

Integraal werken aan mentale gezondheid in lokaal beleid

Handreiking voor gemeenten en GGD'en

Versie 1.0, 20 juni 2023



Inleiding	3
Doel van deze handreiking	3
Wat is mentale gezondheid?	3
Uitgangspunten bij werken aan mentale gezondheid	4
Integraal werken: wat, waarom en hoe?	5
Wat?	5
Waarom?	5
Hoe?	6
Werken aan mentale gezondheid in verschillende beleidsdomeinen	8
Sport en bewegen	9
Laagdrempelige inlooplekken	10
Bestaanszekerheid	11
Onderwijs	12
Fysieke en sociale leefomgeving	13
Kunst en cultuur	14
Andere beleidsdomeinen en meer	15
Extra informatie	16
Overzichten effectieve en kansrijke interventies	16
Meer weten?	17





Doel van deze handreiking

Deze handreiking is gemaakt voor beleidsmakers van gemeenten en GGD'en om concrete handvatten te bieden over integraal werken aan mentale gezondheid in lokaal beleid. De handreiking is ontworpen om gemeenten te ondersteunen bij de uitvoering van de afspraken uit het Gezond en Actief Leven Akkoord (GALA) via onder meer het plan van aanpak voor de brede SPUK regeling. Tevens is de inhoud in lijn met de landelijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal', die naar een samenhangende aanpak streeft. Deze handreiking bundelt informatie over en doorverwijzingen naar relevante praktijkvoorbeelden, interventies, overzichten en rapporten. Dit kan gemeenten en GGD'en helpen om te inventariseren wat er al gebeurt aan initiatieven in de verschillende domeinen en om de verbinding te leggen/contact te maken met de verschillende spelers in het veld. De handreiking is nu al bruikbaar voor gemeenten en GGD'en. De handreiking is een levend document en wordt in de loop van de tijd bijgewerkt met nieuwe informatie.

Gemeenten en GGD'en kunnen voor verdere ondersteuning en/of inhoudelijke vragen contact opnemen met het ondersteuningsteam Gezond en Actief Leven. Hier wordt als het nodig is doorverwezen naar kennispartners zoals Alles is Gezondheid, Pharos, Kenniscentrum Sport en Bewegen, NOC/NSF, Trimbos, Veiligheid NL, NCJ, NJI, Movisie, MIND, LKCA, JOGG. Specifieke kennis over mentale gezondheid is beschikbaar bij het Trimbos-instituut via het Expertisecentrum Mentale Gezondheid en MentaalVitaal.nl.

Wat is mentale gezondheid?

Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren. Een integrale (lokale) aanpak van mentale gezondheid richt zich op zowel preventie van psychische klachten als bevordering van mentaal welbevinden. Voor meer informatie over een gedetailleerde definitie van mentale gezondheid verwijzen we u naar de Delphistudie "Definitie mentale gezondheid".



Uitgangspunten bij werken aan mentale gezondheid

Mentale gezondheid kan niet los worden gezien van de bredere sociale, fysieke en maatschappelijke leefomgeving van het individu. Om deze reden zijn onderstaande uitgangspunten essentieel bij het werken aan mentale gezondheid.

1. Pak problemen bij **de bron** aan: de onderliggende oorzaken van mentale problematiek moeten worden aangepakt. Deze liggen vaak op het gebied van sociaaleconomische verschillen.
2. Kies voor een **levensloopbenadering in omgevingen**: iedere levensfase kent verschillende risico- en beschermende factoren voor mentale gezondheid en deze spelen zich af in **leefomgevingen** waarin personen opgroeien, wonen, werken en ouder worden.
3. **Data- en kennisgestuurd werken**: maak een lokale analyse op basis van indicatoren en prioriteer en selecteer de belangrijkste uitkomsten waar aandacht nodig is (zie pag.6). Daarbij is het belangrijk om **inwoners te betrekken**, zo sluit beleid beter aan bij lokale behoeften en mogelijkheden.
4. **Zet in op een samenhangende mix aan maatregelen**: versnipperende acties leidt tot verzanding, samenhangende actie is daarom noodzakelijk. Promotie en preventie op het thema mentale gezondheid hebben de meeste kans van succes in een samenhangend beleid in de levensloop en leefomgeving. Er moet een multidisciplinaire en intersectorale benadering worden gevolgd, aangezien geen enkel domein alle kennis of bevoegdheden heeft om alleen het vereiste niveau van verandering te bewerkstelligen.

Voor meer informatie verwijzen we u naar de scoping studie [Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving](#).



Wat?

