

Met inzicht meer impact: werken aan een gezonder en weerbaarder Nederland

Meerjarenstrategie 2026 – 2028
Trimbos-instituut



Inhoud

01

Over het Trimbos-instituut

→ P.04

02

Een samenleving met kansen én uitdagingen

→ P.07

03

Onze aanpak

→ P.11

04

Onze doelstellingen voor 2026 – 2028

→ P.22

05

Tot slot

→ P.29

Voorwoord

Weerbaarheid is een woord dat je tegenwoordig vaak hoort. Vaak gaat het dan over grote thema's: militaire dreigingen of economische afhankelijkheid. Nederland moet zich kunnen verdedigen tegen vijanden en bestand zijn tegen druk van landen die beschikken over schaarse grondstoffen of technologieën die we als samenleving nodig hebben.

Vaak wordt vergeten dat weerbaarheid ook dichterbij huis begint - bij mensen. Bij de veerkracht en inzetbaarheid van alle mensen in Nederland en onze bereidheid elkaar te helpen. We zijn als samenleving alleen weerbaar met sterke, mentaal gezonde en betrokken mensen en een omgeving die hen ondersteunt.

Elke grote maatschappelijke uitdaging begint dus bij een investering in mensen. Dat is precies waar het Trimbos-instituut voor staat. Wij zetten ons in voor een mentaal gezonde samenleving zonder schade door middelengebruik. Pas als mensen zich goed voelen, kunnen ze meedoen en bijdragen aan een weerbare maatschappij. Investeren in mensen is geen luxe. Zonder dat verliezen we als samenleving onze grootste kracht.

In onze nieuwe meerjarenstrategie kijken we vooruit naar uitdagingen die op ons afkomen en naar oplossingen die wij als Trimbos-instituut kunnen bieden. Onze oplossingen zijn niet altijd gemakkelijk. Juist in de nuance schuilt de kracht om blijvende verbetering te bereiken. Wij willen een baken zijn van kennis en inzicht voor iedereen die zoekt naar betrouwbare informatie over mentale gezondheid en middelengebruik.



Als kennisinstelling willen we ook zelf weerbaar zijn. We willen blijven leren en onszelf steeds verbeteren. Dat begint bij goed luisteren naar wat er leeft in de samenleving. Zo bewegen we mee met veranderingen en spelen we in op een wereld die steeds in beweging is.

We zijn ervan overtuigd dat de doelen die we onszelf hebben gesteld voor de komende drie jaar bijdragen aan een gezonder en weerbaarder Nederland.

Peter van Dijken
Bestuurder

1. Over het Trimbos-instituut

Onze missie

Een maatschappij waarin iedereen mentaal gezond is en er geen schade meer is door middelengebruik. Dat is ons ultieme doel.

Daar werken we aan door onafhankelijk en betrouwbaar kennis te ontwikkelen, te bundelen en helpen toepassen, voor publiek en professionals. We zijn dé kennisautoriteit voor mentale gezondheid en middelengebruik.

Het Trimbos-instituut is een onafhankelijk kennisinstituut met een sterke en unieke positie. Onze kennis is stevig onderbouwd met wetenschappelijk onderzoek. We werken met betrouwbare cijfers en bewezen effectieve methoden voor preventie en interventie. Daarmee verbinden we wetenschap, beleid en praktijk. Al jarenlang zijn wij nationaal én internationaal erkend als autoriteit op het gebied van onze thema's. We zijn een 'World Health Organization (WHO) Collaborating Centre' voor Mentale Gezondheid en gecertificeerd als 'Focal Point' voor het European Union Drugs Agency (EUDA).

Bij het Trimbos-instituut staat centraal wat goed en belangrijk is voor de samenleving. We werken over het hele spectrum van ondersteuning en zorg: van het voorkomen van problemen tot en met behandeling en herstel. En op de hele levensloop: van zwangerschap en geboorte tot aan het levenseinde. Daarbij hebben we speciale aandacht voor mensen die meer risico lopen of extra steun nodig hebben.

We zijn expert op zeven thema's



Mentale gezondheid



Zorg & Participatie



Digitale media



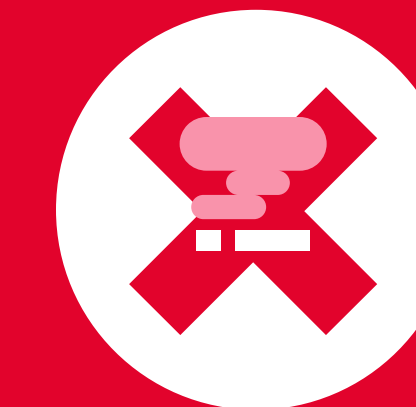
Gokken



Drugs



Alcohol



Tabak

Wat kunnen mensen, beleidsmakers en professionals met onze kennis?

- Burgers weten door onze kennis wat nodig is om zich goed te voelen, wat de risico's zijn van middelengebruik én weten waar ze hulp kunnen vinden als het niet goed gaat, met zichzelf of met een naaste.
- Professionals gebruiken onze kennis en hulpmiddelen om mensen te ondersteunen, problemen te voorkomen, te signaleren én aan te pakken.
- Beleidsmakers ontwikkelen met onze onafhankelijke en betrouwbare kennis beleid dat echt effectief is.

