

# Najaarsoverleg

## 20 November 2023

### Mentale gezondheid

---

Dieuwertje Hilhorst  
Adviseur publieke gezondheid  
[Dieuwertje.hilhorst@vrk.nl](mailto:Dieuwertje.hilhorst@vrk.nl)

# Overzicht

## Doel

Aanscherpen opdracht, bestuurlijk draagvlak en vaststellen proces

## Regionale aanpak

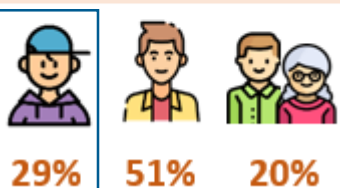
- Wie, wat, waar en zorggebruik
- Regionale ambities, GALA, IZA
- Complexiteit van mentale gezondheid
- Handelsperspectieven
- Kennis en adviesfunctie

# Wie, wat, waar en zorggebruik

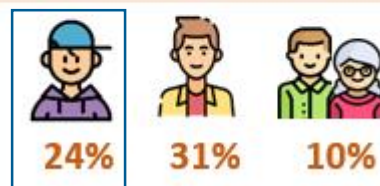
## Mentale druk is hoog... en neemt alleen maar toe



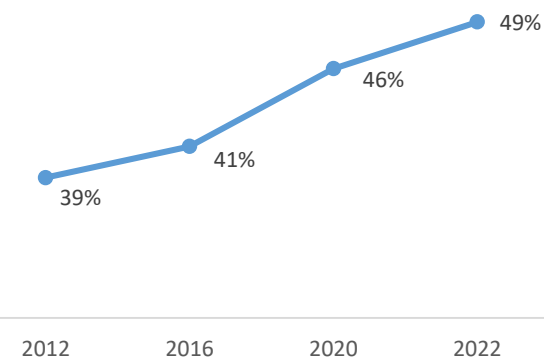
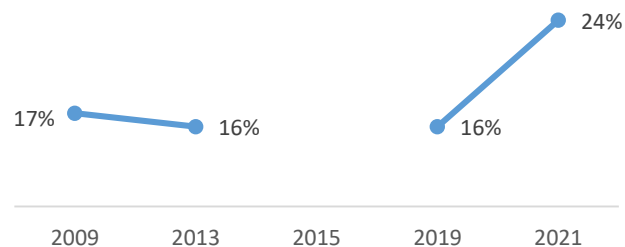
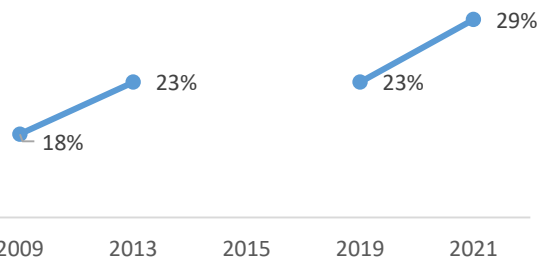
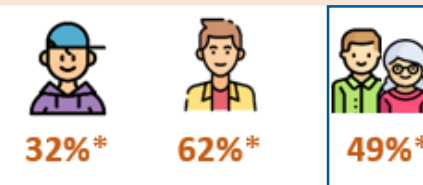
### Psychische klachten



### Suïcidegedachten



### Eenzaam



# Wie, wat, waar en zorggebruik

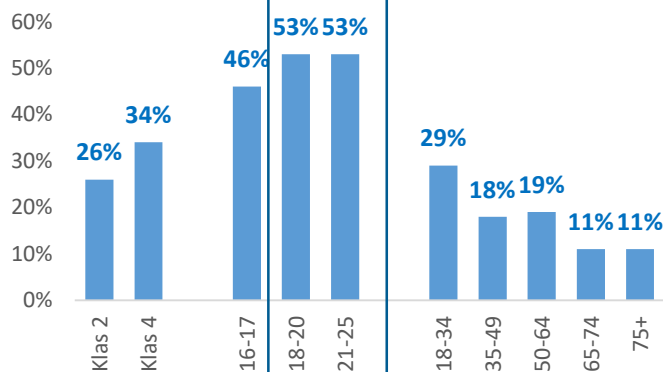
## Bij sommige groepen is het nog slechter