Een van de uitgangspunten bij het werken aan mentale gezondheid is het aanbrengen van samenhang tussen verschillende maatregelen en interventies voor verschillende doelgroepen en hun leefomgevingen. Dat noemen we ook wel **integraal werken**. U kunt meer lezen over integraal werken aan mentale gezondheid op [deze pagina](#) van het Centrum Gezond Leven.

Als medewerker van een gemeente of GGD kunt u op verschillende manieren bijdragen aan een integrale aanpak in o.a. uw regio, gemeente en wijk. De voorliggende handreiking gaat in op een belangrijk aspect: het **verbinden van de verschillende beleidsdomeinen** die impact hebben op de mentale gezondheid van de bevolking. Dit noemen we ook wel 'mentale gezondheid in alle beleidsdomeinen'.

Waarom?

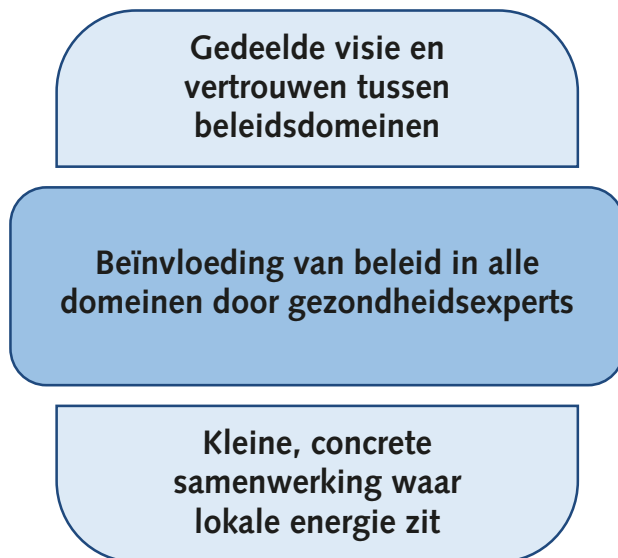
De mentale gezondheid van de bevolking wordt mede bepaald door onze sociale, economische en culturele leefomstandigheden, die op hun beurt weer worden gevormd door divers overheidsbeleid (dus niet alleen gezondheidszorg). Een integrale aanpak van mentale gezondheid maakt het mogelijk om veranderingen aan te brengen in de **onderliggende risico- en beschermende factoren van mentale gezondheid** in de leef-, woon- en werkomstandigheden van alle leeftijdsgroepen.^{1,2,3} Hiermee kan de mentale gezondheid van de bevolking worden verbeterd en kunnen mentale gezondheidsverschillen tussen bevolkingsgroepen (bijvoorbeeld mensen in een hogere versus lagere sociaaleconomische positie) worden teruggedrongen. Een integrale aanpak is niet alleen goed voor de mentale gezondheid, maar zorgt ook voor betere uitkomsten in andere domeinen.⁴ Mentaal gezonde burgers zijn bijvoorbeeld effectiever op hun werk, hebben minder fysieke gezondheidsklachten en kunnen beter omgaan met de uitdagingen van het leven. Een integrale aanpak vormt dus een positieve wisselwerking tussen mentale gezondheid en andere aspecten van menselijk welzijn. Het aanbrengen van samenhang tussen beleidsdomeinen, bijvoorbeeld door de zorg te verbinden met het sociaal domein, sport/bewegen, waar en hoe iemand woont, en cultuur, kan deze positieve wisselwerking versterken.

1 van Baar, J., Bos, N., Kramer, J., Shields-Zeeman, L. (2022). Sociale determinanten van mentale gezondheid. Een kennissynthese. Trimbos-instituut. <https://www.trimbos.nl/actueel/nieuws/het-belang-van-sociale-determinanten-van-mentale-gezondheid/>

2 Shields-Zeeman, L., van Bon-Martens, M. & Smit, F. (2021). Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving: Bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering. [Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving - Trimbos-instituut](#)

3 Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (2022). Impactvolle determinanten van gezondheid. [Impactvolle determinanten van gezondheid | RIVM](#)

4 Greer, S. L., Falkenbach, M., Siciliani, L., McKee, M., Wismar, M., & Figueras, J. (2022). From health in all policies to health for all policies. *The lancet public health*, 7(8), e718-e720.



Figuur 1. De "hamburger" van mentale gezondheid in alle beleidsdomeinen. De burger (middelste niveau) is het einddoel, de broodjes (onderste en bovenste niveau) zijn de eerste stappen.

Hoe?

