esk-I. Het grote publiek kent hen vooral van hun weekoverzicht-raps op Studio Brussel, waarin ze elke vrijdag het nieuws muzikaal samenvatten.

Over de sensibiliseringscampagne #gewoonmezelf die de lat lager wil leggen

In een maatschappij die veel van ons vraagt kunnen we best kritisch zijn voor onszelf. Onder de slogan 'Ik ben ik, gewoon mezelf' wil de Socialistische Mutualiteiten uitdragen dat het oké is om jezelf te zijn. Je hoeft niet (altijd) te voldoen aan de idealen die de samenleving (of die jij jezelf) oplegt. Jezelf aanvaarden en de lat niet onrealistische hoog leggen, dat is belangrijk.

Om 18- tot 25-jarigen te bereiken, kozen ze voor een nieuwe, innovatieve vorm om aan gezondheidspromotie te doen. Een manier die volledig is afgestemd op hun leefwereld, communicatiemethoden en denkpatronen. Een Instagram-waardige 'test jezelf' in soapvorm op www.gewoonmezelf.be brengt aan de hand van korte video's onze boodschap over. Op deze manier willen we thema's die jongeren bezighouden, zoals fear of missing out, keuzestress, prestatiedruk etc. normaliseren én tegelijkertijd een houvast aanreiken om hiermee om te gaan.

Deze jongerencampagne maakt deel uit van #ikbenik, de algemene sensibiliseringscampagne van de Socialistische Mutualiteiten die de geestelijke gezondheid van iedereen wil versterken. Zo kan je op www.ikbenik.be een zelftest doen en zelf aan de slag gaan met concrete tips en interactieve online modules om je mentale fitheid te verhogen.

Ons ziekenfonds engageert zich voor de gezondheid en het welzijn van iedereen. Dagelijks ijveren wij voor een toegankelijke en betaalbare ziekteverzekering. Dit doen wij o.a. met een uitgebreid kantorennetwerk, kwaliteitsvolle diensten, een sterke thuiszorgservice, gedreven socioculturele verenigingen... en met een ijzersterk engagement. Want...

Iedereen telt mee. Altijd.