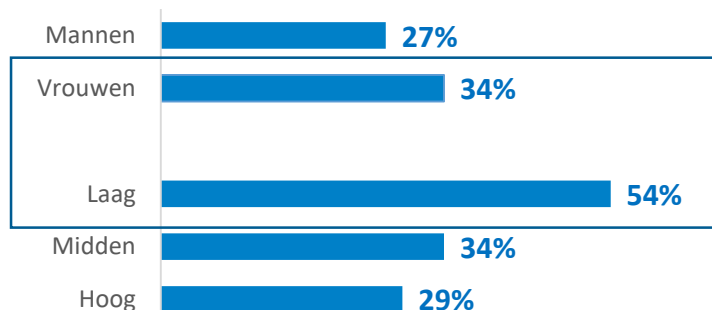
### Bijvoorbeeld:

- ❖ Jongvolwassenen
- ❖ Vrouwen
- ❖ Lager opgeleiden
- ❖ LHBTQ+
- ❖ Statushouders
- ❖ Moeite met rondkomen

### Psychische klachten



### Suïcidale gedachten



70%

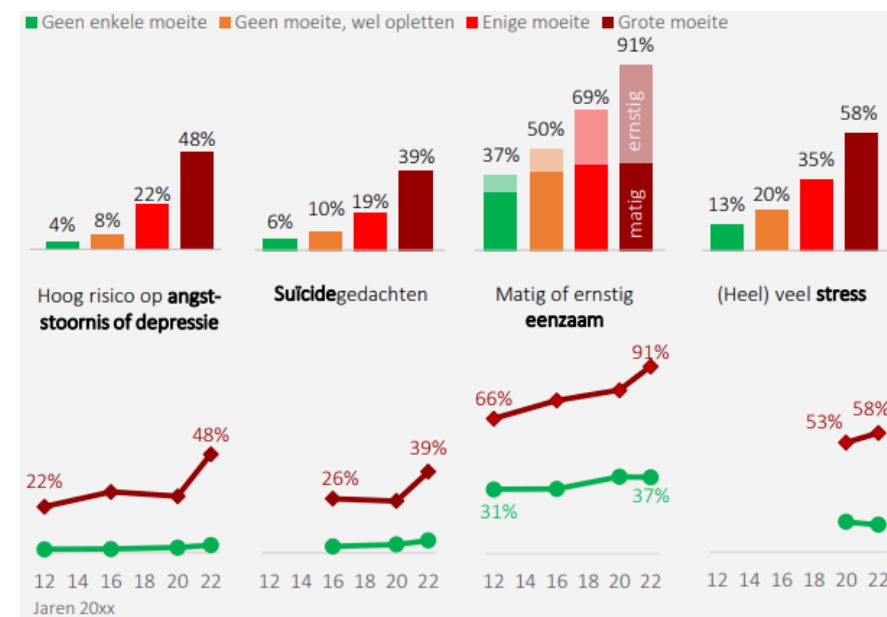
van de **LHBTQ+** jongvolwassenen heeft psychische klachten