Een ander uitgangspunt bij het werken aan mentale gezondheid is **data- en kennisgestuurd handelen**. Voor gemeenten houdt dit in dat zij samen met partners als de GGD databronnen (kwantitatief en kwalitatief) gebruiken om in kaart te brengen wat er speelt in de gemeente op het gebied van mentale gezondheid. Zijn er bijvoorbeeld bepaalde wijken of groepen waarin grotere problemen bestaan? En hangen deze problemen samen met problematiek op andere domeinen, zoals huisvesting of onvoldoende inkomen? Op basis van zulke inzichten kan een gemeente doelen stellen, via een afwegingskader keuzes maken voor waarop beschikbare budgetten worden ingezet, en effectieve aanpakken kiezen (bijvoorbeeld bij Loket Gezond Leven) om de doelen te bereiken. Dat is het begin van **planmatig werken**.

Omdat andere beleidsdomeinen dan zorg/gezondheid zo'n grote invloed uitoefenen op mentale gezondheid, adviseren onderzoekers een planmatige aanpak te hanteren van 'mentale gezondheid in alle beleidsdomeinen'. Men brengt dan in kaart welk beleid (bv. op het gebied van cultuur of sport) van grote invloed is op mentale gezondheid, en past dit beleid vervolgens aan om de mentale gezondheid te bevorderen. (middelste niveau van figuur 1).

In de praktijk blijkt het moeilijk om beleid in alle domeinen te laten beïnvloeden door beleidsmakers uit het gezondheidsdomein. De redenen hiervoor behandelen we in een binnenkort verschijnende kennisbundeling over integraal werken, zie de link op pag. 7. Daarom adviseren wij twee eerste stappen:

- Streef naar een **gedeelde visie en gedeeld vertrouwen tussen beleidsdomeinen** in de (lokale) overheid, waarin het bevorderen van algeheel welzijn centraal staat en beleidsmakers uit verschillende domeinen met elkaar leren samenwerken (bovenste niveau van figuur). Dat kan bijvoorbeeld door centraal te investeren in gedeelde programma's en een samenwerkingsnetwerk op te zetten. Voorbeelden hiervan zijn Thrive Amsterdam en de Friese Preventieaanpak.
- Zoek naar **kleine, concrete samenwerkingen** tussen beleidsdomeinen waar energie zit, waarmee met verschillende beleidsdomeinen samen wordt toegewerkt naar zichtbaar resultaat (onderste niveau van figuur). Een voorbeeld is de beweegmakelaar, die fysieke en mentale gezondheid verbindt aan de zorg, het sociaal domein, eenzaamheid en werk.

Kortom: *werk planmatig, maar zoek ook de gedeelde visie en samenhang tussen beleidsdomeinen en begin bij kleine, concrete samenwerkingen waar lokale energie zit.*

Meer inspirerende voorbeelden zijn verderop in deze handreiking te vinden. Informatie over enkele bestaande integrale aanpakken op lokaal niveau zijn te vinden in de lijst hieronder, samen met verwijzingen naar wetenschappelijke kennis over integraal werken aan mentale gezondheid in beleid:

- Pagina: [Werk samen met andere domeinen en sectoren](#)
- Pagina: [Aanpak Gezonde Gemeente](#)
- Artikel: [Een integrale aanpak en extra focus op bestaanszekerheid: dit was 2022](#)
- Binnenkort: Trimbos-instituut kennisbundeling: [Lokaal en integraal werken aan mentale gezondheid: een kennisbundeling](#)
- Paper: [Het model van de volwassenheid van een lokale "health in all policies"-aanpak](#) door Storm, Harting, Stronks & Schuit (2014)

Leeswijzer

Op de nu volgende pagina's bespreken we verschillende beleidsdomeinen die relevant zijn voor mentale gezondheid. Deze suggesties zijn opgehaald bij relevante kennisorganisaties per domein. We vatten kort samen waarom het domein relevant is, en geven inzichten en suggesties om samenhang aan te brengen tussen het domein en mentale gezondheid. Bij elk domein is het nuttig om te zoeken naar bewezen effectieve interventies en beleidskeuzes, bijvoorbeeld via het [Loket Gezond Leven](#). De voorliggende handreiking biedt **geen uitputtend overzicht van effectieve interventies**, maar licht per domein enkele inspirerende voorbeelden uit om de lezer een idee te geven van wat mogelijk is. Hierbij geldt: lokale energie en bereidheid tot samenwerking tussen verschillende beleidsdomeinen zorgen voor een kansrijk initiatief, ook als een evidence base (vooralsnog) ontbreekt.



