



## Uiteenzetting thema preventie 1:

### Mentale gezondheidsvaardigheden

#### Gevraagde politieke actie

- Draag er zorg voor het huidige Preventieakkoord met een vierde deeltafel Mentale gezondheid uit te breiden. De inzet van deze deeltafel is dat zij voorziet in de mentale steun, [educatie](#) en ontwikkeling van mentale gezondheidsvaardigheden voor mensen in verschillende levensfasen, met aansluiting op de lokale en regionale akkoorden;
- Bewaak dat de vier deeltafels van het Preventieakkoord (Roken, Alcohol, Overgewicht, Mentale gezondheid) integraal werken en elkaar versterken;
- Verzoek het kabinet om een Rijksbreed, interdepartementaal geïntegreerd beleidsprogramma gericht op het bevorderen van mentale en fysieke gezondheid in te voeren. Baseer die op een lange termijn visie en met een horizon over meerdere kabinetsperiodes heen. Bewaak als Kamer ook de integraliteit door preventie, fysiek en mentaal welzijn niet enkel op VWS-dossiers te bezien, maar ook bij andere zaken;
- Toegankelijkheid en beperking van administratieve lasten zijn van belang bij het succesvol uitrollen van het snelgroeiende digitale aanbod aan gezondheidsdiensten (digitale gezondheidsprogramma's, apps, wearables etc.) voor alle lagen van de bevolking. Wij adviseren u aandacht te houden voor het laagdrempelig beschikbaar houden of maken van deze instrumenten.

#### Probleemanalyse

Ondanks de economische voorspoed, gaat het psychologisch niet goed met ons. Een toenemend aantal Nederlanders lijdt aan een angststoornis, slijkt antidepressiva, klaagt over psychische druk en lijdt aan burn-out verschijnselen – om slechts enkele problemen te noemen. We verwaarlozen de mentale kracht die de basis vormt van onze welvarende samenleving. Dit tij moeten we keren in

het belang van de gezondheid en om de toenemende zorgvraag te beïnvloeden. (Denktank Mentale Gezondheid).

- 1 op de 10 Nederlanders (10%) heeft een angststoornis, 1 op de 20 (5%) heeft een stemmingsstoornis of depressie; 1 op de 20 (5%) heeft een probleem met alcohol of drugs<sup>1</sup>. Het percentage mensen met een burn out stijgt al jaren gestaag en lag in 2019 op 17% van de beroepsbevolking, dat zijn 1,3 miljoen mensen;
- De kosten van verzuim als gevolg van psychosociale risicofactoren worden in Nederland geschat op 3,2 miljard euro per jaar. Beperkt tot de kosten van verzuim door werkdruk, werkstress of burn-outklachten, is dit 2,8 miljard euro per jaar ([TNO: diverse factoren verantwoordelijk voor burn-out klachten](#));
- Covid-19 geeft de noodzaak van inzet op mentale veerkracht en het belang van zowel mentale als fysieke gezondheid eens te meer momentum en urgentie;
- Een groot deel van de patiënten met een Ernstige Psychische Aandoening (EPA) heeft een ongezonde leefstijl en zij leven gemiddeld twintig jaar korter;
- De kosten van de geestelijke gezondheidszorg zijn volgens het RIVM<sup>2</sup> naar verwachting in 2060 vervijfvoudigd;
- Een derde van de coronapatiënten kampt maanden later nog met mentale klachten<sup>3</sup>;
- Toenemend aantal depressie klachten en toenemende druk op de opvang daarvan<sup>4</sup>.

### **Oplossingsanalyse**

Wij bepleiten een samenhangende aanpak voor mentale gezondheid en het investeren daarin. Hierin worden wij gesteund door diverse wetenschappelijke inzichten.

- Breng kennis van de ggz naar 'de voorkant', de nulde- en eerstelijns zorg:
  - o Kennis en kunde op het gebied van screening / vroegsignalering;
  - o Kennis van de zorgkaart; welke interventies kun je zo licht mogelijk inzetten;
  - o De 'consultatiefunctie' is daarbij een behulpzaam instrument;
- De ggz sector heeft zelf preventieve interventies ontwikkeld. Kennis van curatie is nodig om goede preventie vorm te geven;
- Kennis van duurzame gedragsverandering om te zorgen voor een duurzame verbetering van de leefstijl;

- [Campion et al.](#) bepleitten in 2020 in The Lancet een samenhangende aanpak van mentale gezondheid in relatie tot Covid-19. Pak sociaaleconomische gezondheidsverschillen aan; zorg voor vroegsignalering van mentale gezondheidsproblemen. Bij het voorkomen van mentale problematiek: richt de aanpak op preventie via behandeling, goede informatie aan de patiënt o.a. gericht op risicogedrag, het voorkomen van fysieke gezondheidsproblemen, sociaaleconomische problemen, sociale isolatie, stigma en discriminatie;
- Zorg voor mentaal krachtig onderwijs, versterk beleid dat sociale contacten stimuleert, zorg voor beschikbaarheid en gebruik van goede (online) zelfzorg, vroeginterventie bij mentale gezondheidsproblemen, en zorg voor een groene en veilige fysieke omgeving. Heb aandacht voor het belang van een gezonde leefstijl en versterk samen met de Jeugdgezondheidszorg de screening op mentale problemen en beginnende psychische aandoeningen, zowel in het primair als in het voortgezet onderwijs;
- Stimuleer fysiek én mentaal welzijn op het werk; via mentaal gezonde werkomstandigheden en -verhoudingen, combinatie werk-privé, (online) ondersteuning van mentale veerkracht op de werkplek, duurzame inzetbaarheid;
- Zorg voor mentaal krachtig ouder worden: o.a. (online) psychosociale ondersteuning gericht op levensfaseproblematiek, eenzaamheid, cognitieve achteruitgang.

### **Toekomstbeeld**

Investeren in mentale vaardigheden en preventie levert de samenleving enorme maatschappelijke baten op. Kinderen zullen in de toekomst, via diverse vormen van socialisatie ervaring opdoen in gezondheidsvaardigheden, met daarbij oog voor mentale kracht. We ondersteunen ouders in hun rol. Door tijdig te signaleren een waar nodig inzet van lichte zorg, leveren we een belangrijke bijdrage aan het voorkomen van o.a. verslaving en een ongezonde leefstijl. Ook in de [werkomgeving](#) is dit via programma's als duurzame inzetbaarheid, positieve gezondheid en vitaliteit doorgetrokken. De bevolking kan langer participeren in goede gezondheid en gezondheidsverschillen tussen groepen mensen nemen af. Zingeving, participatie in mantelzorg, arbeid, en in het sociaal cultureel leven blijft zo mogelijk. Daarbij is minder gebruik van de gezondheidszorg nodig.

---

1 [Zie ook de Factsheet middelengebruik in Nederland 2019](#)

2 [RIVM rapport over zorguitgaven](#)

3 [RTL nieuws publicatie](#) en [Publicatie The Lancet](#)

4 [Publicatie depressievereniging](#)