13%-  
25%

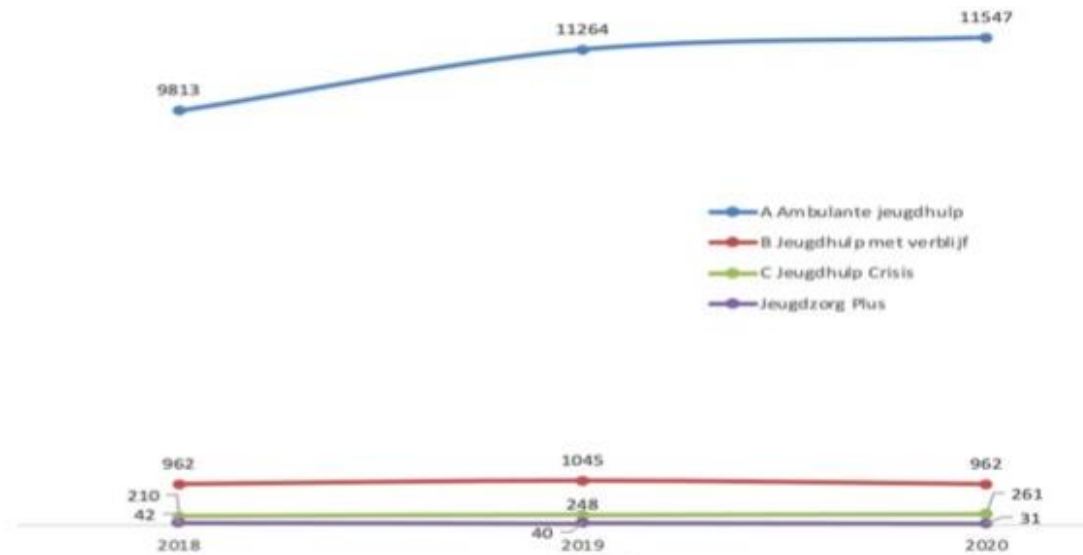
van de **statushouders** krijgt te maken met PTSS/depressie

### Moeite met rondkomen



# Zorggebruik

Aantal jeugdigen per sector per jaar



Bron regiovisie jeugdhulp IJmond en Zuid Kennemerland

# Stijgende (zorg)vraag?

## Hebben we het probleem voldoende in beeld?

- Is er daadwerkelijk sprake van een toename in psychische klachten of is er meer ruimte om psychische klachten te bespreken?
- Zijn de lichte psychische klachten preventief te beperken of horen de klachten voor een deel bij het leven(normalisering)? V.s. medicalisering, welke handreikingen zijn nodig om mentaal in balans te blijven?
- Daartegenover zijn er veel mensen met zware psychische klachten die moeten wachten op hulp.
- Hoe zetten we in op samenhang in interventies?
- Wat loopt er al en kunnen we versterken? Wat missen we?

# Een dynamisch speelveld

## Ambities\* (Regionale nota/ ambitiedocument)

- Vanaf 2022 ervaren jeugd en jongvolwassenen in Kennemerland minder prestatiedruk en stress in hun leven, doordat mentale gezondheidsvaardigheden worden gestimuleerd en de fysieke en sociale leefomgeving mentale gezondheid bevordert.
- De integrale jeugdgezondheidszorg verbreedt haar preventieaanbod met meer aandacht voor mentale gezondheid en sluit daarbij meer aan bij het sociaal domein.
- Alle jongeren hebben toegang tot betrouwbare informatie over seksuele gezondheid
- Alle jongeren hebben voordat ze van school af gaan een lesaanbod gekregen voor mentale gezondheid, weerbaarheid en veerkracht.

## GALA\* (gefilterd uit GALA plannen)

Het verbeteren van de mentale gezondheid van kwetsbare groepen, jeugd en jongvolwassenen door:

- Het bespreekbaar maken van mentale gezondheid.
- Werken aan normalisering.
- Bewustwording vergroten.
- Educatie aan te bieden.
- Vroegsignalering een duidelijke plaats te geven in de keten en voldoende te ondersteunen.
- Toeleiding naar de juiste hulp te verbeteren.
- Preventief aanbod in de vorm van laagdrempelige ondersteuning aan te bieden

## IZA\* (In ontwikkeling)

- Laagdrempelige inloop locaties voor mensen met psychische klachten.
- Domein overstijgende samenwerking voor mensen met psychische klachten.
- Regionale mentale gezondheidscentra.



# Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'

## Waarom een aanpak? >

**15-20** jaar  
langere levensverwachting

 Door goede mentale  
gezondheid

## Onze ambitie >



We zetten in op een beweging  
voor een **mentaal gezond  
Nederland**, gericht op alle  
Nederlanders.