Werken aan mentale gezondheid in verschillende beleidsdomeinen



Hierna worden verschillende domeinen (zie figuur 2) uitgelicht met een bundeling aan informatie en goede voorbeelden uit de praktijk van initiatieven, interventies, tools, en/of (integrale) programma's waar beleidsmedewerkers concreet mee aan de slag kunnen gaan. Om interventies of aanpakken succesvol en duurzaam te implementeren is het belangrijk dat gemeenten kiezen wat aansluit bij lokaal relevante doelgroepen. Het is bovendien belangrijk dat de mensen om wie het gaat vanaf het begin betrokken zijn (empowerment en co-creatie). Gemeenten kunnen dit bijvoorbeeld doen door wijkgericht te werken en teams leefomgeving (TLO's) in te zetten om informatie op te halen over wat aansluit bij de behoeften van de wijk of doelgroep. Zie ook verkenning Pharos om wijkssessies te organiseren.



Figuur 2. De "pizza" van domeinen voor domeinoverstijgend werken aan mentale gezondheid. Let op: deze domeinen zijn niet uitputtend maar geven inspirerende voorbeelden voor integraal werken in lokaal beleid.

De voorbeelden die hierna genoemd worden niet allemaal bewezen effectief en dienen slechts ter inspiratie. Bekijk wat er lokaal nodig is en zorg voor samenhang tussen interventies en (beleids)maatregelen tussen verschillende domeinen.

Sport en bewegen

Regelmatig bewegen zorgt voor het verminderen of voorkomen van angstige en depressieve gevoelens, voor betere concentratie en voor een betere omgang met stress. Hieronder vind je meer informatie over enkele voorbeelden van de effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid, sport en mentale gezondheid in gemeentelijk beleid en factsheets over mentale gezondheid binnen sportverenigingen:

- Artikel: [De effecten van sport en bewegen op gezondheid](#)
- Factsheet: [Psychische gezondheid, bewegen en sport](#)
- Kennisdossier: [Bewegen en mentale gezondheid](#)
- Animatie: [De effecten van sport & bewegen op mentale gezondheid](#)
- Video: [Een beweegvriendelijke omgeving](#)
- Factsheet: [Aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen](#)
- Factsheet: [Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid. Sporten en bewegen om de mentale gezondheid van inwoners te verbeteren](#)
- Publicatie: [Bestuurlijke afspraken Brede Regeleing Combinatiefuncties 2023-2026](#)
- Factsheet: [De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid](#)

Inzichten en suggesties

- Stimuleer de inzet van betaalbaar sport- en beweegaanbod als middel voor een gezonde leefstijl en gezondheidsbevordering: een mix van aanbod zodat het passend is voor inwoners van de gemeente.
- Benut de rol van sport in het verbinden van burgers met een hulpvraag aan de juiste ondersteuning, door te zorgen dat professionals in sport en bewegen en professionals in de zorg en het sociaal domein elkaar weten te vinden.
- Maak gebruik van en creëer bewustwording bij sportcoaches, verenigingsbesturen, gymleraren etc. over dit onderwerp en zorg dat ze zich bewust zijn van het positieve effect dat sporten en bewegen heeft op mentale gezondheid.
- Zorg ook voor bewustwording over de positieve effecten van bewegen op mentale gezondheid bij betrokkenen in andere domeinen, zoals de zorg en het sociaal domein.
- Het sport- en beweegaanbod moet betaalbaar zijn voor iedereen.

Enkele inspirerende voorbeelden

Alle erkende interventies op het gebied van sport en bewegen zijn terug te vinden in de [interventiedatabase](#) van Kenniscentrum Sport & Bewegen. Een aantal goede voorbeelden van interventies en aanpakken van sport en bewegen in relatie tot mentale gezondheid zijn:

- Interventie: [Liever bewegen dan moe](#)
- Interventie: [Sociaal Vitaal](#)
- Interventie: [Futsal Chabbab](#)
- Interventie: [3x3 Unites](#)
- Interventie: [Schooljudo](#)
- Aanpak: [Beweegmakelaars](#)
- Factsheet: [buurtsportcoaches](#)
- Initiatief: [Stichting Life Goals](#)





Laagdrempelige inloopplekken

Een laagdrempelige en fijne inloopplek in de buurt en wijk van jongeren ondersteunt in het vergroten en versterken van de mentale gezondheid. Deze preventieve ondersteuning vergroot de kwaliteit van leven van jongeren en levert daarnaast ook maatschappelijke baten op.

