



# 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** >



# Waarom een aanpak voor mentale gezondheid?

De mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking staat al langer onder druk, mede als gevolg van sociaalmaatschappelijke ontwikkelingen. De Volksgezondheidstoekomstverkenning noemt de druk op de mentale gezondheid zelfs een van de grootste gezondheidsrisico's voor de toekomst<sup>1</sup>. Onze samenleving is steeds ingewikkelder vormgegeven en stelt hoge eisen aan mensen. Er ligt een grote nadruk op prestaties en zelfredzaamheid. Tegelijkertijd neemt de sociale cohesie af en neemt de druk op de arbeidsmarkt toe waardoor er minder personeel is om zorg en ondersteuning te bieden. We hebben 24 uur per dag toegang tot internet en sociale media. Daarbovenop lijkt het of het leven altijd perfect moet zijn. Als gevolg hiervan kunnen mensen druk ervaren om dit te evenaren, wat kan leiden tot mentale problemen.

Goede mentale gezondheid is geassocieerd met een 15 tot 20 jaar langere levensverwachting dan het geval is bij mensen met een slechte mentale gezondheid<sup>2</sup>. Dit komt onder meer doordat mensen met een goede mentale gezondheid sneller herstellen van lichamelijke ziekten. Mensen die mentaal gezond zijn, voelen zich niet alleen beter, maar voelen zich ook vaker verbonden met elkaar en zorgen over het algemeen goed voor hun kinderen. Verder zijn zij productief en zijn ze van betekenis voor hun directe

omgeving en de maatschappij. Als we de kans op het ontstaan van problemen willen verkleinen of voor willen zijn, dan is het tijdig en gepast inzetten van preventieve interventies in de juiste groepen en omgevingen essentieel. Inzet van slimme (digitale) toepassingen kan daarbij helpen. Ook de inzet van ervaringsdeskundigen en belangrijke sleutelfiguren in de wijk, zoals ouders en andere rolmodellen, is cruciaal. De aanpak blijkt nu nog te versnipperd, terwijl de mentale gezondheid een onlosmakelijk onderdeel is van onze algehele gezondheid.

Mentaal gezond zijn heeft niet alleen te maken met het wel of niet ervaren van psychische klachten. Het gaat voornamelijk ook over je algemeen welbevinden (mentale gezondheid als belangrijk onderdeel van je algehele gezondheid, ofwel positieve gezondheid). Daarom is het belangrijk om niet vanuit het medisch domein te kijken, maar juist vanuit het alledaagse leven. Het is belangrijk dat wij investeren in zinvolle activiteiten, een fijne (online) werkplek en onderwijsomgeving en het stimuleren van ontmoetingen. En het is van belang dat wij ook investeren in domeinoverstijgende samenwerking omdat mensen tegelijkertijd gebruik maken van verschillende zorg- en welzijnsdomeinen. Daar hebben wij maatschappelijke partners, het bedrijfsleven en het sociale en culturele domein hard bij nodig.

De coronapandemie van de afgelopen twee jaar bracht angst en ongerustheid, eenzaamheid, ziekte en dood met zich mee. Risicofactoren die een negatieve invloed op de mentale gezondheid kunnen hebben. Tegelijkertijd toont de coronacrisis aan dat mensen erg veerkrachtig zijn en dat digitale toepassingen, digitale en hybride zorg en online ondersteuning veel werden ingezet. Een van de veelgehoorde lessen die mensen uit de coronacrisis trekken, is dat het leven niet altijd maakbaar is en dat het ruimte geeft als je dat ook accepteert.

Het kabinet beaamt het belang van mentale weerbaarheid door dit thema expliciet op te nemen in het coalitieakkoord. Samen zetten wij ons daarom in voor “Mentale gezondheid: van ons allemaal”, met daarbinnen specifieke aandacht voor jongeren en jongvolwassenen, werkenden en kwetsbare inwoners (zoals kwetsbare ouderen en andere personen in een kwetsbare sociaal-economische positie). Daarbij blijven we de komende periode met de doelgroepen zelf in gesprek om tot acties te komen die aansluiten bij hun behoeften. Ons streven is om de mentale gezondheid van onze bevolking te versterken, ervoor te zorgen dat iedereen mee kan blijven doen en de maatschappelijke kosten en sociale impact van mentale gezondheidsklachten te verminderen. Hierbij focussen we op het individu, de omgeving en maatschappij. De ambities zijn hoog, maar dat is de urgentie ook.

<sup>1</sup> *Volksgezondheid Toekomst Verkenning*

<sup>2</sup> *Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving - Trimbos-instituut*



**Sluit je bij ons aan?**

# Waar hebben we het over?

Er worden verschillende termen gebruikt voor het beschrijven en definiëren van mentale gezondheid. Hierdoor is het moeilijk om tot een eenduidig beeld van de mentale gezondheid te komen. Daarom heeft het ministerie van VWS opdracht aan het RIVM en Trimbos-instituut gegeven om samen met verschillende partijen vanuit onderzoek, praktijk, beleid en de doelgroep (jongeren en volwassenen) een Delphistudie uit te voeren. Deze studie had tot doel om tot consensus te komen over de bouwstenen en een bruikbare definitie van mentale gezondheid<sup>1</sup>. Uit deze studie blijkt dat mentale gezondheid gedefinieerd kan worden aan de hand van vier componenten. Zo wordt mentale gezondheid gekenmerkt door:

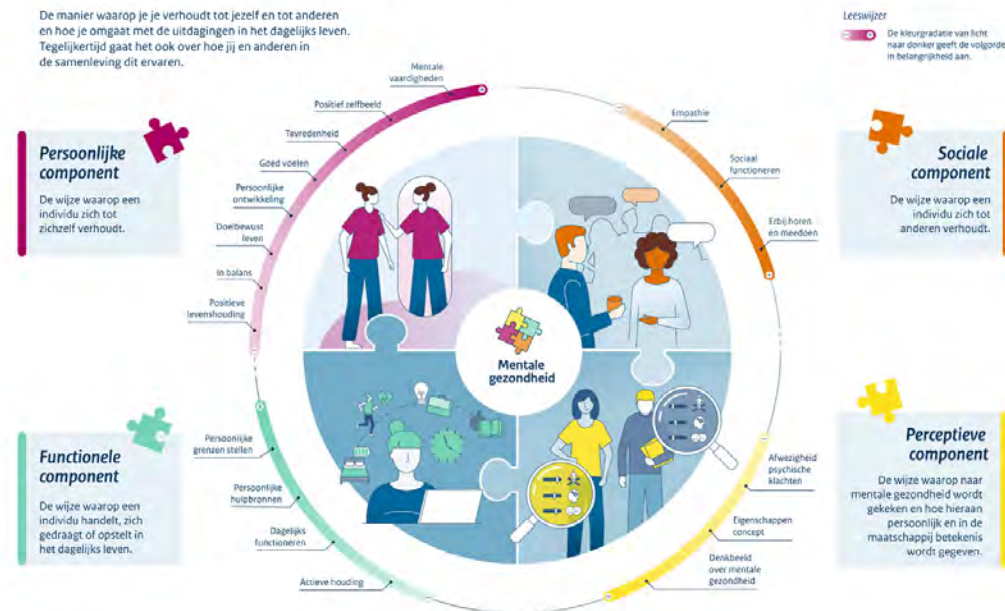
- de wijze waarop een individu zich verhoudt tot zichzelf (*persoonlijke component*)
- de wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt (*sociale component*)
- de wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven (*functionele component*).
- de wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven (*perceptieve component*).

Iedere component van mentale gezondheid bestaat uit meerdere bouwstenen. De infographic hiernaast brengt dit in beeld.

<sup>1</sup> Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid - Trimbos-instituut

## Wat is mentale gezondheid?

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.



[Klik hier om de infographic te vergroten](#)

# Wat is mentale gezondheid?

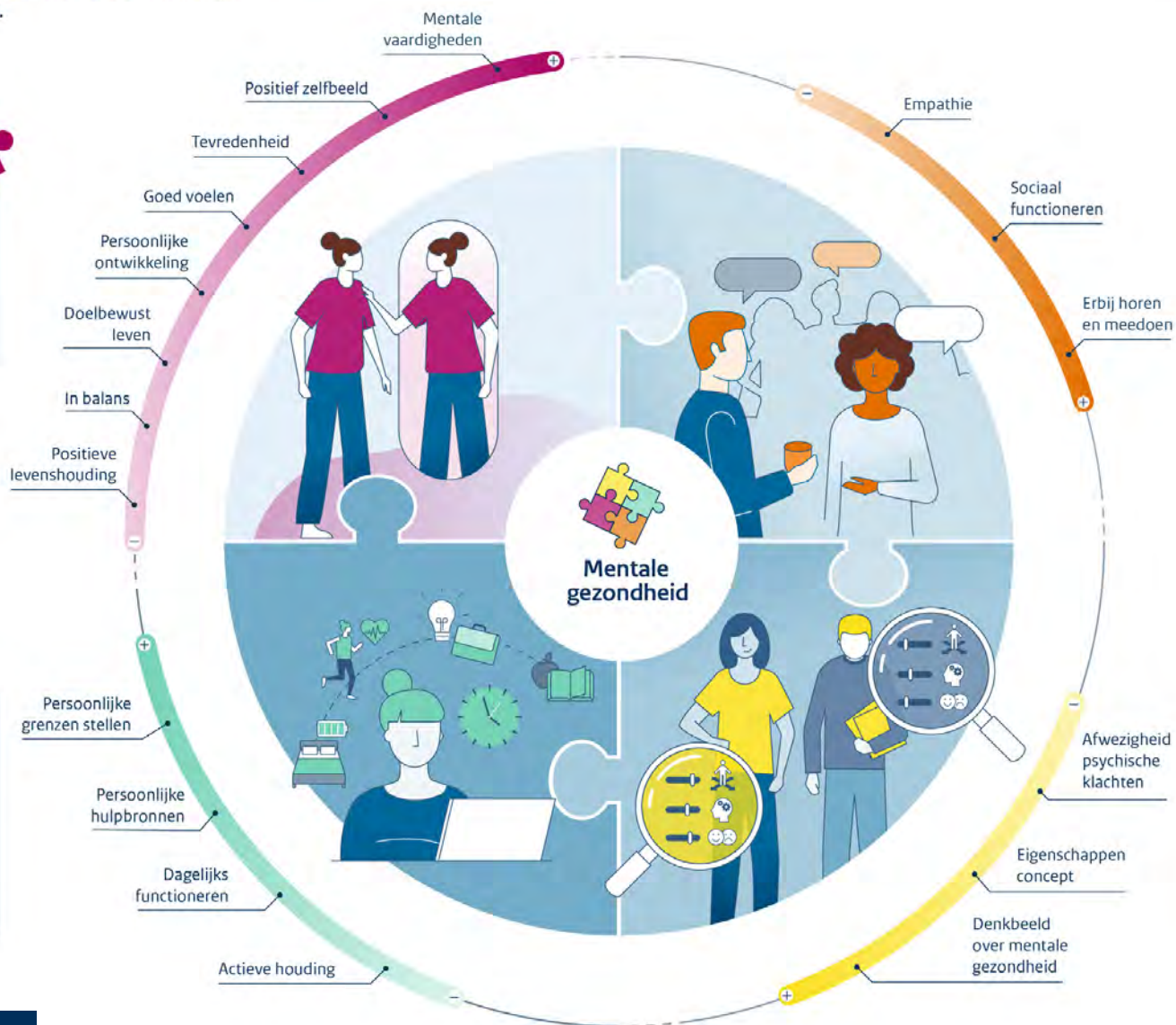
De manier waarop je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