Een mentaal gezond Nederland,  
met aanvullend specifieke aandacht  
voor jongeren en jongvolwassenen,  
werkenden en inwoners in een  
kwetsbare positie.

## Doelen >



**Bespreekbaar en zichtbaar maken** van het belang van  
mentaal gezond zijn en blijven, gericht op het individu  
én de maatschappij.



Meer naar de voorkant en inzetten op **preventie**  
(versterken van mentale gezondheid en het bieden van  
laagdrempelige ondersteuning waar gewenst).



Het **bieden van handvatten** om met de eigen mentale  
gezondheid aan de slag te gaan én oog te hebben voor  
de mentale gezondheid van een ander.

## Kennisgestuurd werken >

We komen tot een **goed  
functionerende en effectieve  
kennisinfrastructuur**, waarin  
kennis efficiënt kan  
worden uitgewisseld.



## Aan de slag! >

Er is ruimte voor nieuwe  
ideeën en initiatieven  
die ontstaan vanuit het veld of  
de doelgroepen (co-creatie).

**Doe je mee?**

## 5 actielijnen >

1 **Mentaal gezonde maatschappij** >



2 **Mentaal gezonde buurt** >



3 **Mentaal gezond onderwijs** >



4 **Mentaal gezond aan het werk** >



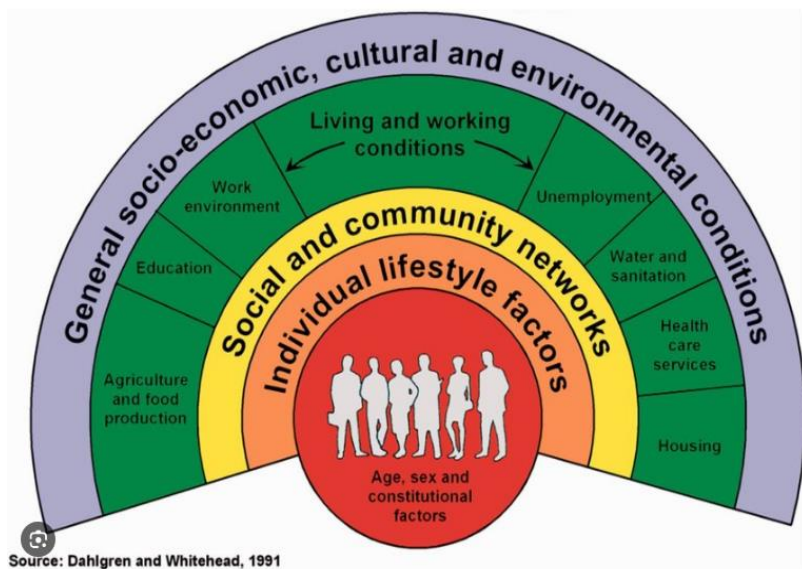
5 **Mentaal gezond online** >





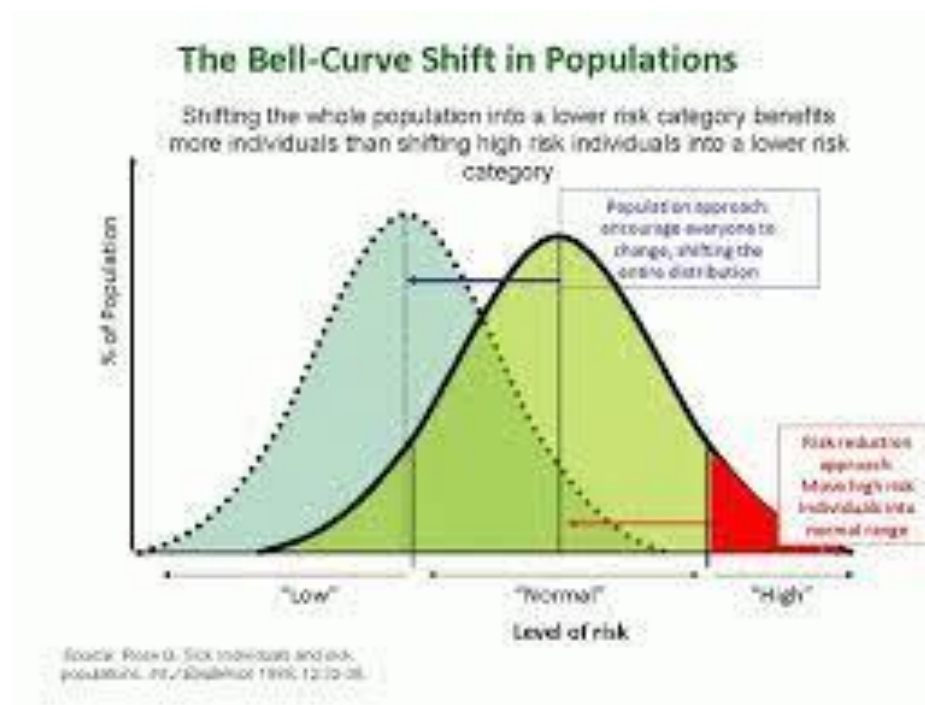


# Methodiek



Source: Dahlgren and Whitehead, 1991

# Preventieparadox



- De kosten gaan voor de baten uit.
- GGD kan helpen de slag naar de voorkant (collectieve preventie) te maken.

Levensfase  
**-9 maanden tot  
2 jaar**



Investeer in zorgzaam ouderschap en een gezonde breinontwikkeling van het jonge kind. Pak risicofactoren aan zoals onveilige hechting en post-partumdepressie bij moeder en vader.