Inzichten en suggesties

- Het faciliteren van laagdrempelige inloopplekken en daardoor ruimte maken om te praten over problemen, zorgen of (levens) vragen kan voorkomen dat mentale problemen van jongeren ontstaan of escaleren.
- Door de laagdrempelige inloopplekken te verbinden met de GGZ en andere relevante domeinen kunnen jongeren sneller geholpen worden.
- Het bieden van een luisterend oor is belangrijk.
- Anonimiteit is belangrijk om het laagdrempelig te houden.

Enkele inspirerende voorbeelden

De Alliantie Laagdrempelige Inloopmogelijkheden Mentale Gezondheid Jongeren slaat de handen ineen met verschillende initiatieven om de inloopmogelijkheden mogelijk te maken. Lees hier wat de verschillende organisaties doen:

- TEJO
- Join Us
- @ease
- Roger That
- Jimmy's
- Weave

Bestaanszekerheid

Onzekerheden en zorgen op het gebied van financiën, wonen en toegang tot zorg kunnen gepaard gaan met psychische klachten zoals stress. Wanneer dit chronische stress heeft dat negatieve gevolgen voor mentale gezondheid. Meer informatie over bestaanszekerheid en gezondheid, en hoe gemeenten hieraan kunnen werken lees je hier:

- Pagina: [Bestaanszekerheid Utrechts Gezondheidsprofiel](#)
- Artikel: [Een integrale aanpak en extra focus op bestaanszekerheid: dit was 2022](#)
- Infographic: [Samenhang armoede, schulden en gezondheid](#)
- Kennisdossier: [Sociale determinanten van mentale gezondheid](#)
- Rapport voor gemeenten: [Werken aan bestaanszekerheid](#)
- Kamerbrief: [Aanpak geldzorgen armoede en schulden](#)
- Publicatie: [Chronische stress en de aanpak van gezondheidsverschillen](#)
- Kamerbrief: [Vervolgaanpak Participatiewet](#)



Inzichten en suggesties

- Wanneer bestaanszekerheid in het gedrang komt, kan het door chronische stress ook moeilijker worden om om te gaan met andere uitdagingen in het leven. Het doorbreken van de negatieve spiraal, door bijvoorbeeld geldzorgen of problematische schulden weg te nemen, kan effectief zijn.
- Menselijk maatwerk is belangrijk wanneer er iemand voor je staat met geldzorgen. Versnipperde administratieve taken en loketten kunnen mensen in een nog benardere situatie brengen. Het project 'Participatiewet in balans' poogt om de menselijke maat terug te brengen in de participatiewet.
- Inzetten op toegankelijke en betaalbare activiteiten zodat men, ondanks geldzorgen, nog steeds mee kan doen in de maatschappij.

Enkele inspirerende voorbeelden

- Campagnetoolkit: [Je staat er niet alleen voor](#)
- Pagina: [de voordelen van een saneringskrediet \(in uw gemeente\)](#)
- Programma: [Kansrijke start -lokale coalities](#) (belang van de eerste 1000 dagen voor later)
- Kennisportal: [Sterk door werk](#)
- Interventie: [Krachtwerk](#)
- Informatie bron en hulplijn: [Geldfit](#)
- Aanpak: [Schuldenlab](#)
- Fonds: [Jeugd educatie fonds](#)
- Voorziening: [Stadspas voor goedkopere toegang tot activiteiten](#)
- Artikelen: [Gemeente Arnhem wil jongeren helpen en schrapt deel bijstandsregels - Gemeente Arnhem & Utrecht blijft afwijken van Participatiewet om werkzoekende jongeren te helpen | gemeente Utrecht](#)
- Werkagenda: [Werkagenda Samen werk maken van de Aanpak Jeugdwerkloosheid](#)

Onderwijs

School is een belangrijke leefomgeving die de mentale gezondheid op verschillende manieren beïnvloedt. Veel scholen zetten al in op mentaal welbevinden en sociaalemotionele ontwikkeling, bijvoorbeeld met gelden uit het Nationaal Programma Onderwijs.

Investeren in welbevinden werkt het best vanuit een integrale en duurzame aanpak in plaats van de inzet van losse elementen (zoals een enkele interventie). Dit wordt ook wel een **schoolbrede aanpak** ('whole school approach') genoemd. Internationaal en in Nederland wordt een schoolbrede aanpak steeds meer omarmd als dé manier om vanuit school het welbevinden van leerlingen te verbeteren.

Voor gemeenten en GGD'en betekent dit dat de samenwerking tussen onderwijs en andere beleidsterreinen cruciaal is om mentale gezondheid en welbevinden van jeugd stevig te verankeren in beleid.

