

# NATIONAAL PREVENTIEAKKOORD

## MENTALE GEZONDHEID

Ongeveer 840.000 jongvolwassenen in Nederland hebben een psychische kwetsbaarheid, zoals een trauma, angsten, verslaving, depressie, dwang- en eetstoornis. In het Nationaal Preventieakkoord uit 2018 is echter geen aandacht voor psychische kwetsbaarheden. Dit is een gemiste kans want gezondheid gaat ook over mentaal welzijn en door de focus op lichamelijk welzijn wordt het stigma op psychische problematiek versterkt. Een groeiende groep twintigers loopt door de mentale problemen die zij ervaren vast in de samenleving en een grote groep valt nu tussen wal en schip. Omdat zij niet meer naar school kunnen, geen (passend) werk vinden of niet op zichzelf wonen. Ook voor psychische klachten geldt: voorkomen is beter dan genezen. Team Geestkracht pleit daarom voor een **Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid** met aandacht voor de verschillende levensdomeinen van jongvolwassenen.

### URGENTIE IS HOOG

Steeds meer jongvolwassenen in Nederland lopen tegen psychische problemen aan, waardoor zij vastlopen in de samenleving. De problemen ontstaan vaak tijdens de jongvolwassenheid, een periode waarin jongvolwassenen zelfstandig worden, relaties aangaan en hun weg vinden in opleiding, werk en wonen. Ook zien we dat de lockdownperiode en de coronacrisis grote impact hebben op het ontstaan of verergeren van mentale klachten bij jongvolwassenen. De gevolgen zijn groot: de gemiddelde wachttijd in de jeugdzorg is opgelopen tot 10 maanden<sup>1</sup>, het aantal crisismeldingen steeg in de coronaperiode met 30 tot 60%.<sup>2</sup> Het aantal suïcidepogingen neemt toe en het aantal jongvolwassenen (tot 30 jaar) dat door zelfdoding stierf in het eerste kwartaal van 2021 is hoger dan in dezelfde maanden in eerdere jaren.<sup>3</sup> Steeds meer jongvolwassenen ontwikkelen mentale klachten en houden hierin de toekomst last van. Bovendien valt een grote groep jongvolwassenen met extra risico op psychische kwetsbaarheden nu tussen wal en schip omdat de schotten in de zorg en de systeemovergangen niet aansluiten bij hun leefwereld en specifieke problematiek. Het gaat hierbij bijvoorbeeld om jongvolwassenen met een praktische opleiding, met een migratieachtergrond, met een ernstige psychische aandoening, met een combinatie van psychische problemen en een licht verstandelijke beperking (LVB), uit de gesloten jeugdzorg, met een langdurige psychische aandoening, jonge statushouders, dak- en thuisloze jongvolwassenen, jongvolwassenen in conflict met de wet en kinderen van ouders met psychische of verslavingsproblemen. Tijd om de mentale gezondheid en kracht van jongvolwassenen serieus te nemen en krachten te bundelen. Tijd om te investeren in mentale gezondheid via laagdrempelige hulp, in de klas en op de werkvloer, de drie bouwstenen van het Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid.

### 1. VERLAAG DE DREMPEL OM HULP TE ZOEKEN EN INVESTEER IN EFFECTIEVE INTERVENTIES

Veel jongvolwassenen ervaren een hoge drempel om hun problemen bespreekbaar te maken. Voorzieningen zijn niet aanwezig, worden niet gevonden of verkeerd ingezet door gebrek aan de juiste expertise of diagnose. Jongvolwassenen weten de weg naar de zorg soms moeilijk te vinden en de klassieke zorgsector kan jongvolwassenen maar moeilijk bereiken. Er zijn op dit moment nog te veel jongvolwassenen die helemaal niet of niet graag naar de huisarts of een coach stappen als ze niet goed in hun vel zitten. We moeten mentale problematiek sneller en laagdrempelig in beeld krijgen, om te voorkomen dat klachten van kwaad tot erger leiden, o.a. door de inzet van laagdrempelige voorzieningen, programma's en interventies, contact met lotgenoten en structurele investering in de inzet van ervaringsdeskundigen bij behandeling.

Effectieve preventieprogramma's gericht op laagdrempelige hulp kunnen een grote bijdrage leveren in het voorkomen en verlagen van de ziektelast. Daarvoor hoeven we het wiel niet opnieuw uit te vinden, maar moet landelijke implementatie worden gestimuleerd, gefaciliteerd en gefinancierd. In verschillende regio's en bij GGZ-instellingen lopen programma's, zoals het IJlands preventiemodel, @ease, Mental Health First Aid training,

<sup>1</sup> Stichting Het Vergeten Kind, juni 2021

<sup>2</sup> De Nederlandse ggz, december 2020

<sup>3</sup> Commissie Actuele Nederlandse Suïcideregistratie, maart 2021

Supranet Communities, de STORM aanpak en het ROC aanvalsplan. Deze programma's kunnen worden aangevuld met één of meer bewezen effectieve interventies: MindReSolve, mindfulness-based stress reduction, Life Skills Training, Unplugged, Climate Schools en Family Check-Up.<sup>4</sup>

## 2. BESTEED AANDACHT AAN MENTALE GEZONDHEID IN DE KLAS

Team GeestKracht is ervan overtuigd dat het onderwijs een belangrijke rol kan spelen in vergroten van kennis over psychische gezondheid en het bespreekbaar maken van psychische klachten. Onderwijsprofessionals moeten beter worden toegerust zodat zij mentale kwetsbaarheden eerder signaleren, bespreekbaar maken en kunnen doorverwijzen. Daarnaast moeten voorzieningen en zorgteams op school beter zichtbaar worden voor zowel docenten als leerlingen. Zo kunnen leerlingen op een laagdrempelige manier hulp vragen, leren zij over mentale problematiek te praten en kunnen problemen worden voorkomen.