## 2023

- **Inventariseer** wat er al loopt en gedaan wordt, herijk waar nodig. Identificeer hiaten en kijk naar passende interventies.
- Zet in op **projecten** zoals nu niet zwanger, centering parenting
- Zet in op **hoogrisicogroepen\***

## 2024

- Eerste stappen in **ketenaanpak kansrijke start**
- Blijf **projecten** continueren.
- **Train** in vroegsignalering kinderopvang.
- Organiseer **afstemming domeinoverstijgend**.

## 2025

- Implementatie, monitoring (evaluatie) **kansrijke start**.
- **Afstemming**
- Borgen uitkomsten projecten en interventies hoogrisicogroepen
- Borging en evaluatie **vroegsignalering**.

Levensfase  
**Jeugd 2-12 jaar**



Investeer in een positieve en consistente opvoeding en de sociale, culturele en sportieve ontwikkeling van het kind. Pak risicofactoren aan zoals misbruik, kindermishandeling, KOPP/KOV, scheiding of verlies van een ouder.

## 2023

- **Inventariseer** wat er al loopt en gedaan wordt, waar liggen hiaten en is actie nodig? Kijk naar passende interventies
- Zet in op bekostiging van **Gezonde school vanuit de GALA middelen** .

## 2024

- Zet in op **Gezonde school**
- Zet in het vergroten van het aantal scholen wat programma's aanbied wat de mentale weerbaarheid verbeterd.
- **Train** op vroegsignalering en geeft dit een plaats in de keten.
- Zet in op interventies **hoogrisicogroepen\***.
- Maak sport en cultuur toegankelijk voor **iedereen, optimaliseer vindbaarheid**. Stimuleer talentprogramma's.
- Interventies **armoede bestrijding**.
- Plan afstemming over de domeinen in

## 2025

- **Borg** acties in beleid t.a.v. bestaanszekerheid in alle betrokken domeinen.
- Zorg voor **afstemming over de domeinen heen**.
- **Monitor** en evalueer.

