



Aan: de Vaste Kamercommissie voor VWS
Postbus 20018
2500 EA DEN HAAG
E cie.vws@tweedekamer.nl

Datum: 5 november 2021
Kenmerk: 21-056
Onderwerp: Aanvullende inbreng MIND CD ggz d.d. 9 november 2021 - Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid
Contact: Nic Vos de Wael E nic.vosdewael@wijzijnmind.nl M 06 26170180

Geachte leden van de Vaste Kamercommissie voor VWS,

In aanvulling op onze brief d.d. 3 november jl., en naar aanleiding van de brief van de demissionair staatssecretaris Blokhuis over de verkenning Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid d.d. 15 oktober jl..

In mei heeft MIND de toenmalige informateur mevrouw Hamer gevraagd om in het regeerakkoord een Deltaplan Mentale Gezondheid op te nemen. Een belangrijk pijler in dat plan is preventie. MIND is daarom verheugd dat de staatssecretaris stappen zet richting een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid. En dat is ook hoognodig.

Het gaat niet goed met onze mentale gezondheid. Suïcide is de belangrijkste doodsoorzaak onder 10 tot 30-jarigen. De coronacrisis heeft grote invloed gehad op de mentale gezondheid van jongvolwassenen (18- tot 25-jarigen). Bijna de helft van hen (45 procent) zegt zich vaker eenzaam te voelen, 37 procent voelt zich vaker somber en 31 procent vaker gestrest. (Bron CBS, september 2021). En zoals bekend: de ggz kan de toenemende vraag al jaren niet aan. Tienduizenden mensen staan op een wachtlijst voor geestelijke gezondheidszorg, sommigen meer dan een jaar.

Preventie loont

Een belangrijke oplossing voor de genoemde druk op de ggz, maar ook de jeugdzorg, is de instroom beperken en aan de voorkant voorkomen dat mensen mentale problemen krijgen. Dat kan alleen door mentale gezondheid breed en vroegtijdig op te pakken; in de zorg, maar zeer zeker ook in het onderwijs, op de werkvloer. Preventie doe je namelijk in hoge mate buiten de zorg.

Nederland moet dus echt gaan inzetten op preventie om mentale gezondheid te bewaken, behouden en bevorderen. Preventie is effectief en loont, maar valt door tekort aan financiering en urgentiebesef vaak buiten de boot. Inzet op preventie, inclusief terugvalpreventie, vraagt om logische verbindingen tussen ggz en andere maatschappelijke domeinen. Ons uitgangspunt is aansluiting bij alle aspecten van de leefwereld van iedere burger die (nog) niet (bewust) mentaal gezond wil blijven en de regie wil nemen. Maar ook voor mensen die zich nog niet bewust zijn van het belang van mentale veerkracht en



hier grote winst kunnen boeken qua gezondheid en kwaliteit van leven. Zet dus in op het versterken van de vaardigheden van mensen om dat te kunnen doen. Als het specifiek gaat om preventie en jongeren is daar ook aantoonbaar effect. Misschien dat niet alle opbrengsten in het jeugddomein zelf vallen, maar juist later in het leven en/of in andere domeinen. (Bron: Op de groei, 2021).

Inzet op preventie vraagt om goede samenwerking en aansluiting tussen - vaak - lokale en regionale partijen, en goede kennisuitwisseling, financiering en andere randvoorwaarden daarvoor, bijvoorbeeld via de Wet publieke gezondheid. Er is veel kennis beschikbaar over wat werkt bij preventie. Er zijn goed onderzochte, effectieve en kostenefficiënte interventies bekend die niet breed worden toegepast. Doen wat werkt levert veel winst op voor de mentale weerbaarheid van mensen en de kwaliteit van leven. Uitgangspunt voor preventie is aansluiting bij de leefwereld van alle burgers die (nog) niet (bewust) mentaal gezond willen blijven en toegankelijke informatie voor álle mensen om hierover meer kennis en vaardigheden te (kunnen) ontwikkelen. Denk bij de jeugd bijvoorbeeld aan schoollessen over mentale weerbaarheid die jongeren toerusten om te gaan met lastige levenssituaties (MIND Young Academy, STORM), campagnes als #openup en laagdrempelige hulp zoals @ease, Jimmy's en hulplijnen als MIND Korrelatie.

Wat betreft dit laatste: anonieme hulplijnen zoals MIND Korrelatie en anderen kunnen een belangrijke preventieve rol vervullen, tot aan het voorkomen van suïcide toe.

Breng preventie naar de burger

In onze samenleving is de mentale druk op mensen enorm toegenomen. We moeten enerzijds investeren in een ontspannen, tolerante, weerbare en mentaal-vaardige samenleving: de stressvolle samenleving en prestatie maatschappij bijsturen naar meer ruimte en ontspanning. Anderzijds moeten we investeren in de vaardigheden en mentale weerbaarheid van burgers, in het bijzonder de jeugdigen, die ook te maken krijgen met mentale spanning en tegenslagen in het leven. Iedereen krijgt te maken met verlies, tegenslag en ervaringen die traumatisch kunnen uitpakken.

