



Handreiking

Mentale Gezondheid

In deze handreiking vind u meer informatie over het kiezen van interventies, delen wij voorbeelden uit de praktijk en gaan we in op de rol van sporten en bewegen bij mentale gezondheid.

Interventies kiezen

Bij de verkenning naar het uitbreiden van het Nationaal Preventieakkoord met het thema mentale gezondheid heeft het Ministerie van VWS in 2021 aan het RIVM, Trimbos-instituut en GGD GHOR Nederland gevraagd om deze verkenning in samenwerking uit te voeren. De verkenning is beschreven in vier factsheets. In de tweede factsheet [Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie](#) staat per levensfase een overzicht van effectieve en kansrijke interventies en beleidsmaatregelen. Effectieve interventies zijn door een onafhankelijke erkenningscommissie beoordeeld als effectief*. Kansrijke interventies zijn beoordeeld als goed onderbouwd of aangedragen door experts, veel uitgevoerd in de praktijk, genoemd in consultaties van deze verkenning of genoemd in landelijke programma's. Het overzicht van interventies wordt ingeleid door principes voor de succesvolle aanpak ten behoeve van mentale gezondheid. Ook komt aan de orde welke economische baten het bevorderen van mentaal welbevinden en de preventie van psychische aandoeningen kan opleveren. Tot slot volgt een beschrijving van de kernbevindingen.

Op de [website van gezond leven](#) vindt u een aantal specifiek op dit onderwerp gerichte interventies.

Daarnaast zijn er ook interventieoverzichten voor verschillende doelgroepen die relevant zijn bij het bevorderen van mentale gezondheid. In deze interventieoverzichten kunt u interventies gericht op mentale gezondheid selecteren.

Naast de database erkende interventies [Loket-gezondleven.nl](#) kunt u ook gebruik maken van de [database sport- en beweeginterventies](#) m.b.t. [psychische aandoeningen](#) en [mentale weerbaarheid](#) via [Kenniscentrum Sport en Bewegen](#).

Voorbeelden uit Preventieakkoorden

Veel gemeenten zetten met hun Preventieakkoord al in op het thema mentale gezondheid. Er zijn al veel voorbeelden te vinden van hoe het thema binnen het Preventieakkoord te verbinden en welke activiteiten de ondertekenaars van uw akkoord kunnen uitvoeren. Voorbeelden van afspraken die gemeenten met partners hebben gemaakt op dit thema zijn:

Werkgevers: Mentale gezondheid wordt meegenomen als thema bij de [Gezonde werkvloer](#). (stress op de werkvloer, gezondheid als thema bij personeelsuitjes)

Scholen: Inzetten op de weerbaarheid van kinderen en jongeren door effectief onderbouwde interventies

in te zetten in het onderwijs. Scholen geven onderwijs over hoe mentaal gezond te blijven. Bijvoorbeeld door de inzet van de interventie “[Je brein de baas](#)” of “[Happyles](#)” of het programma [Gezonde school](#).

Openbare ruimte: Plekken creëren in de gemeente die uitnodigen om te ontmoeten (terugdringen eenzaamheid) of een [inloopvoorziening voor jongeren](#) oprichten.

Welzijnsorganisatie en fysio: Workshop “Hoofd opruimen” (stressreductie)

Huisartsen: [Welzijn op recept](#) voorschrijven bij (lichte) psychische klachten.

VNN: Kennis overbrengen op het gebied van verslavingen (breed).

Maatschappelijke organisaties: Beginnende depressie herkennen en signaleren en doorverwijzen. Kijk voor de diverse ketenaanpakken op de site van het [Trimbos Instituut](#).

Bibliotheek: Koffie met..., dit zijn thema-ochtenden voor verschillende doelgroepen. Hier kan informatie gegeven worden over dementie en depressie bv

Influencers/rolmodellen: Influencers hebben een groot bereik onder jongeren. [MIND Us](#) ontwikkelde speciaal voor de influencers een hulproutekaart. Met deze hulproute kunnen zij volgers die bij hen aankloppen met mentale problemen naar de juiste plek doorverwijzen.

Interventies die uitgaan van zelf organiserend (peer coaching) vermogen zoals [Vitality Club voor ouderen](#) (50-plussers motiveren zelf hun leeftijdsgenoten).

Denk ook aan [\(beweeg\)maatjes](#).

Jeugd: Jongeren ervaren vaak meer dan andere leeftijdsgroepen mentale gezondheidsproblemen zoals eenzaamheid, somberheid en angst. Ze hebben een grote behoefte aan sociale ontmoetingen. In Dordrecht wordt bijv. huiswerkbegeleiding gekoppeld, worden buddytrajecten geïnitieerd en verkennen ze hoe sportaanbieders met GGZ-aanbieders samen een traject kunnen opzetten voor jongeren. [NJI](#) beschikt kennis en praktijkvoorbeelden over mentale gezondheid van jongeren. VNG publiceerde: [GGZ en inspirerende voorbeelden en tips](#). Ook sport en bewegen kan een rol spelen zoals in GGZ-instelling Reinier van Arkel in Den Bosch en Vught waarbij de [buurtsportcoach](#) zorgt voor beweegactiviteiten.

Maak verbinding maken met bestaande (integrale) aanpakken en trajecten zodat je kunt intensiveren of uitbreiden en (extra) impact kunt maken. Aanpakken zoals: [JOGG](#), eenzaamheid/ sociaal isolementen [GezondIn](#). Kijk ook naar groepen/buurtten/wijken waar extra aandacht nodig is, de [GGD in de regio](#) kan de gemeente daarbij adviseren.

Kennis: [loket gezond leven/ mentale gezondheid](#).

Zie ook voorbeelden uit [Handreiking gezonde leefstijlinterventies](#).

Vitaliteit, sport, bewegen en mentale gezondheid

Bewegen kan helpen om mentaal gezonder te worden en te blijven. Maar hoe kunnen we sport en bewegen nou inzetten om de mentale gezondheid van Nederlanders te bevorderen? Daarover beantwoordt onderzoeker Wikke van Stam van het [Mulier Instituut](#) vijf vragen bij Sport & Strategie.

Onder andere geeft ze antwoord op:

- Hoe helpen buurtsportcoaches om mentaal gezond te blijven en worden? (lees ook: [De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid, factsheet 2022/16](#))
- Welke sport- en beweegactiviteiten zijn geschikt om de mentale gezondheid te bevorderen?

Voorbeelden

- Inzet maatschappelijke sportcoaches, bijv. in o.a. Dordrecht vanuit [Stichting Life Goals](#).
- [Ondernemende sportaanbieder](#) zet bokssport als middel in om de deelnemers fysiek en mentaal uit te dagen en in beweging te komen. [Out of the box](#) is gericht op kwetsbare jongeren en jongvolwassenen.
- Laagdrempelige activiteiten zoals in [sociaal maatschappelijk sportinitiatieven](#). Bijvoorbeeld [Stichting Triple Threat](#) waar jongeren worden empowered door sport, cultuur en lifestyle in te zetten als middel.
- [Game, eet & match](#): voor ouderen met een broze gezondheid door stichting De Klup Twente.
- Aandacht voor mentale gezondheid in communicatie, bijv. door [storytelling](#) in [Arnhem](#)

Kennis en informatie:

- [Sportakkoord/ Inclusief sporten en bewegen](#)
- [Alles over sport](#)