## Levensfase Jeugd en jongvolwassenen en studenten



JV: Investeer in sociaal-emotionele vaardigheden, identiteitsontwikkeling en deskundigheidsbevordering bij docenten en andere 'gatekeepers'. Pak risicofactoren aan zoals schooldruk, pesten en problematisch middelengebruik. Zet voor studenten in op introductieweken en toolkit MG studenten, Investeer in weerbaarheid en veerkracht, gezonde levenskeuzes en een positief studieklimaat. Pak risicofactoren aan zoals prestatiedruk, FOMO (Fear of missing out) en studieschulden.

### 2023

- Zet in op **bekostiging Gezonde school vanuit GALA middelen** thema welzijn.
- **Inventariseer** wat er al loopt, passend is en identificeer hiaten, waar is actie nodig en kies passende interventies.
- Laagdrempelige **inloop** bijv. @Ease.
- Zet in op **hoogrisicogroepen\***.

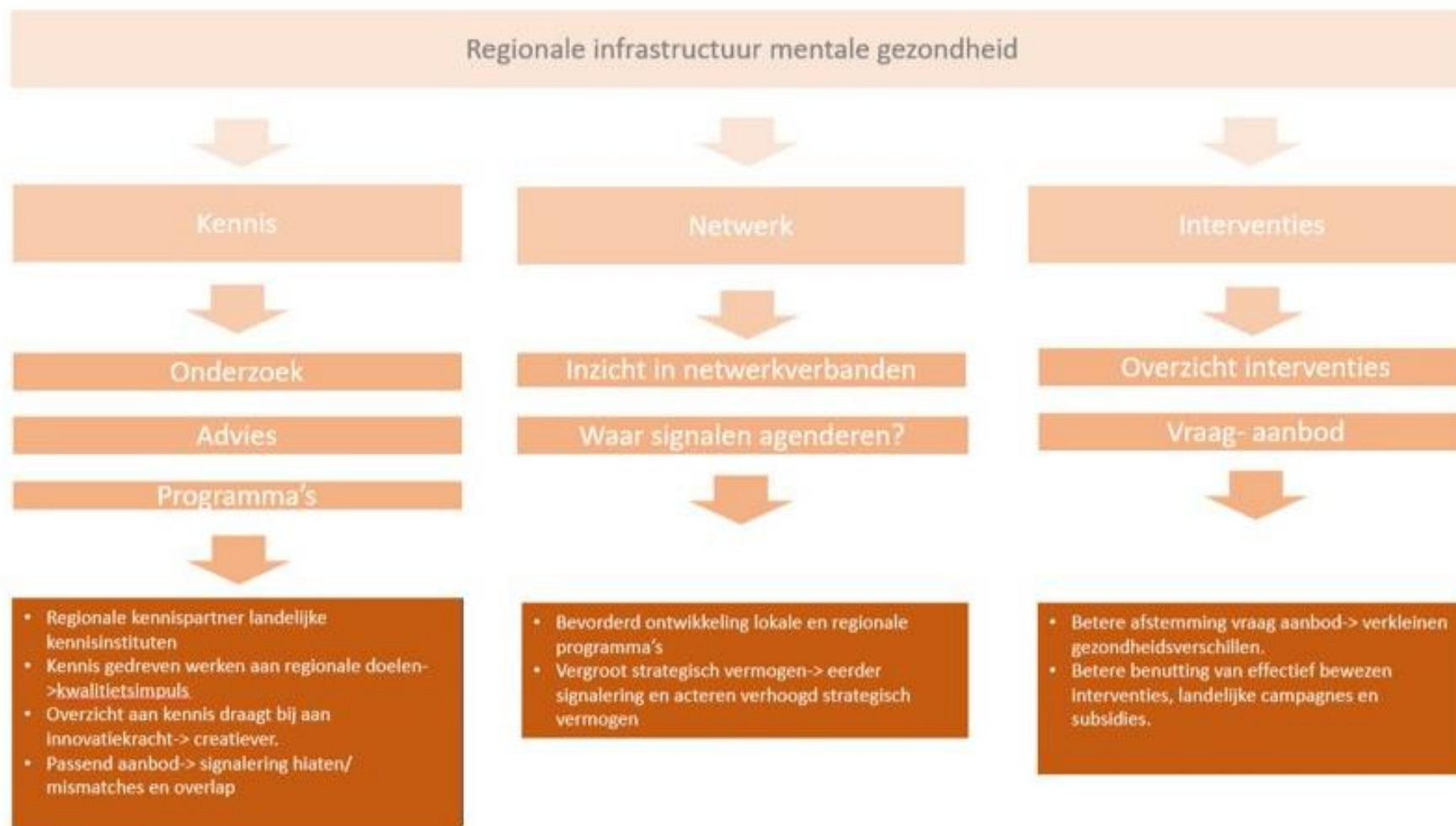
### 2024

- **MAZL** maak middelen vrij om de implementatie af te ronden.
- Train in **vroegsignalering en bied gatekeeper trainingen aan**.
- Zet in op **interventies zoals Happyles**
- Neem mentale gezondheid mee in de **introductieweken mbo hbo**
- Sluit aan bij landelijke **campagnes** bijv. "Hey het is Ok"
- **Prestatiedruk**
- **Bestaanszekerheid/ studieschulden**.
- **Plan afstemming over de domeinen heen** en **monitor**.

### 2025

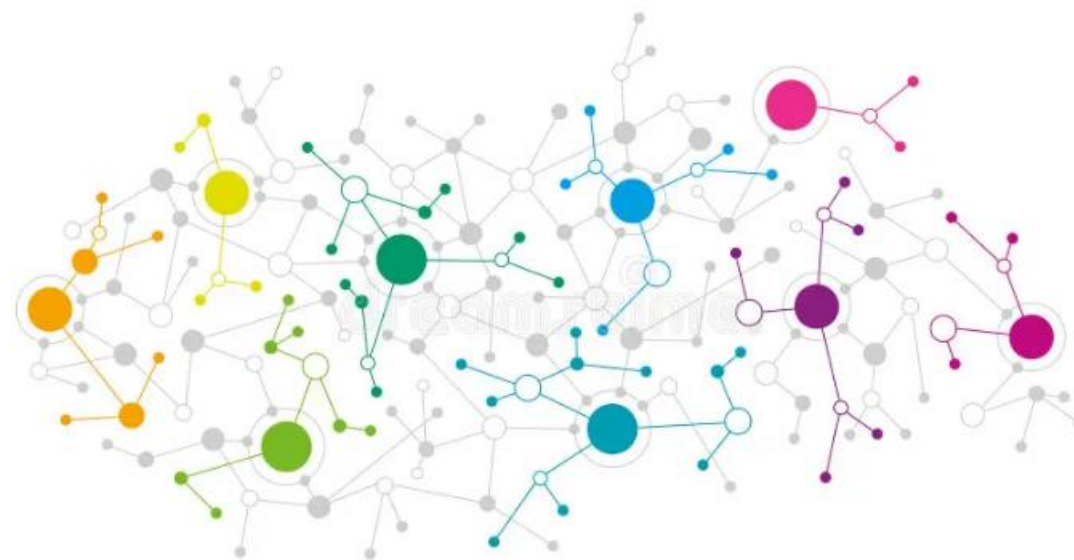
- **Borg** samenwerkingen t.a.v. MAZL en Happyles.
- Borg afspraken prestatiedruk.
- Zorg voor **afstemming**.
- **Monitoring** en **evaluatie**.
- **Implementatie** het programma studenten welzijn mbo hbo en wo kan als lange termijn doel meegenomen worden.