Ons doel is dat iedereen – van burger tot beleidsmaker en professional – kan beschikken over duidelijke kennis en praktische hulpmiddelen om mentale gezondheid te versterken en schade door middelengebruik te voorkomen.

We weten dat onze missie ambitieus is maar gaan graag de uitdaging aan in de overtuiging dat elke stap richting verbetering telt. We weten ook dat we dit niet alleen kunnen. Daarom werken we aan sterke samenwerkingen met partners die zich richten op de publieke gezondheid, in de zorg, het onderwijs, het sociaal domein, bij centrale en decentrale overheden, werkgevers en met andere kennisinstellingen.

De komende jaren versterken we onze rol als kennisautoriteit op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik. Het Trimbos-instituut moet dé logische plek worden waar publiek, beleidsmakers en professionals terecht kunnen voor betrouwbare kennis. Om dat te bereiken, versterken we onze kennisbasis, vergroten de toepasbaarheid van onze kennis, maken deze nog beter vindbaar, zichtbaar én begrijpelijk. En we vergroten impact door samenwerking en integraal beleid.



Onze waarden

Betrokken

Wij zijn betrokken bij de samenleving en de mensen die daarin leven. We zoeken actief contact met publiek en professionals. We luisteren naar wat zij belangrijk vinden, betrekken hen bij onze oplossingen en werken aan onderwerpen die voor hen echt van betekenis zijn.

Deskundigheid

Deskundigheid is voor ons heel belangrijk. Onze medewerkers zijn experts in hun vakgebied. We investeren in ontwikkeling en benutten de nieuwste inzichten. We weten wat er speelt en zijn toonaangevend op onze thema's. Onze monitors en onderzoeken zijn nationaal en internationaal relevant.

Toepasbaar

Wij maken kennis toepasbaar. We delen cijfers en kennis die iedereen kan begrijpen en kan gebruiken in de praktijk. We vertalen onze kennis naar oplossingen en hulpmiddelen die direct bijdragen aan beleid, uitvoering en innovatie.

Verbindend

We zijn verbindend; we brengen mensen, kennis en perspectieven samen en brengen wetenschap en praktijk bij elkaar. Door samen te werken en in dialoog te gaan, ontwikkelen we nieuwe inzichten en versterken we de impact van ons werk. Zo zijn we het centrale punt waar organisaties, data en kennis rond onze onderwerpen samen komen.

Betrouwbaar

Wij zijn betrouwbaar en doen wat we beloven. Onze informatie is goed onderbouwd, duidelijk en onafhankelijk. We zorgen ervoor dat ons werk altijd van hoge kwaliteit is en evalueren kritisch wat we doen. Zo blijven we leren en groeien.



2. Een samenleving met kansen én uitdagingen

Maatschappelijke schade door mentale problemen en middelengebruik

Mentale problemen en middelengebruik veroorzaken grote maatschappelijke schade. Alleen al door roken en alcohol sterven er elk jaar ongeveer 23.000 mensen. Bij ruim een kwart van de mensen die een grensoverschrijdende seksuele ervaring meemaken, is er sprake van alcohol en/of drugsgebruik. En criminaliteit en geweld dat te maken heeft met de productie en handel van drugs vraagt veel capaciteit van politie en justitie en zorgt ervoor dat mensen zich minder veilig voelen. En dan hebben we het nog niet gehad over de gevolgen van verslaving, schade voor opgroeiende kinderen of verkeersongevallen.

De maatschappelijke kosten van psychische aandoeningen van volwassen Nederlanders bedragen jaarlijks naar schatting 19,2 miljard euro. Het grootste deel van die kosten komt door productiviteitsverlies. Denk aan ziekteverzuim op het werk. Ook op persoonlijk vlak is de impact groot. In Nederland voldoet in de afgelopen 12 maanden ongeveer één op de vier mensen aan de criteria voor een psychische stoornis. Dat is een stijging ten opzichte van 2007 – 2009. De stijging is het sterkst bij jongeren en jongvolwassenen tussen de 18-34 jaar, bij studenten en mensen in stedelijke gebieden. Daarnaast heeft ongeveer 20% van de werknemers burn-outklachten. En geeft ruim de helft van de Nederlanders vanaf 75 jaar aan eenzaam te zijn.

Ook het gebruik van middelen kan de gezondheid ernstig beschadigen. De afgelopen 12 maanden had één op de vijftien Nederlanders een stoornis in het gebruik van middelen. 6,7% van de scholieren geeft aan online gegokt te hebben voor geld en 8,5% rookte in de laatste maand tabak en 14,3% gebruikt een vape. Bij jongvolwassenen tot 30 jaar komt zwaar en overmatig alcoholgebruik en drugsgebruik het meest voor. En sinds 2023 neemt het aantal mensen dat behandeld wordt voor een gokverslaving toe.