## Persoonlijke component

De wijze waarop een individu zich tot zichzelf verhoudt.

## Functionele component

De wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven.



## Leeswijzer

De kleurgradatie van licht naar donker geeft de volgorde in belangrijkheid aan.

## Sociale component

De wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt.

## Perceptieve component

De wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven.



# Onze ambitie

## Aanpak op niveaus

Mentale gezondheid en weerbaarheid zijn belangrijke voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. We zetten in op een beweging voor een mentaal gezond Nederland, gericht op alle inwoners van Nederland. In deze beweging heeft iedereen een rol: inwoners, werknemers en werkgevers, zorgprofessionals, scholen, sportverenigingen, maatschappelijke organisaties, overheidsorganisaties, etc. Het doel van deze beweging is ervoor zorgen dat er in het dagelijks leven aandacht is voor mentale gezondheid en dat we elkaar stimuleren om samen aan de slag te gaan om onze mentale gezondheid te bevorderen. Hier is een parallel te trekken met de ambitie om ook bewegen in het dagelijks leven te stimuleren. We weten namelijk dat bewegen een positieve impact kan hebben op het mentaal welbevinden van mensen. De preventie van mentale klachten is vaak nog teveel een zaak van het individu; er is daarnaast (net als bij bewegen maar ook breder in de preventieaanpak) meer aandacht nodig voor interventies in de leefomgeving en de aanpak van risicofactoren en oorzaken die gelegen zijn in de maatschappij. Door een aanpak op deze niveaus en vanuit verschillende perspectieven kunnen we gezamenlijk verandering bereiken. We hebben hierbij aandacht voor de achterliggende problematiek en sociaal maatschappelijke vraagstukken (zoals armoede, bestaanszekerheid, sociale basis, etc.) en zetten in op een mental health in all-policies benadering. We zien deze aanpak als instrument om verandering in gang te zetten.



## Doelen van de aanpak



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



Inzetten op gezondheid en 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 (bijvoorbeeld door ook inzicht te hebben in belangrijke factoren die mentale gezondheid beïnvloeden zoals voldoende slapen, bewegen, etc.) én oog te hebben voor de mentale gezondheid van een ander.

Samen met de doelgroep zelf en de partners uit het veld gaan we bovenstaande doelen van de aanpak de komende periode verder uitwerken en concretiseren. Er gebeurt al veel, we gaan versterken wat er al is en behouden wat goed werkt. Door deze nieuwe impuls te verbinden met bestaande initiatieven willen we samen een positieve impact maken op mentale gezondheid.

## We starten met 5 actielijnen

We hebben met veel partijen gesproken en hen gevraagd hoe een preventieaanpak voor mentale gezondheid het beste kan worden vormgegeven. De oproep was om gaandeweg met elkaar het gesprek te blijven voeren en de daarbijbehorende acties met de doelgroep én in samenwerking met veldpartijen verder uit te werken. Deze waardevolle input vormt de basis voor de aanpak, samen met de componenten uit het begrippenkader. Ook beginnen we met deze aanpak niet op nul. De afgelopen jaren hebben maatschappelijke organisaties, lokale overheden en het kabinet al ingezet op mentale gezondheid. We bouwen hierop voort via bestaande programma's, zoals Een tegen Eenzaamheid, het Nationaal Preventieakkoord en het Meerjarenprogramma Depressiepreventie. Tegelijkertijd is iedereen het erover eens: er is behoefte aan een samenhangende aanpak met een extra impuls bovenop alle bestaande initiatieven. In deze aanpak werken we met 5 actielijnen waarbinnen bestaande initiatieven aan elkaar worden verbonden en een extra impuls krijgen op de korte termijn:

In deze aanpak staan de levensloopbenadering en leefomgevingsvisie centraal. Met oog voor belangrijke levensfasen en de overgang tussen deze fasen (van school naar werk en van werk naar het pensioen). In alle leefomgevingen wordt er zowel ingezet op universele, als op selectieve en geïndiceerde preventie. Met aandacht voor vroeg-signalering van beginnende klachten en voorzieningen waar deze personen laagdrempelig terecht kunnen.