Het nationale kennis- en ondersteuningsprogramma Welbevinden op School ondersteunt scholen in het primair-, voortgezet- en middelbaar beroepsonderwijs bij het werken aan een schoolbrede aanpak door middel van praktische handreikingen, inspirerende video's, landelijke en regionale bijeenkomsten, de (door)ontwikkeling van (wetenschappelijke) kennis en handelingsperspectieven, en het vergroten van vakmanschap van de betreffende professionals. Welbevinden op School is kennispartner van Gezonde School. Via de Gezonde School-aanpak werken scholen structureel en planmatig aan een gezonde leefstijl. De scholen en de GGD brengen in kaart wat lokale behoeften zijn en wat de passende erkende en kansrijke interventies zijn om in te zetten.

- Handreiking voor gemeenten: Bevorderen mentale gezondheid jeugd
- Praktijkaart: Duurzaam investeren in welbevinden
- Wegwijzer: Bouwen aan een pedagogische basis

Inzichten en suggesties

- School is een belangrijke omgeving waarin gewerkt kan worden aan de mentale gezondheid van jongeren. Ga met scholen in gesprek over wat ze nodig hebben.
- Zet in op sterke samenwerking tussen de onderwijsinstellingen en de organisaties die deel uitmaken van de zorgketen. De gemeente en/of GGD kan de rol van ketenpartner of -regisseur vervullen door scholen en andere partijen aan elkaar te verbinden.
- Gezondheidsbevorderaars van de GGD spelen een belangrijke rol in integrale samenwerking rond mentale gezondheid jeugd. Verken financiële ondersteuning.
- Zorg dat leerkrachten en mentoren deskundig zijn om mentale problematiek (vroeg) te signaleren en weten waar ze naartoe kunnen met een signaal.
- Gebruik scholen als plaats voor educatie over mentale gezondheid (incl. doorbreken taboes) en voor laagdrempelige inlooplekken.
- Heb oog voor hoogrisicogroepen (bijvoorbeeld vanwege seksuele geaardheid, kleur, geloofsovertuiging, nationaliteit, een beperking of genderidentiteit).

Enkele inspirerende voorbeelden

- Aanpak: Effectief werken aan welbevinden in het primair onderwijs
- Actieplan: Studentenwelzijn pleit voor integrale aanpak
- E-health aanbod: Caring universities
- Tool: StepChangemodel: aanpak voor het organiseren van mentaal welzijn in het onderwijs
- Tool voor samenwerking: Rondom jong

Fysieke en sociale leefomgeving

Het hebben van een huis, liefst van goede kwaliteit (geïsoleerd, betaalbaar, veilig), in een prettige buurt en met groen in de omgeving bevordert de mentale gezondheid. Een goede kwaliteit van huisvesting brengt ook financiële voordelen met zich mee (bijvoorbeeld lagere kosten om een huis te verwarmen) die op hun beurt bijdragen aan mentale gezondheid. Een prettige buurt kan de sociale integratie bevorderen, wat een positieve uitwerking heeft op mentale gezondheid en een groene omgeving werkt stressverlagend. Er zijn ook omgevingsfactoren zoals geluidsoverlast en luchtvervuiling, die een negatieve impact kunnen hebben op de mentale gezondheid. Ten slotte speelt de klimaatcrisis een rol, zoals extreme weersomstandigheden (denk aan hitte en overstromingen) en klimaatstress.

- Artikel: [Effecten van groen op fysieke en mentale gezondheid](#)
- Pagina – kop 3: [Fysieke en sociale omgeving](#)
- Dossier: [Natuur & Mentale Gezondheid](#)
- Rapport: [Gezondheidskosten en energiearmoede](#)
- Artikel: [Wonen en leven in een gezonde wijk en omgeving](#)
- Artikel: [Klimaatverandering en gezondheid](#)



Enkele inspirerende voorbeelden

- Interventie: [Housing First](#)
- Initiatief: [Natuur op Recept](#)
- Initiatief: [De Groene GGZ](#)
- Toolkit: [Energie armoede](#)
- Lokale aanpak: [Gezond In](#)
- Lokale aanpak: [Gezonde Buurten](#)
- Programma: [Gezonde Leefomgeving](#)
- Strategie: [Strategy for climate adaptation Amsterdam](#)
- Handreiking: [Lokaal Hitteplan](#)
- [Nature For Health – City Challenge Oosterhout – groene ontmoetingsplek \(nahf.nl\)](#)
- [Nature For Health – Dementietuin – Herbergier te Drunen, gemeente Vlijmen \(nahf.nl\)](#)
- Openstaande subsidieoproep: [Ontwikkelen van kennis over gezondheid in kwetsbare wijken en gebieden](#)

Inzichten en suggesties

- Inzetten op kwaliteit van energie-efficiënte huisvesting.
- Het in kaart brengen van de financieringsmogelijkheden voor energie-efficiëntere huisvesting.
- Inzetten op het opknappen van de wijk door bijvoorbeeld vergroening en groene participatie.
- Inzetten op sociale initiatieven (zoals buurthuizen) om onder andere sociale cohesie te vergroten.