Het is belangrijk dat mensen kunnen rekenen op begrip en dat zij in de gemeente toegang krijgen tot laagdrempelige cursussen, groepscoaching, peer support, ontmoetingscafés en online informatie. Denk hierbij aan onderwerpen als stress, gezins- en relatieproblemen, belasting mantelzorgers en sociale inclusie, of werkuitval, studiestop, schulden en andere factoren die de bestaanszekerheid aantasten. Ook contactavonden en cursussen voor familie en naasten zijn zeer waardevol.

Ook valt te denken aan meer reach-out programma's naar jongeren waarvan we weten dat ze extra kwetsbaar zijn om mentale problemen te ontwikkelen (KOPP/KOV, kinderen uit vechtscheidingen, mensen en kinderen in rouw, gezinnen waar extra stress is als gevolg van schulden etc). Door actief deze tijdig signaleren en ondersteunen en niet wachten tot het mis gaat. Met alle extra hulp en kosten die daarmee gepaard gaan.

Onderwijs

We pleiten ook voor een vroege start: door voorlichting en lessen op scholen, van basisscholen tot hogescholen en universiteiten. Door te investeren in lessen in mentale gezondheid zorgen we ervoor dat kinderen en jongeren weerbaar worden, zo nodig op tijd hulp krijgen (vroegsignalering) en besparen we op termijn zorgkosten. Door zorg- en onderwijsbudgetten samen te voegen kunnen we voorkomen dat kinderen met psychische aandoeningen thuis zitten.



In het Meerjarenbeleidsplan van MIND staan onder meer de volgende zaken die (snel) opgepakt zouden kunnen worden:

- Ontwikkel instrumenten (waaronder voorlichting) die de kennis en vaardigheden van kinderen en hun ouders vergroten met betrekking tot (mentale) gezondheid en het verantwoord omgaan met sociale media. Leerkrachten zijn toegerust om dit gezonde gedrag te bevorderen.
- Zorg dat leerkrachten in staat zijn beginnende psychische problemen te herkennen. Kennis (ontwikkeling) en voorlichting over (het signaleren van) psychische problematiek of matige veerkracht en mentale weerbaarheid is een verplicht onderdeel van het BO- en VO-curriculum. Ook is er structurele aandacht voor psychische gezondheid op buitenschoolse opvang.
- Regel op scholen peer education, zodat elke jongere op de middelbare school lessen krijgt over psychische gezondheid en er in (de nabijheid van) de school toegang is tot jonge peers met ervaringskennis.

Speciale aandacht vragen we voor het onderwerp 'prestatiedruk'. Preventie moet zich niet alleen richten op het individu, maar ook op 'het systeem' en de prestatiecultuur in onze samenleving. Het wordt tijd dat er een maatschappelijk debat gevoerd wordt over de verwachtingen die wij van scholieren en studenten hebben en alle druk en stress die dat voor hen met zich meebrengt. Werkgevers dienen ook nadrukkelijk te worden betrokken bij dit debat.

Arbeid, inkomen en andere sociale problematiek: wees er op tijd bij

Armoede en schulden kunnen stress en depressiviteit veroorzaken. MIND wil dat huisartsen alert zijn op deze zaken en mensen goed kunnen verwijzen, ook naar sociale/sociaaleconomische hulp. Ook dit is preventie: hoe eerder we de sociale problematiek oplossen en hierbij steun bieden, hoe minder kans dat mensen noodgedwongen in de ggz behandeld moeten worden vanwege een depressie, angststoornis of andere psychische problematiek.

Bestaanszekerheid is een belangrijke basis voor psychische gezondheid. Mensen zijn veel stabiel als ze een eigen inkomen hebben. Verhoog het sociaal minimumloon, zorg dat mensen als ze werken, ook hun vaste lasten kunnen betalen en ook nog 'geld hebben voor een bloemetje op tafel', zoals minister Marga Klompé al zei bij de invoering van de Algemene Bijstandswet. Help mensen die al psychisch kwetsbaar zijn aan het vinden en behouden van een baan.

Investeren in mentale gezondheid vraagt om domein overstijgende actie

Mentale gezondheid is niet iets wat je 'even' op individueel niveau kunt repareren. Ons psychisch welzijn hangt samen met allerlei aspecten van het leven, zoals wonen, werken, onderwijs, financiën, sport en ontspanning, zorg en ondersteuning. Op al deze terreinen moet worden bijgedragen aan onze mentale gezondheid. We pleiten daarmee ook voor het doorbreken van de muren zoals die tussen wonen, werk en inkomen en tussen zorg en welzijn. Het leven van mensen is immers niet opgedeeld in overzichtelijke hokjes: we moeten dan ook boven dit soort schotten uitstijgen om de problemen op te kunnen lossen.

Dit streven verdient een interdepartementale aanpak. Het wordt echt tijd dat de ministeries van OCW, SZW, VWS en Financiën de handen ineenslaan en integraal werken aan mentale gezondheid in alle aspecten van het leven, om het best mogelijke welzijn te bereiken en de samenleving als geheel gezonder te maken. Alle betrokken veldpartijen -zoals scholen, werkgevers, vakbonden etc. zouden ook actief betrokken moeten zijn bij een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid.