**We onderzoeken, bundelen
onderzoek én signaleren trends.
Zoals met de Nationale Drug
Monitor en de NEMESIS studie.**

[Ga naar de Nationale Drug Monitor](#) 

[Ga naar NEMESIS](#) 

Samenhangende strategie

Mentale gezondheid en problemen met middelengebruik zijn sterk met elkaar verbonden. Mensen met mentale problemen gebruiken vaker middelen en andersom kan middelengebruik mentale problemen veroorzaken. Veel factoren spelen bij beide een rol. Denk aan opgroeien met een ouder met mentale of middelenproblemen of kwetsbare sociale en economische omstandigheden.

Deze problemen hangen nauw met elkaar samen. Daarom is een brede en samenhangende aanpak belangrijk: van maatschappelijke bewustwording, preventie en beleid tot scholing van professionals en aandacht voor een gezonde leefomgeving. Steeds meer organisaties willen daarom beter samenwerken en voorkomen dat kennis en hulp versnipperd raken.

Impact van actuele maatschappelijke ontwikkelingen

Tegelijk zien we ook andere maatschappelijke ontwikkelingen die invloed hebben op ons werk als Trimbos-instituut. We hebben te maken met een samenleving die razendsnel verandert en snel vergrijsst. Mensen leven langer, maar het aantal gezonde jaren blijft achter. Dat leidt tot meer druk op de zorg, hogere zorgkosten en langere wachtlijsten – terwijl er juist minder geld beschikbaar is in de zorg voor het aanpakken van problemen. Ook economische onzekerheid en zorgen over politiek en klimaat hebben invloed op het dagelijks leven en de mentale gezondheid van mensen. Het stimuleren van een gezonde leefstijl is daarom urgenter dan ooit.

Daarin helpt het niet dat het vertrouwen in instituties daalt, politiek grillig is, wetenschappers onder druk staan en groeiende tegenstellingen tussen mensen ervoor zorgen dat het moeilijker wordt om samen tot oplossingen te komen.



Rol van AI

Door al deze ontwikkelingen wordt het steeds belangrijker maar ook uitdagender om onze doelgroepen goed te bereiken. Want we worden overspoeld door informatie uit uiteenlopende bronnen en de rol van AI verandert de productie én verspreiding van informatie. Het is moeilijker geworden om juiste en betrouwbare informatie te vinden en om feit en fictie uit elkaar te houden. Er is behoefte aan betrouwbare kennis en hulpmiddelen van betrouwbare organisaties die professionals en het brede publiek echt verder helpen. AI brengt niet alleen risico's met zich mee. Het biedt ook kansen om meer mensen te bereiken en kennis eenvoudiger toegankelijk te maken.

De kracht van het Trimbos-instituut

Het Trimbos-instituut is sterk in het ontwikkelen en toepasbaar maken van kennis over het hele traject: van het voorkomen en vroeg herkennen van problemen tot zorg, behandeling en herstel bij ernstiger psychische problemen of verslaving. Investeren in mentale gezondheid en middelenpreventie verbetert de gezondheid én het bespaart kosten. Het zorgt voor een groter mentaal welzijn, meer bestaanszekerheid en sterkere gemeenschappen, minder zorgkosten en minder druk op de arbeidsmarkt. Kortom: een weerbaardere samenleving.

De cijfers in dit hoofdstuk komen uit onze eigen monitors of komt van data die is verzameld door onze partners. Zo verzamelen we gegevens en presenteren ze overzichtelijk, bijvoorbeeld via de [Nationale Drug Monitor \(NDM\)](#) en [Monitor Mentale Gezondheid](#). Cijfers komen ook uit eigen onderzoeken, zoals [NEMESIS](#), [HBSC](#) en [Peilstationsonderzoek](#) maar ook uit onderzoeken en data die is verzameld door onze partners. Zoals de [Gezondheidsenquête \(GE\)](#) en [Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden \(NEA\)](#).

Algemene kerncijfers over middelengebruik en mentale gezondheid die gebruikt worden in VWS beleid staat ook op de [Staat van Volksgezondheid en Zorg](#). En op de kennispagina's van onze expertisecentra staat meer uitleg over cijfers en ontwikkelingen.

3. Onze aanpak

We realiseren impact via vier pijlers. Daarmee sluiten we aan bij de brede aanpak in het landelijke gezondheidsbeleid van het RIVM. De vier pijlers uit die aanpak hebben we vertaald naar onze eigen rol als kennisinstituut voor mentale gezondheid en middelengebruik.

De vier pijlers laten zien hoe we als Trimbos-instituut werken aan een samenleving waarin iedereen mentaal gezond is en geen schade ondervindt door middelengebruik. Voor alle pijlers geldt: als de invulling ervan wordt gebaseerd op betrouwbare kennis, kan dit impact versterken. De pijlers versterken elkaar en overlappen soms in ambities. Ze horen in samenhang uitgevoerd te worden om effectief aan onze missie te werken.

Pijler: van bewijs naar beleid, regelgeving en handhaving

Beleid, regelgeving en de handhaving daarvan dragen bij aan mentale gezondheid en maken gezond gedrag makkelijker.

Pijler: toepasbare kennis voor vroeg-signalering, ondersteuning en zorg

Door vroeg te signaleren kun je problemen aanpakken voordat ze groter worden. En door de zorg goed te regelen, kun je problemen effectief aanpakken en verergering en terugval voorkomen.

