
BOUWSTEEN:

MENTALE GEZONDHEID EN WEERBAARHEID

Introductie

Er is in de afgelopen jaren steeds meer aandacht voor de mentale weerbaarheid en mentale gezondheid onder de Nederlandse bevolking. Tijdens de coronalockdowns werd de mentale gezondheid van jongeren een groot landelijk nieuwsitem, aangezien deze fors is afgenomen in de afgelopen jaren: [Mentale gezondheid jongeren afgenomen \(cbs.nl\)](https://www.cbs.nl/nl-nl/achtergrond/2020/12/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen). Binnen het GALA is er specifiek aandacht voor het versterken van mentale weerbaarheid en mentale gezondheid. Mensen met een goede mentale gezondheid hebben namelijk een 15 tot 20 jaar langere levensverwachting dan mensen met een slechte mentale gezondheid, onder meer omdat mensen met een goede mentale gezondheid sneller herstellen van lichamelijke ziekten. Er is een centraal beoogd resultaat geformuleerd op dit thema:

Gemeenten integreren mentale gezondheid in hun bredere aanpak gezondheid/preventie, waardoor:

- het voor alle inwoners van Nederland gebruikelijker is om te praten over hun mentale gezondheid. Onder meer door cultuur
- alle inwoners van Nederland beter weten waar ze binnen hun gemeenten laagdrempelige ondersteuning kunnen vinden
- alle inwoners van Nederland weten welke handvatten er zijn om met hun mentale gezondheid aan de slag te gaan.

Om dit resultaat te behalen zijn er een aantal acties voor gemeenten geformuleerd:

- Gemeenten ontwikkelen beleid op het gebied van mentale gezondheid binnen hun lokale gezondheidsbeleid door gebruik te maken van kansrijke en/of effectieve interventies voor mentale gezondheidsbevordering. Daarnaast sluiten ze aan bij de landelijke aanpak 'Mentale Gezondheid: van ons allemaal'. Het begrippenkader mentale gezondheid van het Trimbos-instituut en RIVM, zoals ook gebruikt in de landelijke aanpak, is leidend voor de invulling en uitwerking van het lokale beleid. Daarbij worden er kansrijke interventies ingezet, gebaseerd op de [factsheet van het RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR NL](#).
- Gemeenten zetten in op het versterken van de mentale gezondheid van hun inwoners en het bieden van laagdrempelige ondersteuning waar gewenst. Gemeenten besteden bij de uitwerking van hun beleidsplannen aandacht aan het perspectief van mentale gezondheid en maken de verbinding vanuit andere (bestaande) gezondheidsprogramma's met mentale gezondheid (mental health in all policies). Er wordt gewerkt vanuit de levensloopbenadering (zoals de in de landelijke aanpak opgenomen leefomgevingen school, buurt, werk en online).

- Gemeenten dragen zorg voor een goed sluitende (en laagdrempelige) ondersteuning afgestemd op de behoefte van de eigen inwoners. In het bijzonder wordt gekeken naar de groepen jongeren (12-27 jaar) en mensen in een kwetsbare positie (waaronder kwetsbare ouderen en inwoners met een lage sociaaleconomische status).
- Gemeenten zetten in op samenwerkingsverbanden met goede samenwerkingsafspraken over domeinen heen. Dit kan bijvoorbeeld via de bestaande lokale preventieakkoorden. De samenwerking is mede publiek-privaat ingericht.
- Gemeenten dragen bij aan het verbeteren van de samenwerking tussen het sociaal domein, de huisartsenzorg en de GGZ door het versterken van de sociale basis en het mee helpen inrichten van mentale gezondheidscentra in de regio (conform afspraken in het Integraal Zorgakkoord).

Cijfers

In de gezondheidsmonitors van de GGD is een neerwaartse trend van de mentale gezondheid onder jonge vrouwen/ meisjes te onderscheiden. Deze trend is al voor de coronaperiode ingezet.

Mogelijke verklarende factoren voor deze trend zijn de toegenomen druk door schoolwerk en de toegenomen druk op het dagelijks leven door sociale media.

Het is opvallend dat de mentale gezondheid van vrouwen/meisjes een sterkere neerwaartse trend kent dan die van mannen/jongens.

Er staan verschillende cijfers op het thema van mentale gezondheid in de GGD gezondheidsmonitors: problematisch sociale media gebruik, (cyber)pesten, mishandeling, spijbelen en eenzaamheid.

De mentale gezondheid van volwassenen wordt ook onderzocht, maar deze laat niet een vergelijkbare duidelijke neerwaartse trend zien zoals onder jongeren.

Naast de gezondheidsmonitor van de GGD zijn er cijfers over de mentale gezondheid van de bevolking te vinden op de websites van het [Centraal Bureau voor de Statistiek](#), [Trimbos-instituut](#), [Loketgezondleven.nl](#). Daarnaast wordt er vanuit Kenniscentrum Phrenos gewerkt aan een monitor psychische problematiek, die in de loop van 2023 online zal worden gepubliceerd. [Monitor Psychische Problematiek](#).