1

Mentaal gezonde  
maatschappij



2

Mentaal gezonde buurt



3

Mentaal gezond  
onderwijs



4

Mentaal gezond  
aan het werk



5

Mentaal gezond online



# Mentaal gezonde maatschappij

## Wat willen we bereiken?

Inwoners zijn zich bewust van hun mentale gezondheid en zien het belang om die te onderhouden, net zoals met hun fysieke gezondheid. Mentale gezondheid moet integraal onderdeel worden van het onderhouden van je 'algehele' gezondheid. Ook weten zij hoe ze anderen kunnen helpen om de mentale gezondheid te onderhouden. Nederlanders praten met elkaar over hun eigen mentale gezondheid en factoren in persoon, omgeving en maatschappij die mentale gezondheid kunnen beïnvloeden.



## Dit doen we in ieder geval samen met

De doelgroep (waaronder het jongerenpanel mentale gezondheid en ervaringsdeskundigen), gemeenten, GGD'en, het onderwijs, sport en cultuur, maatschappelijke organisaties, de Denktank Mentale Vooruitgang en kennisinstellingen.



## Wat gaan we doen?

- We sluiten vanaf 2023 aan bij de jaarlijkse **European Mental Health Week** in mei. We roepen alle scholen (van basisschool tot universiteit), sportverenigingen, culturele instellingen, jeugdverenigingen, werkgevers en maatschappelijke organisaties om tijdens deze week aandacht te besteden aan mentale gezondheid. Waarbij we deze organisaties vragen om dit in samenwerking te doen met bestaande lokale initiatieven van maatschappelijke organisaties om de samenwerking een boost te geven.
- We initiëren – vooruitlopend op de jaarlijkse week – **'de Mental Meetup'**: een dag waarop we activiteiten rondom het onderwerp mentale gezondheid organiseren op diverse plekken in het land (bijvoorbeeld zichtbaar in de wijk en op een onderwijsinstelling), om het gesprek aan te gaan over stress, prestatiedruk en andere factoren van mentale gezondheid. Het najaar is bewust gekozen; het doel is om op tijd het gesprek aan te gaan over hoe mensen de drukke en donkere wintermaanden op een mentaal gezonde manier kunnen doorkomen. Ook hebben jongeren dan de eerste weken van het nieuwe onderwijsjaar achter de rug, waarbij ze mogelijk de factoren die invloed hebben op hun mentale gezondheid weer hebben ondervonden. We maken verbinding met andere gezondheidsthema's, zoals de positieve invloed van bewegen, gezond eten, groen/natuur, tot rust komen, etc. op je mentale gezondheid.
- We zwingelen **het maatschappelijk debat** aan **over de prestatiegerichte samenleving**, het creëren van bewustwording over o.a. het belang van de acceptatie van imperfecties en wat je kan doen om mentaal gezond te blijven of te worden, het bespreekbaar maken van beginnende mentale klachten, hoe je omgaat met het wegvallen van werk en invloeden van de maatschappij op de mentale gezondheid. Wat zijn bijvoorbeeld factoren in de maatschappij en binnen bestaande systemen (zoals onderwijs en werk) die zorgen voor stress? Dit raakt ook aan de Hervormingsagenda Jeugd over wat we als samenleving verstaan onder het normale opgroeien en opvoeden en wat wordt verstaan onder gebruikelijke zorg.
- We betrekken de sport-, vrijetijds- en **cultuursector bij het bespreekbaar maken van mentale gezondheid**. We gaan met deze sectoren in gesprek over hoe we dit kunnen vormgeven en hoe we dit in co-creatie met de doelgroep kunnen doen.



# Mentaal gezonde buurt

## Wat willen we bereiken?

Inwoners zijn bekend met laagdrempelige mentale ondersteuning in hun (lokale) omgeving. Hierdoor zullen zij eerder ondersteuning zoeken wanneer dit nodig is en worden lichte klachten dus eerder opgemerkt.



## Dit doen we in ieder geval samen met

VNG en gemeenten, kennisinstituten zoals het RIVM, Trimbos-instituut, Pharos, Stichting MIND, MIND Us, Nationale Jeugdcoalitie, Maatschappelijke Diensttijd, Young Impact, GGD GHOR Nederland.



Join Us heeft groepen in heel Nederland waar jongeren tussen de 12 en 18 jaar en 18 en 25 jaar terecht kunnen. Naast het Join Us programma, bieden zij ook een online variant: Join us Online. Jongeren tussen 18 en 30 jaar die – vanwege hun woonplaats – geen toegang hebben tot fysieke Join us groepen, kunnen hier terecht. Ook is er een Join Us Community, een online ontmoetingsplek voor jongeren van 12 tot 30 jaar die zich soms alleen voelen. Het is een veilige plek waar jongeren elkaar ontmoeten, samen lol hebben en elkaar kunnen helpen.