Pijler: voorlichting, educatie en preventie, voor professionals en publiek

Met educatie en voorlichting leren mensen hoe ze problemen op het vlak van mentale gezondheid en middelengebruik kunnen voorkomen, leefstijl kunnen verbeteren en mentaal welzijn versterken.

Pijler: een gezonde omgeving voor iedereen

Een omgeving die gezond gedrag en contact tussen mensen stimuleert, draagt bij aan gezondheid en welzijn.



Pijler: van Bewijs naar Beleid, regelgeving en handhaving

Keuzes in regelgeving en beleid hebben direct invloed op hoe mensen zich voelen, functioneren en omgaan met risico's. Zo roken minder mensen sigaretten door het verhogen van de tabaksaccijnzen terwijl het vrijgeven van de gokmarkt heeft gezorgd voor een toename van problematisch gokgedrag. Dat geldt ook voor keuzes die niet direct over gezondheid gaan. Zo kunnen ook beslissingen over bijvoorbeeld zorg, wonen, inkomen, armoedebestrijding of binnen de werkomgeving invloed hebben. Al die keuzes kunnen positieve én negatieve effecten hebben op de mentale gezondheid en middelengebruik.

Wat is er nodig?

Beleidsmakers moeten kunnen beschikken over onafhankelijke, betrouwbare, actuele en toepasbare kennis over mentale gezondheid en middelengebruik en de effecten van regelgeving en beleid daarop. Het is ook belangrijk dat ze gezondheid en welzijn meewegen in beslissingen op alle beleidsdomeinen. Dat noemen we *Mental Health in All Policies*.

Het Trimbos-instituut signaleert trends, onderzoekt en bundelt onderzoeken over de gevolgen van wetgeving en beleid voor mentale gezondheid en middelengebruik. Op de korte én lange termijn. We brengen wetenschap, beleid en praktijk bij elkaar. Onze onafhankelijkheid is belangrijk. We hebben geen politieke belangen of commerciële doelstellingen. Zo kunnen beleidsmakers met onze onafhankelijke kennis keuzes maken die bijdragen aan een gezonde samenleving.



In onze expertisecentra bundelen we kennis. Daarmee helpen we professionals bij hun vraagstukken.

[Expertisecentrum Mentale Gezondheid](#) 

[Expertisecentrum Alcohol](#) 

[Expertisecentrum Tabaksontmoediging](#) 

[Expertisecentrum Digitalisering en Welzijn](#) 

[Expertisecentrum Gokken](#) 

Voorbeelden uit de praktijk

Stevige kennisbasis

Met onze onderzoeken en monitors zoals NEMESIS, de Nationale Drug Monitor, de Monitor Mentale Gezondheid, de scholierenmonitor en HBSC (gezondheid en welzijn van jongeren) beschikken beleidsmakers over feiten, cijfers en inzichten die belangrijk zijn voor het maken van beleid en regelgeving. Ook signaleren we waar kennis ontbreekt en spelen daarop in met (innovatieve) onderzoeks- en meetinstrumenten. Zo ontwikkelden we een kennismonitor alcohol om vast te stellen of het alcoholbeleid voldoende bijdraagt aan meer bewustwording over alcoholschade.

Zichtbaar

We maken signalen uit de maatschappij, trends en ontwikkelingen zichtbaar. We doen actief mee aan het publieke debat om aandacht te vragen voor onze thema's. We brengen feiten en nuance. Zo zorgen we dat betrouwbare kennis een centrale rol heeft in het besluitvormingsproces en dragen bij aan het maatschappelijk draagvlak voor regelgeving en beleid.

Toepasbaar

We evalueren regelgeving en beleid om deze te kunnen verbeteren. Een voorbeeld daarvan is het wietexperiment maar ook het verbod op specifieke drugs. Ook ontwikkelen we methodes om de effecten van beleid op mentale gezondheid in andere domeinen beter mee te wegen. Denk aan de beleidstoets mentale gezondheid. Zo maken we onze kennis goed toepasbaar.

Verbinden

We verbinden partijen met elkaar en zetten in op samenwerking. Samen met ministeries, gemeenten, andere kennisinstellingen, internationale partners en maatschappelijke organisaties werken we aan een efficiënte kennisinfrastructuur rond mentale gezondheid en leefstijl.

Pijler: voorlichting, educatie en preventie, voor publiek en professionals

Voorkomen is beter dan genezen. Als mensen hulp krijgen om mentaal gezond te blijven en verstandig om te gaan met middelen, kunnen veel problemen worden voorkomen.

Wat is er nodig?

Mensen hebben kennis en vaardigheden nodig om mentaal gezond te blijven en schade door middelengebruik te voorkomen. Goede voorlichting helpt om te begrijpen wat nodig is om je mentaal goed te voelen en welke risico's middelengebruik heeft. Of om te begrijpen hoe je als ouder je kind het beste kunt begeleiden.

