



# Preventie

Met preventie kan worden voorkomen dat sociaal-maatschappelijke of mentale problematiek te snel leidt tot gemedicaliseerde ggz. Inzet op een gezondere leefstijl draagt onder andere bij aan een langer leven met minder ziektes, ook mentaal. Lokaal beleid kan helpen mentale vooruitgang aan te jagen, veerkracht van inwoners te versterken en zo het beroep op ggz te verminderen.

- Zorg voor een preventieparagraaf in uw collegeakkoord. Daarnaast is het ook belangrijk om integraal beleid te borgen door leefstijlbevordering, vroegsignalering en preventie terug te laten komen in andere domeinen van lokaal beleid.  
*Denk daarbij niet alleen aan vroegsignalering van armoede of schulden, maar ook aan psychische- en verslavingsproblemen bij burgers in alle levensfasen.*
- Zorg dat burgers in uw gemeente in alle levensfasen (kinderen; jongvolwassenen; werkenden; ouderen) kunnen beschikken over mentale gezondheidsvaardigheden.  
*Help (online) zelfhulpaanbod en 'peer group support' te organiseren op het vlak van het omgaan met stress en belangrijke levensgebeurtenissen, gezonde leefstijl en verstandig middelengebruik. Dat kan bijvoorbeeld via zorg en welzijn, de huisarts en de (jeugd)ggz en verslavingszorg. Maak dit onderdeel van integraal beleid door het zelfzorgaanbod terug te laten komen in andere domeinen van lokaal beleid, zoals werk en inkomen en onderwijs.*
- Investeer in lokale en regionale preventieakkoorden, met daarin een belangrijke plek voor mentale gezondheidsvaardigheden en vroegsignalering van mensen met mentale gezondheidsproblemen.  
*Zo bestaan er bijvoorbeeld allianties tussen de zorgketen, het onderwijs, het sociaal domein en de sportsector. Er zijn ongetwijfeld ook in uw collega-gemeenten goede voorbeelden hiervan: leer van elkaar en maak hier actief werk van.*

- Voor effectieve preventie is een lange adem van belang.  
*Zet daarom in op bewezen effectieve preventie en interventies. Durf verder te kijken dan deze coalitieperiode.*
- Maak op het gebied van verslavingspreventie gebruik van het informatie-instrument [‘Lokaal samenwerken aan verslavingspreventie’](#).  
*Dit instrument is ontwikkeld door het Trimbos-instituut, in opdracht van de programmalijs Preventie en Vroegsignalering van Verslavingskunde Nederland. Het bevordert de samenwerking aan verslavingspreventie.*
- Maak in het onderwijs psychisch lijden bespreekbaar, en voer beleid dat rekening houdt met verschillen in leefomstandigheden.  
*Heb in het zorgbeleid aandacht voor kinderen met ouders met psychische- of verslavingsproblematiek (KOPP/ KOV kinderen). Inzet van het beleid moet onder meer gericht zijn op het stimuleren van zelfredzaamheid en mentale weerbaarheid van jongeren. Stimuleer gemeente en lokale scholengemeenschappen om een beroep te doen op de expertise van ggz-aanbieders.*
- Stimuleer via beleid sociale contacten en vroegsignalering bij mentale gezondheidsproblemen, onder meer op scholen.
- Zorg voor een groene en veilige fysieke omgeving.
- Werk samen met de (preferente) zorgverzekeraars in uw regio planmatig uit hoe projecten en interventies gemeenschappelijk gefinancierd kunnen worden.  
*Probeer daarbij te ontsnappen aan het kosten/batendilemma en beleg de gemeenschappelijke verantwoordelijkheid voor een verbeterde fysieke en mentale gezondheid van inwoners samen. Sluit aan bij goede voorbeelden bij collega gemeentes.*

*In de bijlage vindt u inzichten en cijfers die helpen bij de vormgeving van beleid binnen preventie dat bijdraagt aan mentale gezondheid van inwoners.*

## BIJLAGE: inzichten en cijfers

Ook in uw gemeente is er sprake van -deels te voorkomen- psychisch lijden. 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. 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. En tot overmaat van ramp nemen de (vaak leefstijl gerelateerde) gezondheidsverschillen tussen groepen inwoners met een hoge of lage Sociaal Economische Score toe.

- Een ongezonde leefstijl heeft niet alleen impact op de fysieke gezondheid, maar ook op de mentale gezondheid. Zo hebben mensen die voldoende bewegen een 10% (kinderen/ adolescenten) tot 22% (volwassenen/ouderen) lagere kans op het ontwikkelen van depressieve symptomen en gediagnosticeerde depressieve stoornissen<sup>3</sup>. Eenzelfde relatie is gevonden voor angstsymptomen en angststoornissen (tot 48% minder kans)<sup>4,5</sup>.
- Vier van de tien meest voorkomende ziekten in Nederland zijn psychisch van aard: angst- en stemmingsstoornissen, dementie en verslaving. Angst- en stemmingsstoornissen leiden tot het grootste verlies van gezonde levensjaren, gevolgd door hartziekten en diabetes.
- Suicide is de belangrijkste doodsoorzaak voor jongeren onder de 30 jaar. Aandacht voor preventie hiervan bij scholieren en studenten is dus cruciaal in uw gemeente.
- Stemmingsstoornissen zoals depressie scoren hoog in de lijst aandoeningen met een hoge maatschappelijke last. We zien echter een toenemend aantal depressieklachten en toenemende druk op de opvang daarvan, mede als gevolg van de Coronapandemie en overheidsmaatregelen.
- Wetenschappelijk bewijs voor de kracht van leefstijlgeneeskunde en preventie neemt toe en kent een lokale component. Denk aan een groene leefomgeving, goede sport- en lokale voorzieningen, vroegsignalering van schuldproblematiek, de 1000-dagen aanpak, tot het voeren van een actief beleid om bijvoorbeeld fastfoodaanbod in de stad of in het dorp te ontmoedigen.
- Sport en bewegen kan de prevalentie van mentale aandoeningen helpen bestrijden. Door sporten vindt er een toename plaats van diverse neurotransmitters waaronder dopamine, serotonine en endorfine. Endorfine is bijvoorbeeld een snelwerkend anti-stress hormoon omdat het binnen een minuut een stressreactie kan stilleggen. Mede om die reden gaan er binnen de medische wetenschap steeds meer stemmen op voor het integreren van leefstijl in behandeltrajecten.

---

<sup>3</sup>Schuch, F.B., et al., Physical Activity and Incident Depression: A Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. Am J Psychiatry, 2018. 175(7): p. 631-648.

<sup>4</sup>Schuch, F.B., et al., Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. Depress Anxiety, 2019. 36(9): p. 846-858.

<sup>5</sup>McDowell, C.P., et al., Physical Activity and Anxiety: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. Am J Prev Med, 2019. 57(4): p. 545-556.