## Wat gaan we doen?



- We gaan verkennen hoe we de **inzet van laagdrempelige inloopmogelijkheden** met o.a. ervaringsdeskundigen kunnen versterken, verbeteren en opschalen. We zijn voornemens om samen met MIND Us, FNO GeestKracht en Instituut voor Publieke Waarden (IPW) bestaande inloopmogelijkheden in kaart te brengen (hoeveelheid en kwaliteit), een maatschappelijke business case te maken en in gesprek te gaan met gemeenten om meer inloopmogelijkheden te realiseren.
- Er is een duidelijke relatie tussen welzijn, mentale gezondheid en cultuur. Cultuurmaken versterkt de veerkracht van mensen, verbindt mensen met elkaar en stimuleert persoonlijke ontwikkeling. Dit alles draagt bij aan het bevorderen van de mentale gezondheid. Het Programma Cultuurparticipatie van OCW heeft als doel dat iedereen cultuur kan maken, vooral mensen voor wie dit niet vanzelfsprekend is. Met behulp van de bijbehorende OCW-subsidieregeling '**Samen Cultuurmaken 2021-2024**' worden projecten ondersteund op het gebied van cultuurparticipatie, waarin het cultureel en het sociaal domein samenwerken. Gezamenlijk gaan we ons gericht inzetten om meer mensen in een kwetsbare positie met deze regeling te bereiken.
- We zetten in op beweegactiviteiten en andere gezonde activiteiten in de buurt gericht op **ontmoeting en zingeving**.
- We **stimuleren jonge mensen om zich in te zetten voor een ander**. In het verenigingsleven (o.a. in de sport, cultuur en scouting) zetten jonge mensen zich in voor een ander wat bijdraagt aan hun eigen mentale gezondheid en die van hun omgeving (zingeving en ontmoeting). Tijdens Maatschappelijke Diensttijd (MDT) zetten jongeren zich in voor een ander en/of de samenleving. Meerdere MDT-projecten (bv. Young Impact) richten zich al op het ondersteunen van de mentale gezondheid; onder andere het bestrijden van eenzaamheid. We verkennen op welke manier MDT verder kan bijdragen aan de mentale gezondheid van jongeren.

[Lees verder >](#)



## Mentaal gezonde buurt

- We zetten in op een **stevige sociale en pedagogische basis** ter ondersteuning van mentale gezondheid van jonge mensen. Samen met de Nationale Jeugdcoalitie (NOC-NSF, Sociaal Werk NL, Vereniging Sport Gemeenten, NJR, Jeugdfonds sport&cultuur, Scouting NL, LKCA, Kunstbende en Jantje Beton) gaan we verkennen hoe lokale verenigingen en jongerenwerkers nog meer kunnen bijdragen aan de mentale gezondheid van hun leden. Daarnaast zijn we voornemens extra in te zetten op integrale aanpakken, zoals “Opgroeien in een Kansrijke Omgeving”(OKO), een aanpak gebaseerd op het IJslands preventiemodel (datagestuurd, community- en evidence-based). De eerste uitkomsten in 6 pilot-gemeenten stemmen positief.
- We gaan landelijk gemeenten benaderen om aan de slag te gaan om sporten en bewegen voor ouderen te combineren en zo **eenzaamheid** tegen te gaan (in samenwerking met het programma Eén tegen Eenzaamheid).
- Om inwoners in de buurt beter te ondersteunen gaan we het **lokale gezondheidsbeleid versterken** en stimuleren we, wanneer dat nog niet het geval is, het lokale preventieakkoord aan te vullen met mentale gezondheid. Dit doen we door gemeenten te ondersteunen (o.a. bij implementatie), kennis over effectieve interventies voor mentale gezondheidsbevordering te delen en kennisregisseurs in te zetten op het thema mentale gezondheid. Hierbij bouwen we voort op bestaande structuren en maken we de link met de leefstijlthema's uit het Nationaal Preventieakkoord.
- We investeren – aansluitend op de bredere preventieaanpak – extra in het bereiken van **mensen in een kwetsbare positie** (waaronder kwetsbare ouderen en inwoners met een lage sociaal-economische status) en het vergroten van de kansen om de mentale gezondheid te versterken en beschermen. We willen om die reden in samenwerking met ervaringsdeskundigen uit deze doelgroepen, gemeenten, experts en kennisinstellingen bezien hoe we advies en ondersteuning toegankelijk en passend kunnen maken en hoe we krachten kunnen bundelen in de wijken rondom deze inwoners. Hierbij besteden we ook aandacht aan cultuursensitiviteit.
- Uit een kennisbundeling van het RIVM<sup>1</sup> blijkt dat er bewijs is dat groen in de woonomgeving samenhangt met een betere mentale gezondheid. Een groene omgeving vermindert angst, depressie en stress en het vergroot de veerkracht en zingeving. Om groen en gezondheid in de leefomgeving te bevorderen zijn VWS en LNV gestart met een **Programma Gezonde Groene Leefomgeving**. Het doel van dit programma is om gemeentelijke beleidsontwikkelaars, -uitvoerders en -beslissers uit het ruimtelijke, sociale en gezondheidsdomein op diverse wijzen te ondersteunen om gezondheid en groen vanzelfsprekend en integraal mee te nemen bij het ontwerp, de inrichting en het beheer van de leefomgeving. Aandacht voor het gebruik en beleving van de inwoners is hierbij vanzelfsprekend onderdeel.



<sup>1</sup> RIVM, Kennisbundeling groen en gezondheid, 2022

# Mentaal gezond onderwijs

## Wat willen we bereiken?

Zoveel mogelijk jonge mensen kunnen zich optimaal ontwikkelen in een veilig en kansrijk school/studieklimaat, waarbij ze voldoende weerbaar zijn om goed om te kunnen gaan met alledaagse uitdagingen en de toenemende prestatiedruk.