Kunst en cultuur

Er is een duidelijke relatie tussen welzijn, mentale gezondheid en cultuur. Cultuurmaken versterkt de veerkracht van mensen, verbindt mensen met elkaar en stimuleert persoonlijke en socialemotionele ontwikkeling. Dit alles draagt bij aan het bevorderen van de mentale gezondheid. Cultuurparticipatie kan het (mentaal) welbevinden van burgers verbeteren en daarmee wordt ingezet op preventie. Meer informatie over de link tussen cultuur en mentale gezondheid en hoe je als gemeente hierop kan inzetten lees je hieronder:

- Artikel: [Kunst en cultuur bevorderen de gezondheid](#)
- Artikel: [Meer bewijs voor positieve effecten van kunst en cultuur op gezondheid](#)
- Kennisdossier: [Cultuur en eenzaamheid](#)
- Kennisdossier: [Cultuur en jongeren](#)
- Whitepaper voor gemeenten: [Zo zet je als gemeente cultuurbeoefening in en dit levert het op](#)
- Publicatie: [Krachten bundelen in cultuur, zorg en welzijn](#)
- Artikel: [Zo beïnvloedt cultuur de mentale gezondheid - LKCA](#)
- Handreiking: [Kunst op recept voor gemeenten Kunst op Recept – De Handreiking - LKCA](#)
- Factsheet: [Inzet cultuurcoaches Cultuurcoaches - LKCA](#)



Inzichten en suggesties

- Kunst en cultuur zijn onmisbare bouwstenen voor een goede sociale basis. Hierop inzetten in het sociaal domein levert veel voordelen op. Het is belangrijk dat er een divers aanbod is aan mogelijkheden die betaalbaar en toegankelijk zijn voor iedereen.
- Inzetten op kunst en cultuur kan op individueel niveau (draagt bij aan kwaliteit van leven), interactief niveau (draagt bij aan ontwikkeling, energie en verbinding), en sociaal-maatschappelijk niveau (draagt bij aan sociale cohesie en betrokkenheid in buurten en wijken).
- In samenwerking met de sector zorg en/of welzijn kunnen cultuurprofessionals helpen om samen mensen in kwetsbare posities te activeren, hun talenten te ontwikkelen, ze plezier te laten beleven en bij te dragen aan zingeving.
- Leg verbindingen met de beleidsmedewerkers cultuur van de gemeente die ook in het aanbod van cultuur kunnen sturen.

Enkele inspirerende voorbeelden

- Initiatief: [Tentoonstelling Kind Van](#)
- Organisatie: [Formaat, Werkplaats voor Participatief Drama - Formaat](#)
- [Een bundeling aan culturele interventies voor ouderen](#)
- Creatieve werkplaats voor jongeren: [SPOT/Artiance](#)
- Artikel: [Programma Cultuurparticipatie - LKCA](#)
- Initiatief: [Samen Cultuurmaken: Open Oproep Mentale gezondheid jongeren - Fonds voor Cultuurparticipatie](#)
- Factsheet: [Samen Cultuurmaken 2022-2024 - Fonds voor Cultuurparticipatie](#)



Andere beleidsdomeinen en meer

De beleidsdomeinen in deze handreiking zijn niet uitputtend. Er bestaan andere beleidsdomeinen die belangrijk zijn voor mentale gezondheid, zoals openbare orde en veiligheid, werk, jeugdzorg, en meer. Daarnaast spelen er andere belangrijke thema's mee die niet passen onder een specifiek domein, zoals eenzaamheid (zie bv. [Een tegen eenzaamheid](#)). In alle gevallen is het essentieel om bewoners te betrekken om passend beleid te maken. Voor meer informatie over passend beleid voor inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie verwijzen we u naar de [verkenning en handreiking van Pharos](#).



Hier vindt u verwijzingen naar verschillende overzichten waarin effectieve en kansrijke interventies en extra achtergrondinformatie uitgelicht worden.

Overzichten effectieve en kansrijke interventies

[Overzicht van databanken met interventies | Loketgezondleven.nl](#)

Overzicht van databanken met (effectieve) interventies.

[Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie | RIVM](#)

Effectieve interventies en beleid mentale gezondheid en preventie. Een overzicht van kansen en mogelijkheden per levensfase & economische baten.

[Mentale Gezondheid \(vng.nl\)](#)

VNG handreiking: het kiezen van interventies, voorbeelden uit de praktijk en de rol van sporten en bewegen bij mentale gezondheid.

[Leefstijlinterventies zoeken | Loketgezondleven.nl](#)

Hier vindt u alle erkende leefstijlinterventies die er beschikbaar zijn in Nederland en kunt u snel zien op welke interventie uw gemeente al kan inzetten. Het is ingedeeld in gezondheidsthema's, doelgroepen en settings.

[Home | Gezonde School](#)

Bundeling van effectieve maatregelen en interventies voor scholen (primair en voortgezet onderwijs en mbo) en op de website van Nationaal Programma Onderwijs (alle onderwijslagen). Voor gemeenten is er de [Handreiking Bevordering mentale gezondheid jeugd](#).

[Internationale databases | Loketgezondleven.nl](#)

Internationale voorbeelden van interventies en strategieën zoals de [Zweedse aanpak voor mentale gezondheid](#).

[Health Inequalities Portal](#)

Dit is het informatiecentrum over ongelijkheden op gezondheidsgebied in Europa en biedt handvatten voor o.a. beleidsmedewerkers.

Achtergrondkennis

[Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving - Trimbos-instituut](#)

Dit rapport biedt het perspectief vanuit de publieke mentale gezondheid op de sociale en maatschappelijke leefomgevingen die gedurende iemands levensloop van invloed zijn op de mentale gezondheid van personen, groepen en bevolkingssegmenten.

[Sociale determinanten van mentale gezondheid: "Een stabiel inkomen draagt bij aan mentale gezondheid" - Trimbos-instituut](#)

Deze kennissynthese is een eerste stap naar een begrip van wat belangrijk is wanneer het gaat om sociale determinanten van mentale gezondheid.

[Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid - Trimbos-instituut](#)

Resultaten van een consensusprocedure met verschillende perspectieven.

[Mentale gezondheid | Loketgezondleven.nl](#)

Leefstijl dossier mentale gezondheid.

Landelijke en lokale ambities mentale gezondheid en preventie | RIVM

De bevindingen van verdiepende consultaties van landelijke, regionale en lokale partijen over de huidige activiteiten en ambities voor mentale gezondheid.

Monitoren mentale gezondheid | RIVM

Een overzicht van databronnen en indicatoren als input voor een landelijke aanpak mentale gezondheid.

Zet in op vier pijlers voor een complete aanpak | Loketgezondleven.nl

Een combinatie van alle vier de pijlers (educatie, signalering/ondersteuning, omgeving en regelgeving/handhaving) geeft de grootste kans op gezondheidswinst.

Aanpak depressie | Geestelijke gezondheidszorg (GGZ) | Rijksoverheid.nl

De overheid zet zich in om depressie te voorkomen en om mensen met een depressie hulp te bieden.

Meer weten?



Expertisecentrum Mentale Gezondheid - Trimbos

Het Expertisecentrum Mentale Gezondheid richt zich op het ontwikkelen, bundelen en verspreiden van (wetenschappelijke) kennis en inzichten over mentale gezondheid om professionals en beleidsmakers te ondersteunen.

Heb je na het lezen van de handreiking nog suggesties?

Laat het weten via nbos@trimbos.nl.

Colofon

Opdrachtgever

Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS)

Auteurs

Elianne Arkema, Jeroen van Baar, Nina Bos, Marja van Bon-Martens, Laura Shields-Zeeman

Met bijdragen van

Alliantie laagdrempelige inlooptmogelijkheden mentale gezondheid jongeren, GGD GHOR Nederland, het Kenniscentrum Sport & Bewegen, het Landelijk Kennisinstituut Cultuureducatie en Amateurkunst, Mind, Mind Us, de Ministeries van VWS, OCW en SWZ, het Mulier Instituut, Pharos, het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu en de Vereniging van Nederlandse Gemeenten.

Vormgeving

Canon Nederland N.V.

Beeld

Gettyimages.nl

Bestelinformatie

Dit rapport is gratis te downloaden via www.trimbos.nl

Artikelnummer: AF2099

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725, 3500 AS Utrecht

T: 030-2971100

© 2023, Trimbos-instituut, Utrecht

Alle rechten voorbehouden. Buiten het kader van het Buitenshuisproject en haar participanten, mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.