Bekijk ook de cijfers in de [Brabantscan](#).

Wat werkt: Bruikbare (erkende) interventie en/of tools

Het is belangrijk om het verkleinen van gezondheidsverschillen als rode draad door alle GALA thema's

Het RIVM heeft in 2022 een rapport gepubliceerd met effectieve interventies en beleid ter bevordering van de mentale gezondheid. [Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie](#). Hier staan ook cijfers in van de economische baten van preventie, aangezien depressies en angststoornissen veel maatschappelijke impact en kosten met zich meebrengen. Daarnaast wordt de website van Loket Gezond Leven continu geüpdatet met nieuwe erkende interventies: [Interventies mentale gezondheid](#).

Voor een brede preventieve aanpak is het van belang om te kijken naar de achterliggende factoren die effect hebben op de mentale gezondheid én vervolgens hier op in te spelen met preventief beleid. Een aantal van de belangrijkste factoren zijn:

- De fysieke en sociale leefomgeving. Er is een aantoonbare relatie tussen mentale gezondheid en iemands directe leefomgeving. De gemeente heeft invloed op het inrichten van de directe leefomgeving en het creëren van veiligheid. Ook het stimuleren van sociale cohesie en onderlinge steun is actueel. [Integrale aanpak mentale gezondheid](#)
- De financiële situatie. Geldzorgen door armoede en/of schulden is een van grootste stressoren in het leven: [Positieve Gezondheid en financiën: 'Geld speelt een rol in elke dimensie van het spinnenweb'](#). Langdurige stress heeft grote gevolgen voor de gezondheid en kwaliteit van leven. De gemeente kan vanuit de sociale basis haar inwoners ondersteunen met geldvragen en -zorgen.
- De digitale leefomgeving is voor jongeren een van de belangrijkste leefomgevingen, die ook veel stress kan veroorzaken: [#GeenPaniek - Gezondheid, jongeren en hun digitale omgeving](#). Het versterken van de digitale vaardigheden en mediawijsheid is een van de belangrijkste manieren om de mentale weerbaarheid online te versterken.

In [een scoping studie van het Trimbos instituut](#) staan nog meer bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering en preventie benoemd. Er is ook een handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd voor gemeenten opgesteld: [Handreiking bevordering mentale gezondheid jeugd](#).

(Vroeg)signalering

Mentale gezondheidsproblemen kunnen worden ge(vroeg)signaleerd via het meldpunt zorgwekkend gedrag. Hier kan een melding worden gedaan als men zich zorgen maakt over een buurman/-vrouw, familielid, vriend, kennis of collega. Na een melding kan er maatschappelijke (psychosociale) hulp worden ingeschakeld.

Ook kan via de jeugdgezondheidszorg of op school gesignaleerd worden of kinderen/jongeren te kampen hebben met mentale problemen, bijvoorbeeld bij frequent of lang verzuim.

Lokale en regionale samenwerking

Lokale samenwerking

In een aanpak ter bevordering van de mentale gezondheid/weerbaarheid onder kinderen/jongeren is het belangrijk om samen te werken met scholen. Veel scholen besteden in het reguliere lessenaanbod vaak al aandacht aan mentale gezondheid. Ter versterking van de mentale weerbaarheid worden er soms ook via speciale lessen (bijvoorbeeld de Kanjertraining) gegeven om leerlingen te helpen om te gaan met sociaal stressvolle omstandigheden. Gemeenten kunnen samenwerking met en tussen scholen via overlegstructuren zoals het LE(J)A (Lokale Educatieve (Jeugd) Agenda) bevorderen.

Andere lokale partijen waarmee kan worden samengewerkt in een preventieve mentale gezondheidsaanpak zijn het welzijnswerk en de GGD.

Regionale samenwerking

Vanuit 113 zelfmoordpreventie is er het [initiatief van de Supranet Communities](#), waarin er lokaal wordt gewerkt om zelfmoorden te verminderen via vier pijlers:

- Publiekscampagne
- Het trainen van gatekeepers
- Specifieke risicogroepen actief benaderen
- Versterken van suïcidepreventie in de huisartspraktijk

In het wetsvoorstel integrale suïcidepreventie [Wet integrale suïcidepreventie](#) is een grote rol voor gemeenten weggelegd in lokaal beleid op suïcidepreventie.

Link met positieve gezondheid

Positieve gezondheid draait om de persoonlijke gezondheidsbeleving. Meerdere dimensies van positieve gezondheid gaan over de mentale en sociale gezondheid. 'Mentaal welbevinden', 'zingeving' en 'meedoen' zijn hierin belangrijke onderdelen.