## 3. VOORKOM PSYCHISCHE KLACHTEN OP DE WERKVLOER

Aan de buitenkant kun je vaak niet zien of iemand te maken heeft met een psychische kwetsbaarheid. Hierdoor wordt mentale problematiek niet altijd door een werkgever (h)erkend en krijgen jongvolwassenen te maken met onbegrip vanuit collega's. Mogelijkheden om maatwerk en ondersteuning te leveren in de werkomgeving, zoals prikkelarme omgeving of verlof voor therapie, zijn vaak onvoldoende bekend of worden onvoldoende ingezet. Bovendien worden (financiële) prikkels om werkgevers te stimuleren om jongvolwassenen met psychische kwetsbaarheden aan te nemen onvoldoende ingezet. Participatie draagt bij aan het welzijn, de gezondheid én het herstel van jongvolwassenen met psychische problematiek. Werk geeft structuur, een sociaal netwerk, zingeving en draagt bij aan financiële onafhankelijkheid. Toch is het op de huidige arbeidsmarkt niet altijd even makkelijk om psychische klachten bespreekbaar te maken en oplossingen op maat te realiseren. Het voorkomen van stigmatisering van mentale problematiek, het stimuleren van gesprek en het leveren van maatwerk, specifiek gericht op de werksituatie is daarom een noodzakelijk onderdeel van het mentale preventieakkoord.

### NATIONAAL PREVENTIEAKKOORD MENTALE GEZONDHEID

Ongeveer 840.000 jongvolwassenen in Nederland hebben een psychische kwetsbaarheid, zoals een trauma, angsten, verslaving, depressie, dwang- en eetstoornis. Team Geestkracht pleit daarom voor een **Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid** met aandacht voor de verschillende levensdomeinen van jongvolwassenen!

Mentale gezondheid met laagdrempelige hulp	Mentale gezondheid op school	Mentale gezondheid op de werkvloer
<ul style="list-style-type: none"> <li>Concrete ambities, maatregelen, uitvoering en monitoring</li> <li>Samenwerking van VWS, SZW en OCW</li> <li>Specifiek aandacht voor groepen die nu tussen wal en schip vallen, zoals jonge statushouders, jongvolwassenen met een migratie-achtergrond, met een praktische opleiding, zonder dak of thuis of KOPP/KOV.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verlaag de drempel om hulp te zoeken met laagdrempelige voorzieningen</li> <li>Zet in op effectieve programma's en interventies</li> <li>Investeer structureel in lotgenotencontact en de inzet van ervaringsdeskundigen bij behandeling</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maak mentale gezondheid bespreekbaar in de klas</li> <li>Geef docenten tools om te signaleren en te bespreken</li> <li>Maak zorgteams zichtbaar op school voor docent en leerling</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Stimuleer het gesprek tussen werkgevers en werknemers over psychische klachten op de werkvloer.</li> <li>Voorkom stigmatisering van mentale problematiek</li> <li>Faciliteer maatwerk in de werkomgeving</li> </ul>		

In beleid én praktijk zetten we in op de expertise van ervaringsdeskundigen en wordt de stem van jongvolwassenen met een psychische aandoening gehoord

Met een **Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid** werken we aan een een mentaal veerkrachtige generatie, waarin we (de impact van) psychische kwetsbaarheden voorkomen, er mee leren omgaan en elke jongere krachtig kan blijven meedoen in de maatschappij

geestkracht FNO

<sup>4</sup> Lees meer over bewezen effectieve programma's en interventies in het rapport 'Grootschalige en systematische preventie van psychische aandoeningen bij jongeren en jongvolwassenen: een verkenning van evidentie en 'best practices' door Universitair Medisch Centrum Groningen en de Rijksuniversiteit Groningen in opdracht van FNO GeestKracht.

## SAMEN AAN DE SLAG

Team Geestkracht pleit voor een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid voor een mentaal veerkrachtige generatie, waarin we (de impact van) psychische kwetsbaarheden voorkomen, er mee leren omgaan en elke jongvolwassene krachtig kan blijven meedoen in de maatschappij. Daarbij pleiten wij voor specifieke aandacht voor groepen jongvolwassenen die nu tussen wal en schip vallen. Daarvoor moeten we samenwerken in praktijk én in beleid en deze uitdagingen met elkaar aangaan. Dat betekent een intensieve samenwerking en integrale aanpak van de ministeries VWS, OCW en SZW om tot concrete ambities, maatregelen, uitvoering en monitoring te komen. Maar bovenal betekent dit dat de stem van jongvolwassenen met psychische kwetsbaarheden niet mag ontbreken. In beleid, in de vormgeving van het akkoord én in de praktijk. In de zorg, het onderwijs en op de werkvloer. De expertise van ervaringsdeskundigen en de stem van jongvolwassenen met een psychische aandoening centraal en gehoord.



**JONGPOT**