## Dit doen we in ieder geval samen met

Jongeren zelf (incl. studentenbonden), Trimbos-instituut, Pharos, Gezonde School (GGD GHOR Nederland, MBO-raad, VO-raad, PO-raad en RIVM), Coalitie Welbevinden (naast het Trimbos-instituut, Pharos en Gezonde School, ook NCJ, NIP en NJi), ECIO, VO-raad, Vereniging Hogescholen, UNL.



### Welbevinden op basisschool het Spectrum

Het Spectrum is een school in Delfgauw met zeer mondige ouders. Ondanks gedragsregels, die opgesteld waren met leerlingen en ouders, was er toch sprake van pestgedrag en onderhuidse onrust. Met alle betrokkenen is toen gekozen voor een brede en planmatige aanpak op welbevinden: Er zijn bewuste keuzes gemaakt uit de menukaart Gezonde School, waardoor er nu “een deken over de school ligt waar welbevinden op alle plekken aan bod komt”. Het Vignet Welbevinden is gehaald. Er zijn duidelijke gedragsregels ingevoerd. De school heeft een groen en beweegvriendelijk schoolplein dat bijdraagt aan het welbevinden van leerlingen. Het schoolgebouw heeft een metamorfose doorgemaakt. Schilderwerk is lichter waardoor het rust uitstraalt en de hal is ingericht als een soort terras met gezellige hoekjes aangekleed met planten.

## Wat gaan we doen?

- We zijn in gesprek over het opschalen van het ondersteuningsprogramma **Welbevinden op school** o.a. via het programma Gezonde School (in verbinding met de leefstijlthema's, zoals voeding en beweging). Trimbos-instituut en Pharos richten zich als kennispartners op het (door)ontwikkelen en vertalen van wetenschappelijke inzichten over het belang van een integrale aanpak op welbevinden naar praktische handvatten voor scholen (PO, VO en MBO), GGD'en en gemeenten. Via de Gezonde School-aanpak (in verbinding met de leefstijlthema's, zoals voeding en beweging), worden scholen integraal ondersteund bij de praktische implementatie (tips & tricks, vertrouwde adviseur, stimuleringsgelden en scholingsaanbod voor eigen gezonde school-coördinator). Hiermee kunnen scholen op een laagdrempelige manier werken aan een gezond pedagogisch- en leerklimaat (met aandacht voor o.a. prestatiedruk) en aan de mentale vaardigheden van leerlingen. In het programma is ook aandacht voor nieuwkomerskinderen en kinderen die opgroeien in achterstandsposities.
- Met het **Nationaal Programma Onderwijs** (NP Onderwijs) geven we een impuls aan het effectief werken aan mentaal welbevinden. Het NP Onderwijs biedt verschillende evidence-based interventies op dit gebied. Het programma is in 2021 gestart en loopt tot schooljaar 2024-2025. Alle scholen in het primair en voortgezet onderwijs nemen deel aan het programma. Ook in het mbo en hoger onderwijs is er slechts één instelling die geen bestedingen vanuit NPO-middelen had gepland voor 2021. Van de VO-scholen die van dit programma gebruik maken, kiest 94% voor interventies die onder andere op mentaal welbevinden gericht zijn.<sup>1</sup> Ook in het mbo en hoger onderwijs zetten veel instellingen NPO-middelen in op welzijn en sociale binding.<sup>2</sup> Mentaal welbevinden is bovendien het eerste thema dat is opgenomen in de recent gelanceerde kenniscommunity van het NP Onderwijs. Deze kenniscommunity werkt aan de versterking van regionale kennisnetwerken, praktijkvoorbeelden en het leren van elkaar. Op dit moment wordt er verkend hoe het kennisplatform uitgebreid kan worden voor het mbo.



[Lees verder >](#)

<sup>1</sup> Kamerstuk 35925-VIII nr. 164

<sup>2</sup> De tweede voortgangsrapportage van het NPO voor het MBO en HO wordt in juni naar de Kamer gestuurd.

## Mentaal gezond onderwijs

- We gaan met de onderwijsinstellingen en studentenbonden een **integrale aanpak** ontwikkelen met waar nodig ondersteuning van experts en professionals (waaronder ECIO en Trimbos-instituut). Daarnaast wordt in 2022 een **verdiepend onderzoek** gestart naar prestatiedruk en stress, mede naar aanbeveling uit het rapport van het RIVM<sup>3</sup>.
- Door gegevensuitwisseling mogelijk te maken over zorg- en ondersteuningsdomeinen heen komt de **juiste informatie op de juiste plek** voor de juiste preventie, ondersteuning en zorg (dit geldt ook voor actielijn 4; mentaal gezond aan het werk).

---

<sup>3</sup> Zie *Monitor Mentale gezondheid en Middelengebruik Studenten hoger onderwijs, Deelrapport 1, Mentale gezondheid van studenten in het hoger onderwijs (rivm.nl)*



# Mentaal gezond aan het werk

## Wat willen we bereiken?

Werkenden voelen zich mentaal gezond in hun werk en kunnen daarin goed omgaan met mogelijke stressoren die gelegen zijn in de combinatie van het individu, werkomgeving en de maatschappij. Werkgevers en arbo-professionals hebben oog voor het belang van mentale vitaliteit en ondersteunen werknemers waar nodig. Het doel is om het tij van het toenemende aantal burn-outklachten te keren.