Niet vergeten: aandacht voor naasten

Naasten worden eveneens geraakt door de mentale kwetsbaarheid van hun verwanten. De druk kan zo hoog oplopen dat naasten het risico lopen dat hun mentale gezondheid achteruitgaat. Bij de uitvoering van preventiebeleid moet er daarom ook aandacht en ondersteuning zijn voor deze groep, zodat wordt voorkomen dat zij de nieuwe klanten van de (psychische) hulpverlening worden.

Verkenning preventie mentale gezondheid

Het Trimbos-instituut heeft de opdracht gekregen een scopingstudie uit te voeren waarin op basis van wetenschappelijk onderzoek een overzicht is gemaakt van de meest prangende behoeften, knelpunten en kennishiaten ten aanzien van preventie in de mentale gezondheid.

Wat positief is, is dat uit de verkenning van het Trimbos naar voren komt dat 'er veel draagvlak bleek te bestaan voor een "health in all policies"-aanpak: een aanpak waarbij mentale gezondheid in verschillende beleidsterreinen concreet een plek krijgt.'

Ook pleiten de partijen waarmee het Trimbos sprak voor minder vrijblijvendheid en dat door het thema mentale gezondheid in bijvoorbeeld de Wet publieke gezondheid of de Wet maatschappelijke ondersteuning te expliciteren, een kader kan worden gecreëerd voor preventie van mentale gezondheidsproblemen.

Vragen aan de staatssecretaris

De staatssecretaris geeft aan een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid verder te willen verkennen. MIND blijft daar graag bij betrokken net als bij verdere beleids- en programmaontwikkeling. Op onderdelen hebben wij nu een aantal vragen aan de staatssecretaris:

- Steunt de staatssecretaris ons (en anderen) in het bewaken van de continuïteit van de genoemde (anonieme) hulplijnen?
- Kan de staatssecretaris -daar waar het gaat om kennis(-deling) en monitoring in de mentale gezondheid en de ontwikkeling daarvan- er rekening mee houden dat wij graag ervaringskennis, naast wetenschappelijke en praktijkkennis ingezet zien?
- Wij zijn voorstander van het gebruik van de genoemde levensloopbenadering en een leefomgevingsvisie. Kan ook hier de staatssecretaris rekening houden met de inzet van ervaringskennis?
- Kan de staatssecretaris nader toelichten hoe een preventieakkoord als kapstok kan dienen voor nieuwe en bestaande programma's, zoals het Meerjarenprogramma Depressiepreventie, Eén tegen eenzaamheid, de Brede Maatschappelijke Samenwerking burn-outklachten (BMS) en de Landelijke Agenda Suïcidepreventie?
- Wij steunen de gedachte om gokken ook te agenderen binnen een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid, maar vragen ook nadrukkelijk aandacht voor de bredere verslavingsproblematiek, zoals middelenverslaving, gameverslaving, maar ook verslaving aan medicatie en middelengebruik als zelfmedicatie. Kan de staatssecretaris hierop ingaan?



Tot slot

De brief van de staatssecretaris en de verkenning laten zien dat urgentie en draagvlak worden gevoeld door alle betrokken partijen om gezamenlijk preventief aan de slag te gaan op het thema mentale gezondheid. Dat is een goede zaak.

De genoemde vervolgstappen zijn -naar onze waarneming- nog merendeels gericht op onderzoek en inventariseren van diverse zaken. Gezien de urgentie van de staat van de mentale gezondheid van de Nederlandse bevolking -en zeer zeker ook de jongeren- pleiten wij ook voor acties op korte termijn.

Waarom bijvoorbeeld niet in het schooljaar 2022-2023 starten met c.q. versterken van lessen sociaal-emotionele vaardigheden in alle klassen in het basis en voortgezet onderwijs? Dit zou mogelijk passen binnen het Coronasteunpakket voor het onderwijs en zo mentale gezondheid er expliciet onderdeel van te maken. Dit zou ook kunnen aansluiten bij het concept van de Gezonde School en wij roepen de staatssecretaris op dit te onderzoeken in het onderwijsveld. Ook pleiten wij voor een stevig, landelijk platform voor jongeren (vanuit de leefwereld online) voor informatie, educatie en laagdrempelige (anonieme) hulpverlening.

Maar er zijn meer acties denkbaar, zoals bijvoorbeeld realiseren van de genoemde laagdrempelige inlooplekken in alle gemeenten en het stimuleren van lotgenotencontact. Zo moeilijk kan dat niet zijn en het heeft direct effect.

Graag denken wij met de staatssecretaris mee om op korte termijn meer beweging te krijgen in preventie en het bewaken en bevorderen van de mentale gezondheid van alle mensen in Nederland.

Met vriendelijke groet,

A handwritten signature in blue ink, consisting of a long horizontal stroke followed by a large, stylized loop and a vertical stroke.

Drs. M.J. ter Avest
Directeur / bestuurder MIND