Het is ook belangrijk dat professionals weten hoe ze kennis kunnen gebruiken en overbrengen en hoe ze kinderen en ouders kunnen ondersteunen bij het ontwikkelen van vaardigheden. Want leraren, jeugdwerkers, GGD medewerkers, zorgverleners, wijkprofessionals en werkgevers hebben dagelijks invloed op hoe mensen zich voelen, gedragen en ontwikkelen.

Het Trimbos-instituut is dé bron van onafhankelijke en betrouwbare informatie én een partner die publiek en professionals ondersteunt bij hun uitdagingen op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik. We zetten in op voorlichting, educatie en preventieprogramma's. Bij de ontwikkeling en implementatie daarvan maken we gebruik van wetenschappelijke inzichten over onder meer gedragsverandering.



Voorbeelden uit de praktijk

Stevige kennisbasis

We toetsen de kosteneffectiviteit, impact en implementatie van onze eigen preventieprogramma's én die van anderen. Onze onderzoeken en monitors zijn de basis voor voorlichting, infolijnen, campagnes, opleidingen en praktische hulpmiddelen.

Zichtbaar

We maken kennis zichtbaar en makkelijk beschikbaar via onze infolijnen en websites zoals mentaalvitaal.nl, ikstopnu.nl en gameninfo.nl. Via campagnes zoals 'Nee tegen vaper' en 'Stijn wijst de weg' benaderen we doelgroepen gericht. En professionals vinden informatie en hulpmiddelen op trimbos.nl en via onze expertisecentra zoals het expertisecentrum 'digitalisering en welzijn'.

Toepasbaar

Via onze preventieprogramma's voor het onderwijs zoals 'Welbevinden op School', 'Helder op School' en 'Stijn' maken we kennis toepasbaar in de praktijk.

Verbinding

We investeren in de verbinding en samenwerking met andere kennisorganisaties, zodat kennis en ondersteuning minder gefragmenteerd worden aangeboden en beter aansluiten bij de behoefte van lokale partijen. Zo werken we in samenwerking met instellingen voor verslavingszorg en gemeenten aan middelenpreventie in het uitgaansleven.

A group of young people are sitting together, smiling and looking at a smartphone held by one of them. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. The text is written in a large, white, sans-serif font across the center of the image.

We helpen gemeenten met onze aanpak
‘Opgroeien in een kansrijke Omgeving’
om jongeren gelukkiger en gezonder op
te laten groeien.

[Lees meer over ‘Opgroeien in een kansrijke Omgeving’](#) 

Pijler: toepasbare kennis voor vroegsignalering, ondersteuning en zorg

Wie te maken krijgt met mentale problemen of problemen met middelengebruik, heeft snel de juiste zorg en ondersteuning nodig. Door signalen vroeg te herkennen én op tijd in te grijpen, kunnen grotere problemen worden voorkomen. En als er sprake is van toenemende problemen is het belangrijk dat er goede hulp wordt aangeboden. De manier waarop onze samenleving hierop is voorbereid én ingericht, kan een groot verschil maken. Het kan zorgen dat een beginnend probleem wel of niet groter wordt, het kan herstel ondersteunen maar ook moeilijker maken.

Wat is er nodig?

Het moet duidelijk zijn welke hulp werkt voor wie en in welke situatie. Ook moet hulp toegankelijk zijn voor iedereen die dat nodig heeft. Het mag dan niet meespelen waar je woont, wat je achtergrond is, welke financiële middelen je hebt of hoe oud je bent. Professionals hebben een belangrijke rol om (dreigende) problemen te signaleren en bespreekbaar te maken. Daar moeten ze op toegerust zijn.

Het Trimbos-instituut helpt professionals met kennis en het ontwikkelen van vaardigheden. Zodat zij problemen kunnen signaleren, zorg en ondersteuning kunnen geven of door kunnen verwijzen als dat nodig is. We delen onze kennis en soms ook onze zorgen met onze maatschappelijke partners zodat er goed aanbod kan worden ontwikkeld. Als (digitale) interventies en aanpakken goed werken, stimuleren we het gebruik daarvan op grotere schaal.



Voorbeelden uit de praktijk

Stevige kennisbasis

We versterken de kennisbasis door uitvoering, effectiviteit en kosten van maatregelen en interventies te monitoren en te onderzoeken. Zo onderzoeken we in onze leerstoel aan de Academische Werkplaats Verslaving van Tranzo aan de Tilburg University wat helpt bij het voorkomen en behandelen van verslaving en middelengebruik. In het onderzoek 'GGZ uit de knel' onderzochten we wat er aan de hand is in de GGZ, waar het heen moet en wat daarvoor nodig is.

Zichtbaar

We maken zichtbaar wat werkt, voor wie en in welke situatie en verzamelen goede voorbeelden van effectieve interventies. We zorgen dat iedereen toegang heeft tot deze informatie via bijvoorbeeld onze websites, infolijnen en met campagnes.

Toepasbaar

Via onze expertise centra, zoals het expertisecentrum Tabaksontmoediging, en onze programma's maken we kennis toepasbaar in de praktijk en helpen we professionals om bewezen effectieve opties voor zelfhulp, vroeghulp, zorg en ondersteuning te vinden. Zo is er veel materiaal ontwikkeld om zorgprofessionals te helpen bij het signaleren en doorverwijzen naar effectieve "stoppen-met-rokenbegeleiding". Met een platform, een landelijke richtlijn en door zorgprofessionals te trainen.