# Kennis en adviesfunctie

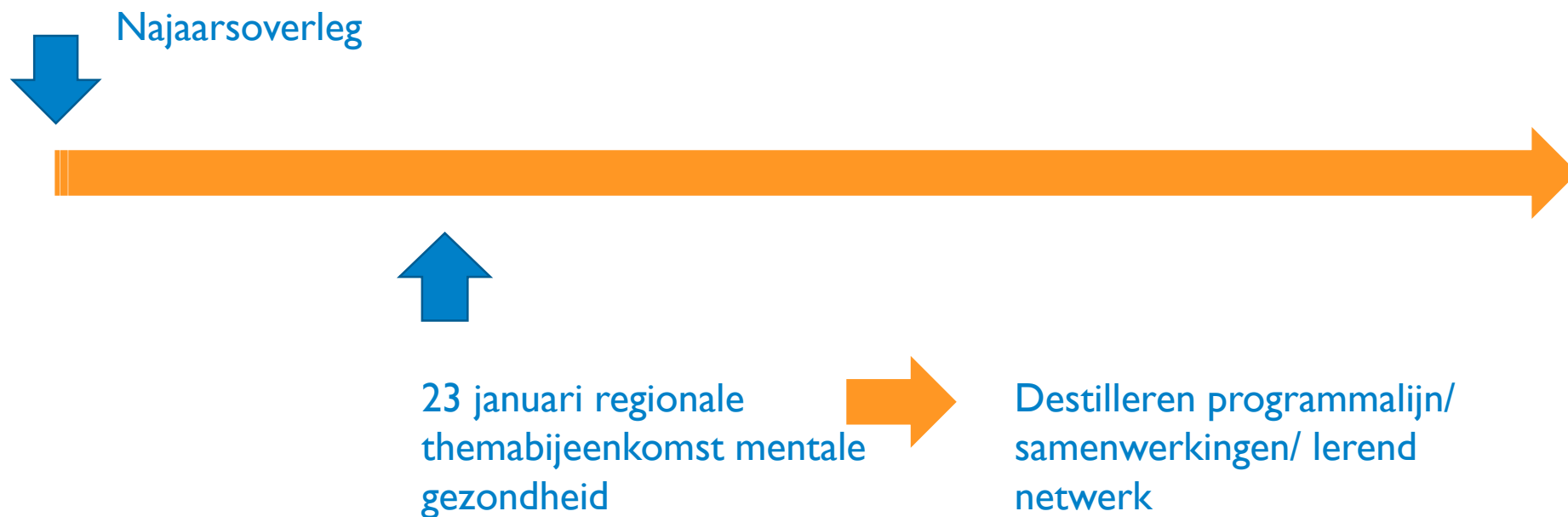


# Netwerk aanpak / lerend netwerk

- Wat kan een netwerk opleveren?
- Wat is er nodig om een netwerk te realiseren
  - Gezamenlijke ambitie & visie
  - Visie op samenwerken
  - Bestuurlijk commitment
  - Draagvlak
  - Energie
  - Infrastructuur
  - Tijd
  - Financiering



# Tijdlijn





# Producten

- [Podcast 'De Gezondcast'](#): derde aflevering met als thema mentale gezondheid is sinds 10 november live.

Op korte termijn:

- [Themafactsheet mentale gezondheid](#) met daarin de cijfers uit onze meest recente Gezondheidsmonitor op een rijtje.
- [Wijk- en buurtcijfers over o.a. mentale gezondheid o.b.v. Gezondheidsmonitor Volwassenen en Ouderen 2022](#): Laatste bewerkingen worden momenteel gedaan.

## Samenvatting

- Gebruik een methodiek als basis voor in te zetten interventies.
- Volg de levensloop benadering.
- Stel lange en korte termijn doelen op en voorkom contradictie.
- Maak gebruik van wat er al is en versterk dit, zet in op volledige implementatie.
- Betrek inwoners en professionals uit het veld.
- Versterk de vroegsignalering en biedt trainingen en tools aan.
- Zet in op een infrastructuur waarmee informatie opgehaald en teruggelegd kan worden en kennis gedeeld kan worden.

Het beschermen en bevorderen van gezondheid behoort sinds jaar en dag tot de expertise van de GGD. Met de kennis uit de eigen regionale onderzoeken, kennis van het netwerk, en de kennis van effectieve interventies draagt de GGD graag bij aan de beweging die plaats vindt richting preventie.