## Dit doen we in ieder geval samen met

Werkenden en werkgevers zelf en met de partners van de BMS (waaronder TNO, VNO-NCW, FNV, CNV, VCP, NIP, NL GGZ, Trimbos-instituut, partijen uit de Arbozorg en nog veel meer partners).



De Week van de Werkstress wordt jaarlijks in de derde week van november door de organisatie voor vitaliteit, activering en loopbaan (OVAL) georganiseerd. De week is erop gericht om werknemers en werkgevers bewust te maken van het belang van werkplezier, preventie en ontwikkeling. De Week van de Werkstress heeft een hoge vlucht genomen doordat het ministerie van SZW en VWS, werkgevers- en werknemersorganisaties, branche- en beroepsverenigingen de week ondersteunden en vele honderden individuele bedrijven activiteiten organiseerden.

## Wat gaan we doen?

- We geven gezamenlijk met veldpartijen uitvoering aan de reeds opgestarte “**Brede Maatschappelijke Samenwerking Burn-outklachten**” (BMS) om de preventie van burn-outklachten te versterken. De BMS is een meerjarig programma dat zich richt op de aanpak van de combinatie van oorzaken van burn-outklachten gelegen in de persoon, het werk en de maatschappij.
- We ondersteunen een **preventieve aanpak van burn-outklachten door werkgevers, werknemers en arbo-professionals**. Bijvoorbeeld door een module voor psychosociale arbeidsbelasting op te nemen in de online RI&E-tool (risico-inventarisatie en evaluatie), zodat werkgevers beter invulling weten te geven aan hun wettelijke verplichting om psychosociale arbeidsrisico's in kaart te brengen, met een plan van aanpak maatregelen daartegen te treffen en het gesprek hierover te voeren met werknemers. Verder worden beschikbare interventies om burn-outklachten te voorkomen bijeengebracht en vindbaar gemaakt. Voor de risicosector zorg wordt gewerkt aan een pilot van de ketenaanpak ‘werkenden in de zorg’ om mentale klachten bij zorgpersoneel te voorkomen, en ook voor andere risicosectoren (onderwijs, industrie, ICT) wordt een mogelijke aanpak verkend.
- We stimuleren de (door)ontwikkeling van goede initiatieven door de **subsidieregeling ‘Mentale vitaliteit van werkenden’** die is gericht op het versterken van het mentaal welzijn van werkenden in verband met de (na)effecten van de coronacrisis. Ook richten we een online kennisplatform in waar kennis, goede voorbeelden en ervaringen worden samengebracht voor stakeholders, werkgevers en werknemers en arbo-professionals.



[Lees verder >](#)

## Mentaal gezond aan het werk

- Aansluitend bij actielijn 1 wordt met een publiekscampagne een cultuuromslag bevorderd in de maatschappij om het taboe rond burn-outklachten verder te doorbreken en **aandacht te vragen voor ongezonde (werk)druk in de maatschappij**. Ook wordt het maatschappelijk debat aangejaagd over de aanpak van maatschappelijke oorzaken van burn-outklachten. Zo kan bijvoorbeeld de hogere mate van digitalisering in de maatschappij bijdragen aan hogere werkdruk, of de toename van robotisering aan stress door baanonzekerheid.
- Aanvullend op de BMS, helpen we ouderen bij de **overgang van werk naar pensioen**<sup>1</sup>. Er zijn ouderen die graag willen blijven werken, al dan niet in deeltijd. Anderen kunnen bijdragen aan maatschappelijke samenhang in wijken door gezinnen of mensen te coachen. Weer anderen kiezen voor vrijwilligerswerk. Er is hierdoor meer maatschappelijke productiviteit en participatie, en ouderen blijven geestelijk gezonder door hun actieve maatschappelijke deelname.

<sup>1</sup> [afo8go strategische verkenningen 4 ouderen.pdf \(trimbos.nl\)](#)





# Mentaal gezond online

## Wat willen we bereiken?

Inwoners zijn mediawijs en bewust van wat digitale balans voor hen betekent, maar vooral ook hoe zij die balans behouden (digitale vaardigheden). Daarnaast sluit offline mentale ondersteuning goed aan bij de (online) leefwereld van mensen en is ook online ondersteuning beschikbaar (online als instrument).



## Dit doen we in ieder geval samen met

Jongeren zelf, het Netwerk Mediawijsheid, Kindertelefoon, Stichting MIND, MIND Us, Trimbos-instituut.



MediaMasters is een spannende serious game over de kansen en gevaren van (digitale) media, speciaal voor groep 7 en 8. Door het spelen van de game bouwen leerlingen basiskennis op over mediawijsheid. Ze leren kritisch kijken naar media en snappen beter hoe deze werken. Ook helpt het leerlingen bewust te maken van het effect van media en krijgen ze meer inzicht in hun eigen mediagedrag.