Verbinding

We stimuleren samenwerking en verbinding met en tussen zorgdomeinen, gemeenten en maatschappelijke organisaties, zodat het aanbod aansluit bij wat mensen nodig hebben. Ook werken we samen met beroepsgroepen, opleidingen en lokale netwerken om ervoor te zorgen dat overdracht van kennis niet stopt bij een publicatie of training maar in de praktijk kan worden gebruikt. Voorbeelden zijn het 'Samenwerkingsverband Vroegsignalering Alcohol', de 'ketenaanpak mentale gezondheid' en de 'academische werkplaats langdurige GGZ'.

Pijler: een gezonde omgeving voor iedereen

De omgeving waarin we wonen, leren, werken, winkelen, ontmoeten en ontspannen beïnvloedt sterk onze mentale gezondheid en ons middelengebruik. Steeds meer activiteiten spelen zich online af. Elke omgeving kan zowel kansen bieden als risico's met zich meebrengen. Zo zijn risico's groter in buurten met bijvoorbeeld veel onveiligheid of veel alcohol- en tabaksverkooppunten. En we zien dat sociale media de prestatiedruk vergroten. Gezonde, veilige en inclusieve omgevingen versterken veerkracht en beschermen tegen risico's.

Wat is er nodig?

Een leefomgeving die positief bijdraagt aan mentale gezondheid en welzijn. Het is belangrijk dat we onze fysieke, sociale, commerciële en digitale omgeving zo inrichten dat gezond kiezen makkelijker wordt en risico's kleiner. Daarvoor is kennis nodig en samenwerking tussen betrokken partijen.

Het Trimbos-instituut geeft met wetenschappelijk onderbouwde kennis inzicht in hoe verschillende omgevingsinvloeden mentale gezondheid en middelengebruik beïnvloeden. Ook helpen we met advies, tips en handvatten bij het inrichten van gezonde en inclusieve omgevingen. We bieden programma's aan die bijdragen aan een gezonde leefomgeving, vaak in combinatie met aanbod uit andere pijlers op het gebied van preventie en vroegsignalering.



Voorbeelden uit de praktijk

Stevige kennisbasis

We versterken de kennisbasis door onderzoek te doen hoe fysieke, sociale, commerciële en digitale omgevingen (mentale) gezondheid beïnvloeden en hoe we omgevingen kunnen creëren die ons welzijn verbeteren. Wij meten en duiden de impact van omgevingsfactoren.

Zichtbaar

We maken onze inzichten zichtbaar door deze actief uit te dragen in het publieke debat over mentale gezondheid en middelengebruik. Zo bundelen we onze kennis over de invloed van omgevingen in dossiers die beschikbaar zijn via onze expertisecentra.

Toepasbaar

Met wetenschappelijk onderbouwde programma's werken we aan rookvrije omgevingen, alcoholpreventie in sportverenigingen en mentaal gezonde schoolomgevingen. We maken onze kennis toepasbaar met concrete tips en handvatten. Zo helpen we gemeenten met onze aanpak 'Opgroeien in een Kansrijke Omgeving' om een gezonde omgeving te creëren voor jongeren. Met als doel om het gebruik van alcohol, drugs en roken terug te dringen en het welbevinden van jongeren te verbeteren.

Verbinding

We zoeken verbinding en werken actief samen met gemeenten, scholen, bedrijven en digitale platforms om gezonde keuzes vanzelfsprekender te maken. Denk aan de samenwerking met en tussen gemeenten, scholen, bedrijven en technologieplatforms om digitale risico's te beperken en inclusieve gezonde omgevingen te bevorderen.

4. Onze doelstellingen voor 2026 – 2028

In 2026 werkt het Trimbos-instituut al meer dan 30 jaar aan het verbeteren van de mentale gezondheid en het voorkomen van schade door middelengebruik. We hebben in die tijd veel bereikt en een sterke organisatie opgebouwd. Effectief en onderbouwd beleid, voorlichting en hulpmiddelen op onze thema's begint bij ons.

Een positie als kennisautoriteit op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik stelt hoge eisen aan de kwaliteit van ons werk én aan de manier waarop we onze doelgroepen bereiken. In dit hoofdstuk werken we vier doelstellingen uit die bepalend zijn voor het vergroten van onze impact in 2026-2028.



Digitalisering en kunstmatige intelligentie

In deze strategie laten we via verschillende doelstellingen zien hoe we AI en digitale media bewust, verantwoord en effectief kunnen inzetten om onze impact te vergroten.

Want digitalisering en kunstmatige intelligentie (AI) ontwikkelen zich razendsnel en hebben ingrijpende invloed op verschillende onderdelen van ons werk:

- Het is belangrijk dat we meer kennis ontwikkelen over de invloed van digitale media en AI op het welzijn van mensen;
- AI kan een rol hebben bij het doen van onderzoek;
- AI beïnvloedt de manier waarop we kennis verspreiden en toegankelijk maken;
- AI kan het vertrouwen dat we hebben in kennis en informatie ondermijnen.