Hoe worden gezondheidsverschillen verkleind

Chronische stress en een verslechterde mentale gezondheid komen vaker voor onder mensen die in armoede leven, werkloos zijn of in een slechte woonsituatie zitten. Er kan een [viciëuze cirkel ontstaan](#) waarin mentale klachten leiden tot fysieke gezondheidsklachten. Het is in het maken van beleid ter bevordering van de mentale gezondheid en weerbaarheid van belang om oog te hebben voor het doorbreken van deze viciëuze cirkel. Pharos heeft hier een aantal adviezen voor professionals voor opgesteld: [Chronische-stress boekje](#).

Middelen

Het is voornamelijk van belang om te werken volgens duidelijk beleid en visie, aangezien het gemakkelijk is om te verdwalen in losse interventies. Sluit daarom, zeker voor 2023, aan bij wat er al gebeurt.

Het kan helpen om als start/ uitbreiding van het (mentale)gezondheidsbeleid een preventiematrix op te stellen om te zien waar er mogelijke gaten liggen in het aanbod binnen de gemeente.

Hierin kan onderscheid gemaakt worden tussen de aspecten (versterken) mentaal welbevinden. (hulp bij) mentale problemen en (hulp bij) psychische stoornissen.

In 2023 kan er een start worden gemaakt met het opstellen van een preventiematrix.

Advies m.b.t. SPUK

Er zijn meerdere SPUK-onderdelen die aansluiten bij dit GALA-hoofdstuk. De meest voor de hand liggende is onderdeel 5 'mentale gezondheid'. Daarnaast zijn er koppelingen te maken met de onderdelen 'Sportakkoord', 'BRC', 'Terugdringen Gezondheidsachterstanden', 'Wijkaanpak sociale basis', 'Een tegen Eenzaamheid' en 'Kansrijke Start'. Het is afhankelijk van de lokale situatie en beleidskeuzes welke SPUK-onderdelen aan dit thema worden gekoppeld. Het streven van het GALA is om mentale gezondheidsbevordering op meerdere (alle) plekken van het beleid terug te laten komen: 'mental health in all policies'.

Scholing

Er kan budget worden ingezet voor de scholing van personeel op verschillende manieren. Een daarvan is het volgen van gatekeeperstrainingen door medewerkers van welzijn/gebiedsteam. Met gatekeeperstraining wordt men getraind om suïcidale gedachten bespreekbaar te maken, de veiligheid van de situatie in te schatten en een ander te stimuleren om hulp te zoeken. Daarnaast zijn er scholingen in lesmethoden waarmee leraren leren om mentale gezondheid aan te kaarten in de klas.

Gezonde School adviseur met focus op welbevinden

Veel scholen werken al aan gezondheid binnen het programma [Gezonde School](#). Binnen Gezonde School zijn er meerdere gezondheidsthema's waar een school voor kan kiezen om aandacht aan te besteden. Een van de thema's is [welbevinden in het primair onderwijs](#). Een gezonde school adviseur kan scholen in het traject ondersteunen. Echter, niet alle scholen ontvangen het ondersteuningsbudget. Gemeenten kunnen ervoor kiezen om een gezonde school adviseur op scholen die geen ondersteuningsbudget hebben ontvangen. De voordelen van een Gezonde School adviseur worden ook beschreven in de factsheet van Trimbos: [Het duurzaam beleggen van Welbevinden in de gemeente en op scholen](#).

Interventies

Er kunnen verschillende interventies worden ingezet. Zie de onderdelen 'wat werkt?' en 'erkende interventies' van deze bouwsteen.

Meer informatie

- [Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie \(trimbos.nl\)](https://www.trimbos.nl/nl/onderzoek-en-gegevens/onderzoek/onderzoek-effectieve-interventies-en-beleid-mentale-gezondheid-en-preventie)
- [Cijfers psychische gezondheid - Trimbos-instituut](https://www.trimbos.nl/nl/onderzoek-en-gegevens/onderzoek/cijfers-psychische-gezondheid)
- [Cijfers en feiten mentale gezondheid | Loketgezondleven.nl](https://www.loketgezondleven.nl/nl/onderzoek-en-gegevens/onderzoek/cijfers-en-feiten-mentale-gezondheid)
- [Monitor Psychische Problematiek - Kenniscentrum PhrenosKenniscentrum Phrenos](https://www.kenniscentrumphrenos.nl/nl/onderzoek-en-gegevens/onderzoek/monitor-psychische-problematiek)
- [Mentale gezondheid jongeren afgenomen \(cbs.nl\)](https://www.cbs.nl/nl-nl/onderzoek-en-gegevens/onderzoek/mentale-gezondheid-jongeren-afgenomen)
- [Scoping studie Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving | Rapport | Rijksoverheid.nl](https://www.rijksoverheid.nl/onderzoek-en-gegevens/onderzoek/scoping-studie-samen-werken-aan-een-mentaal-gezonde-samenleving)