## Wat gaan we doen?

- We zijn in gesprek met het **Netwerk Mediawijsheid**, een partij die al acteert in de technologische leefwereld van jonge mensen en graag iets betekent in het terugdringen van de risico's van die wereld. Zo organiseren zij bijvoorbeeld een Week van de Mediawijsheid en Media Ukkiedagen. Samen met hen gaan wij jonge én oudere mensen nog beter voorlichten over de online leefwereld en brengen wij tools rondom mentale vaardigheden beter onder de aandacht, zoals de digitalebalans.nl en MediaMasters.
- Samen met het Netwerk Media Wijsheid ontwikkelde het Trimbos-instituut **Het Digitale Balansmodel**<sup>1</sup>. Samen met het Trimbos-instituut bekijken we hoe we kennis op dit thema beter kunnen verspreiden en onder de aandacht kunnen brengen, ook in relatie tot thema's als gamen en online gokken<sup>2</sup>.
- Samen met **MIND Us** gaan we kijken hoe we de online en offline wereld van de ondersteuning beter op elkaar aan kunnen laten sluiten. Dit doen wij op verschillende niveaus, zoals het vergroten van de inzet van goed werkende apps. Maar ook het toerusten van luisterlijnen (zoals Kindertelefoon) op het delen van laagdrempelige tips en het verwijzen naar lokale offline ondersteuning, zoals inloophuizen als aanvulling op het bieden van een luisterend oor.
- Op 31 maart jl. heeft de Sociaal-Economische Raad (SER) een advies uitgebracht over de toekomst van hybride werken. De SER adviseert de overheid onder andere om **aandacht voor digitale vaardigheden en bewustzijn** mee te nemen in haar digitaliseringstrategie en onderwijsplannen. Hierbij zullen we ook aandacht vragen voor de positie van kwetsbare groepen die onvoldoende mee kunnen komen in de digitale samenleving en als gevolg daarvan mentale klachten ontwikkelen.



[Lees verder >](#)

<sup>1</sup> [Mediawijsheid: gezond leven in een digitale wereld - Trimbos-instituut en ook Factsheet digitale balans jongvolwassenen - Trimbos-instituut](#)

<sup>2</sup> [Gamen & Gokken - Trimbos-instituut](#)

## Mentaal gezond online

- We gaan samenwerken met de Alliantie Digitaal Samenleven, Digisterker, de Coalitie Digivaardig in de Zorg en bibliotheken om ervoor te zorgen dat iedereen **vaardig** genoeg is om mee te kunnen komen in de digitale wereld, maar tegelijk ook een goede **balans** houdt. Via Digisterker en de alliantie Digitaal Samenleven, bibliotheken en Digivaardig in de Zorg worden bewustzijn en vaardigheden vergroot en getraind.



# Kennisgestuurd werken

## De aanpak

Er is al veel kennis beschikbaar en op veel verschillende plaatsen, maar we weten dat kennis beschikbaar hebben nog niet per se leidt tot een goede implementatie van deze kennis. De uitdaging zit in het enerzijds goed verbinden en ontsluiten van de beschikbare kennis en het anderzijds implementeren van deze kennis in de praktijk, en de aansluiting op de leefwereld van de doelgroep.

De aanpak is dan ook niet in beton gegoten: de verschillende in gang te zetten acties zullen worden gemonitord. Vanuit monitoringsresultaten (landelijk, regionaal en lokaal) worden er inzichten geboden in de voortgang van de acties; evalueren we welke kennis ontbreekt; wat (niet) werkt voor wie; en programmeren we nieuwe kennisvragen. We monitoren en gebruiken de data om te leren en te transformeren en delen dit met anderen, zodat lokale gemeenschappen in hun kracht worden gezet. Hiervoor gaan we actief de verbinding zoeken met relevante stakeholders waaronder diverse kennisinstellingen, gemeenten, GGD'en, partijen uit het onderwijs, de gezondheidszorg én de doelgroep.

De komende tijd blijven we dan ook in nauw overleg en in samenwerking met de betrokken partijen kijken we wat er aanvullend nodig is als het gaat om kennisontwikkeling, implementatie en monitoring. Daarbij hebben we oog voor zowel de mentale gezondheid van het individu, als de sociale context en de leefomgeving. De focus ligt op een effectieve en integrale aanpak en op deze wijze kunnen we de veerkracht van onze samenleving monitoren.

## Daarbij is onze ambitie

We komen tot een goed functionerende, effectieve en lerende kennisinfrastructuur, waarin kennis efficiënt kan worden ontwikkeld en uitgewisseld, en het lokale gezondheidsbeleid kan worden ondersteund.



Tot slot

## Aan de slag!

De aanpak ligt nog niet volledig vast. Het is een groeidocument met ruimte voor nieuwe ideeën en initiatieven die ontstaan vanuit het veld of de doelgroepen. De lessons learned uit de verschillende in gang gezette acties worden hiervoor gebruikt. De komende tijd blijven we ook in nauw overleg en in samenwerking met de doelgroepen en andere betrokken partijen om te kijken wat er aanvullend nodig is. Kortom: een bottom-up aanpak die naarmate de gesprekken vorderen (co-creatie) en acties worden uitgewerkt, leiden tot nieuwe inzichten, ideeën en verdere samenwerking op landelijk, regionaal en lokaal niveau.

***Sluit je bij ons aan?***

### Vragen?

Vragen over de aanpak '**Mentale gezondheid: van ons allemaal**'?  
Stuur een mail naar [postbusmentalegezondheid@minvws.nl](mailto:postbusmentalegezondheid@minvws.nl)