Wat willen we bereiken?

- We hebben een cultuur waarin onafhankelijkheid en wetenschappelijke kwaliteit de regel is. We bieden goede begeleiding aan promovendi en andere onderzoekers.
- We hebben een sterk wetenschappelijk profiel naar buiten toe, daarom sturen we op wetenschappelijke output met maatschappelijke impact.
- We hebben langdurige, wederkerige samenwerkingsverbanden met wetenschappelijke partners.

1. Weten hoe het zit: baken van betrouwbare kennis

In een tijd waarin misinformatie toeneemt, wetenschappers onder druk staan en het vertrouwen in instituties afneemt, is het belangrijker dan ooit om te blijven bouwen aan een sterke en betrouwbare kennisbasis. Daarom werken we aan een transparante, goed georganiseerde en kwalitatief hoogwaardige onderzoekspraktijk. Integriteit, degelijke methoden, zorgvuldige analyse en goed onderbouwde conclusies staan daarbij centraal. We gebruiken verschillende onderzoeksmethoden (kwalitatief, kwantitatief of een combinatie), databronnen en innovatieve technieken (zoals machine learning). We kijken vooruit: waar missen we kennis en welke nieuwe inzichten zijn nodig. Zo bouwen we verder aan een kennis- en onderzoeksagenda op onze thema's die aansluit bij maatschappelijke ontwikkelingen.

Wat gaan we doen?

We versterken ons wetenschappelijk profiel. Dat doen we via open-access publicaties, door deel te nemen aan kennisagenda's en richtlijnen en actief zichtbaar te zijn in nationale en internationale netwerken. Dit doen we ook voor onze nieuwe thema's zoals digitale media en gokken. We werken structureel samen met universiteiten en hogescholen via gezamenlijke onderzoekslijnen, bijzondere leerstoelen en een actief beleid voor promovendi. We willen ook onze einddoelgroepen beter betrekken, bijvoorbeeld via participatief onderzoek. We onderzoeken hoe AI kan worden ingezet binnen ons onderzoek. En tot slot investeren we in de wetenschappelijke vaardigheden van onze medewerkers met opleidingen en kennissessies. Zo bouwen we aan een sterk en herkenbaar wetenschappelijk profiel dat past bij onze thema's en onze maatschappelijke opdracht.

Wat willen we bereiken?

- Professionals, gemeenten en beleidsmakers beoordelen de toepasbaarheid en de bruikbaarheid van onze producten als hoog.
- We begrijpen wat belangrijk is voor onze doelgroepen en leren van hen. Hun inzichten worden structureel gebruikt om onze producten te verbeteren.

2. Kennis die werkt: direct toepasbaar voor alle gebruikers

Kennis heeft pas impact als mensen het kunnen gebruiken in beleid, praktijk en dagelijks leven. Daarom is het belangrijk dat onze kennis duidelijk, toepasbaar en relevant is voor de vragen van vandaag. Zo staat het Trimbos-instituut bekend om monitoring en onderzoek. Maar onze rol in het vertalen van kennis naar duidelijke aanbevelingen, praktische oplossingen en handelingsperspectief kan sterker én zichtbaarder worden. Want kennis bereikt beleidsmakers en professionals soms te laat of zonder duidelijke uitleg over wat het betekent voor hun werk. Daardoor worden bewezen effectieve aanpakken nog niet optimaal gebruikt. Ook worden ervaringen en behoeften van onze doelgroepen nog onvoldoende meegenomen om onze producten te verbeteren.

Wat gaan we doen?

De komende jaren versterken we onze rol als strategische kennispartner. We bundelen inzichten en maken deze duidelijk en bruikbaar voor beleid, praktijk en samenleving. We betrekken onze doelgroepen vanaf het begin. Samen met het publiek, professionals en beleidsmakers verkennen we de vraagstukken die er leven, geven we betekenis aan onderzoeksresultaten en onderzoeken we wat het gebruik van kennis in de praktijk belemmert of juist ondersteunt. We vertalen die inzichten naar hulpmiddelen die passen bij hoe mensen leven, werken en beslissingen nemen.



Wat weten we over games, sociale media en andere digitale middelen in relatie tot gezondheid?

Lees het position paper! [↗](#)

3. Kennis met gezag: vindbaar, zichtbaar en begrijpelijk

Goede communicatie en voorlichting is cruciaal om impact te maken in ons werk. Ontwikkelingen op dit gebied gaan snel. Vrijwel iedereen heeft toegang tot internet en kan informatie verspreiden. Hierdoor is het aanbod aan informatie groot en is het moeilijk om betrouwbare en onbetrouwbare informatie te scheiden. Ook krijgen mensen informatie steeds vaker via AI-toepassingen of via influencers en vertrouwen minder op informatie vanuit de overheid, reguliere nieuwsmedia of de politiek. En door de opkomst van AI-gegenereerde content en deepfakes is het moeilijker om feit van fictie te onderscheiden.

Wat gaan we anders doen?

