

Lokaal werken aan

MENTALE GEZONDHEID

***Input voor plan van aanpak
SPUK-regeling***

Mentale gezondheid in de GALA-doelen: inleiding

De mentale gezondheid van een persoon wordt gedurende het leven gevormd door de invloed van persoonsgebonden factoren en omgevingsfactoren, waaronder levensgebeurtenissen. Deze factoren kunnen een beschermende werking hebben of iemand juist kwetsbaar maken.

Vaak zijn invloeden van deze risico- en beschermende factoren extra groot tijdens belangrijke fases en overgangen in iemands levensloop, zoals de periode net na de geboorte, de overgang van adolescentie naar volwassenheid of de eerste maanden na het verlies van een partner.

Persoonlijke eigenschappen gaan bovendien een wisselwerking aan met omgevingsfactoren. Zo zijn zij samen bepalend voor mentaal welbevinden en mogelijke psychische aandoeningen. Een goede mentale gezondheid hangt daarom direct samen met de omstandigheden waarin een persoon geboren wordt, opgroeit, woont, werkt, en ouder wordt.

Mentale gezondheid draagt bij aan elk GALA doel

- 1. Terugdringen gezondheidsachterstanden:** Mentale gezondheid is ongelijk verdeeld in Nederland. Mensen met een laag inkomen hebben ruwweg [1,5 keer zo vaak een psychische aandoening](#) als mensen met een [hoog inkomen](#). Sociale en economische risicofactoren kunnen leiden tot mentale (on) gezondheid. Bovendien kunnen mentale problemen kunnen leiden tot meer sociale en economische problemen.
- 2. Gezonde leefomgeving:** Mentale gezondheid kan niet los gezien worden van de leefomgeving. Mentale gezondheid hangt direct samen met de omstandigheden waarin iemand geboren wordt, opgroeit en ouder wordt. In de [Landelijke Aanpak “Mentale gezondheid: van ons allemaal”](#) wordt dan ook ingezet op actielijnen die elk een andere leefomgeving aanpakken.
- 3. Versterken van de sociale basis:** Het versterken van de sociale basis, bijvoorbeeld bestaanszekerheid en inclusie, is belangrijk om mentale gezondheid te bevorderen en psychische klachten zoals stress en depressie tegen te gaan. Het is dus essentieel om in te zetten op gezonde sociale, fysieke, maatschappelijke en economische omstandigheden, waarin mentale gezondheid kan bloeien: de [sociale determinanten van mentale gezondheid](#). Dat kan door middel van gerichte beleidskeuzes in niet-zorggerelateerde beleidsdomeinen zoals arbeid, sociale zekerheid en ruimtelijke ordening.
- 4. Gezonde leefstijl:** mentale gezondheid is een [integraal onderdeel van gezondheid](#) en bevordert een gezonde leefstijl. Het is een wederkerig principe: een gezonde leefstijl bevordert mentale gezondheid en mentale gezondheid bevordert een gezonde leefstijl.
- 5. Versterken mentale weerbaarheid en gezondheid:** Het versterken van de veerkracht van individuen, gezinnen en gemeenschappen is essentieel om een buffer op te bouwen tegen stressfactoren. Hierbij zijn individuele vaardigheden van belang, zoals sociaal-emotionele ontwikkeling bij jeugdigen. Kennis- en ondersteuningsprogramma's zoals [Welbevinden op School](#) bieden handvatten om op een integrale manier bij te dragen aan sociaal-emotionele ontwikkeling.
- 6. Vitaal ouder worden:** Met een levensloopbenadering kunnen we mentale gezondheid ondersteunen middels [effectieve preventie-interventies](#), in alle levensfasen en tijdens belangrijke transitiemomenten zoals pensionering of het overlijden van een partner. Het versterken van beschermende factoren (waaronder sociale inclusie, zingeving), het voorkomen van depressie, eenzaamheid en chronische stress, en het zorgen voor bestaanszekerheid zijn allemaal belangrijke aangrijpingspunten voor gezond ouder worden. Succes betaalt zich uit, want een goede mentale gezondheid is geassocieerd met een 15 tot 20 jaar langere levensverwachting en minder eenzaamheid.

Uitvoering en samenwerking: Een GALA-impuls aan de integrale samenwerking mbt mentale gezondheid

(vraag 3 B, plan van aanpak VNG)

Het werken aan een integrale aanpak mentale gezondheid op lokaal niveau vraagt om een planmatige aanpak, domeinoverstijgende samenwerking, en het inzetten op een mix van maatregelen en interventies. In de aanloop daarnaartoe kunnen gemeenten in hun beleid en in hun opdrachtgeverschap werken aan:

- **Planmatig werken aan mentale gezondheid.** Maak een lokale of regionale probleemanalyse op basis van indicatoren voor mentale gezondheid en hun determinanten. Prioriteer en selecteer de meest belangrijke problemen die aansluiten bij de behoeftes van de inwoners en doelgroepen met een mix van korte- en langetermijnoplossingen. Kies vervolgens voor een mix van erkende, effectieve maatregelen en interventies in een planmatige cyclus van uitvoering, monitoring, evaluatie, verantwoording en rapportage en bijsturing. Zowel het [begrippenkader](#) van het Trimbos-instituut en het RIVM als [de vier factsheets](#) geven input voor hoe mentale gezondheid kan worden ingezet binnen een gemeente.
- **Mentale gezondheid in alle beleidsdomeinen.** Integraal werken kan er als volgt uitzien: een domeinoverstijgende beleidsaanpak waarin mentale gezondheid systematisch in acht wordt genomen bij beleidskeuzes en er synergiën ontstaan tussen verschillende beleidsdomeinen om zo negatieve effecten op mentale gezondheid te voorkomen en beschermende factoren voor mentale gezondheid te versterken. Om dit mogelijk te maken is gedeelde visie en wederzijds vertrouwen tussen beleidsdomeinen nodig als voorwaarde. Een manier om hieraan te bouwen is om kleine, concrete samenwerkingen op te zetten die aansluiten bij lokale energie. Gemeenten en GGD'en kunnen een regierol aannemen.
- **Preventie vraagt een levensloopbenadering en actie binnen verschillende leefomgevingen.** De levensloop en de leefomgeving zijn goede uitgangspunten om beleidsmaatregelen en interventies op elkaar af te stemmen en zo de mentale gezondheid te bevorderen. Iedere levensfase kent transities, risicofactoren en beschermende factoren. Iedere levensloop speelt zich af in bepaalde leefomgevingen waarin personen opgroeien, wonen, werken en ouder worden. Daarom is het belangrijk om te investeren in maatregelen en interventies die als beschermende factoren kunnen fungeren voor een sterke basis voor mentale gezondheid door de levensloop, zoals hechte banden in de kindertijd, zekerheid van inkomen, en sterke sociale banden.
- **Kies een mix van maatregelen en interventies.** Een optimale benadering combineert een universele aanpak, gericht op de bevordering van het mentale welbevinden van de hele bevolking, met een selectieve en geïndiceerde aanpak die extra ondersteuning biedt aan groepen met een hoog risico op psychische aandoeningen. Schep daarbij de randvoorwaarden voor een duurzame uitvoering van deze interventies. Afhankelijk van welk type interventie nodig is kan er ingezet worden op genoemde interventies [in deze factsheet](#). Daarnaast is er een [interventieoverzicht voor verschillende doelgroepen](#). Kijk naar zowel effectieve als kansrijke interventies, evenals naar beleidsmaatregelen die kunnen dienen als interventie om mentale gezondheid te bevorderen. Programma's zoals Welbevinden op School en GezondIn geven handvatting over het inzetten van interventies en maatregelen die elkaar kunnen versterken.
- **Participatie en laagdrempelige steun.** Zorg voor vroegsignalering bij psychische klachten en voor laagdrempelige inloopvoorzieningen. Het is ook belangrijk dat er ruimte is om te luisteren naar ervaringsdeskundigen en mensen die zijn blootgesteld aan verschillende risicofactoren voor mentale (on) gezondheid, zoals bestaansonzekerheid of slechte huisvesting. Het betrekken van de doelgroep over wie de maatregel of interventie gaat is nodig om de brug te vormen tussen praktijk en beleid.

Samenhang met sport en cultuur

- Sporten en bewegen is belangrijk voor de mentale gezondheid van [kinderen](#) en [volwassenen](#). Bewegen heeft een positieve effect op mentale gezondheid, bijvoorbeeld door het [verminderen van depressie en angst klachten](#).
- Stimuleer als gemeente de inzet van sport en beweegaanbod als middel voor een gezonde leefstijl en goede mentale gezondheid.
- Gebruik de buurtsportcoach! Een buurtsportcoach werkt lokaal en verbindend. Het is daarbij de rol van de buurtsportcoach om op de vraag en het aanbod rondom sport en bewegen in te spelen. Maar daarnaast ook organisaties met elkaar te verbinden.
- Kunst en cultuur dragen bij aan persoonsontwikkeling en aan het creëren van een sterke sociale basis.
- Zet in op integratie van cultuur in het sociaal domein (bijvoorbeeld Wmo, Participatiewet, Jeugdwet) en andere domeinen.

Bruikbare bronnen

- [Het landelijk aanpak mentale gezondheid van ons allemaal](#)
- Samen werken aan een mentale gezonde samenleving: [Scoping studie](#)
- Cijfers [psychische klachten](#) en [regionaal cijfers](#)
- [Welbevinden op School](#)
- [De effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid](#) (en animatie [hier](#))
- Opgroeien in een kansrijke omgeving: [Opgroeien in een Kansrijke Omgeving - Trimbos-instituut](#)
- Factsheets verkenning landelijk aanpak mentale gezondheid door RIVM, Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland
 - [Landelijk en lokale ambities mentale gezondheid](#)
 - [Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie](#)
 - [Kennisinstructuur mentale gezondheid](#)
 - [Monitoren mentale gezondheid](#)
- [Kennissynthese sociale determinanten van mentale gezondheid](#)
- [Factsheet - Delphistudie begrippenkader Definitie mentale gezondheid | Publicatie | Rijksoverheid.nl](#)
 - [Mentale gezondheid | Inleiding \(opent in een nieuw venster\)](#)
 - [Mentale gezondheid | Mentaal welbevinden \(opent in een nieuw venster\)](#)
 - [Overspannenheid en burn-out\(opent in een nieuw venster\)](#)
 - [Huidige situatie depressie\(opent in een nieuw venster\)](#)
 - [Huidige situatie angststoornissen\(opent in een nieuw venster\)](#)