Juiste en betrouwbare informatie is cruciaal om gezonde keuzes te kunnen maken. We moeten er dus voor zorgen dat mensen goed geïnformeerd zijn. Het Trimbos-instituut is daarin dé onafhankelijke en gezaghebbende bron voor betrouwbare en begrijpelijke kennis op het gebied van mentale gezondheid en middelengebruik. Voor professionals én publiek. We investeren in het versterken van onze zichtbaarheid als organisatie zodat mensen weten wie we zijn en wat we voor hen kunnen betekenen. We willen ervoor zorgen dat onze betrouwbare kennis en hulpmiddelen sneller, gericht en meer op maat bij de juiste mensen terecht komt. Daarom vernieuwen we de manier waarop we onze kennis aanbieden, zichtbaar, begrijpelijk en vindbaar maken. We benutten de kansen die digitalisering en AI ons bieden. En vragen onze doelgroepen om mee te denken over het vertalen van onze wetenschappelijke kennis naar de praktijk.

Wat willen we bereiken?

- Het Trimbos-instituut, onze informatie en producten worden gezien als onafhankelijk, betrouwbaar en gezaghebbend.
- Publiek én professionals gebruiken onze kennis om de mentale gezondheid te verbeteren en schade door middelengebruik te voorkomen.
- Onze informatie en producten zijn vindbaar, zichtbaar én begrijpelijk.

4. Kennis in verbinding: meer impact door samenwerking en integraal beleid

Problemen zijn vaak domeinoverstijgend. Of het nou gaat om het verminderen van zorgkosten, de aanpak van onbegrepen gedrag of het verbeteren van de leefstijl en mentale gezondheid van jongeren. Geen wonder dus dat politiek, beleidsmakers en professionals op de werkvloer vragen om minder versnippering en meer afstemming en samenwerking; lokaal, landelijk, internationaal, inhoudelijk en over domeinen heen. Het daagt ons uit om beter samen te werken en af te stemmen over de rol die we als Trimbos al dan niet op ons nemen. Ook als het gaat om nieuwe opdrachtgevers en partners, zoals gemeenten en werkgevers die steeds vaker een beroep op ons doen.

Wat gaan we doen?

We hebben altijd oog voor de brede context waarin we werken, de partners die daarin opereren en de manier waarop wij samen impact kunnen realiseren. We werken nog intensiever samen met onze partners, waaronder kennis- en leefstijlinstituten. We maken bewuste keuzes: wat doen en kunnen we zelf, wanneer werken we samen met anderen en wanneer laten we los? We versterken ook onze rol als verbindende schakel in het zichtbaar en toepasbaar maken van kennis op het vlak van mentale gezondheid en middelengebruik, bijvoorbeeld via onze expertisecentra.

Wat willen we bereiken?

- Partners en organisaties binnen de landelijke en lokale overheid en in het (zorg)veld worden integraal en efficiënt ondersteund.
- We werken intensief samen en bundelen krachten met externe partners, en de samenhang tussen werkzaamheden op het gebied van leefstijl en mentale gezondheid is versterkt. Dit geldt vooral voor 'Mental health in all policies' en integraal leefstijlbeleid.



**Onze medewerkers zijn toptalenten.
Deskundig en gedreven om te doen
wat het beste is voor onze
doelgroepen. Zoals Laura!**

[Lees de blogs van Laura](#) 

5. Tot slot

Het Trimbos-instituut is meer dan een kennisinstituut. We werken elke dag aan het verbeteren van de mentale gezondheid van mensen en het voorkomen van schade door middelengebruik. We zijn dé kennisautoriteit voor mentale gezondheid en middelengebruik. Zo dragen we bij aan een gezonder en weerbaarder Nederland.

We zijn trots op wat we al hebben bereikt in de dertig jaar van ons bestaan. Maar we willen nog meer impact maken. Met dit strategisch plan voor 2026–2028 laten we zien hoe we onze impact verder vergroten. We benutten onze jarenlange ervaring, sterke reputatie op onze thema's en nationale én internationale erkenning voor onze expertise als basis voor de toekomst.

De kracht van ons instituut zit in onze mensen: betrokken, deskundig en gedreven om verschil te maken. Met elkaar bouwen we voort op wat we in de afgelopen jaren hebben bereikt. We spelen in op belangrijke maatschappelijke ontwikkelingen en verbeteren én vernieuwen waar dat nodig is. Gerichte stappen om onze aanpak te verbeteren, onze kennis nog beter te benutten en zo nog meer verschil te maken.



Onze infolijnen:

Alcohol, roken en drugs

 [Alcoholinfo.nl](https://alcoholinfo.nl)

 [Drugsinfo.nl](https://drugsinfo.nl)

 [Ikstopnu.nl](https://ikstopnu.nl)

Gamen en gokken

 [Gameninfo.nl](https://gameninfo.nl)

Mentale gezondheid

 [Mentaal Vitaal](https://mentaalvitaal.nl)

Voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid.

Zorg en participatie

 [Geweld in de Jeugdzorg](https://geweldindejeugdzorg.nl)

Voor volwassenen die als kind geweld in de jeugdzorg hebben meegemaakt, hun naasten en professionals.

Bezoek onze website
voor meer informatie:

www.trimbos.nl 