

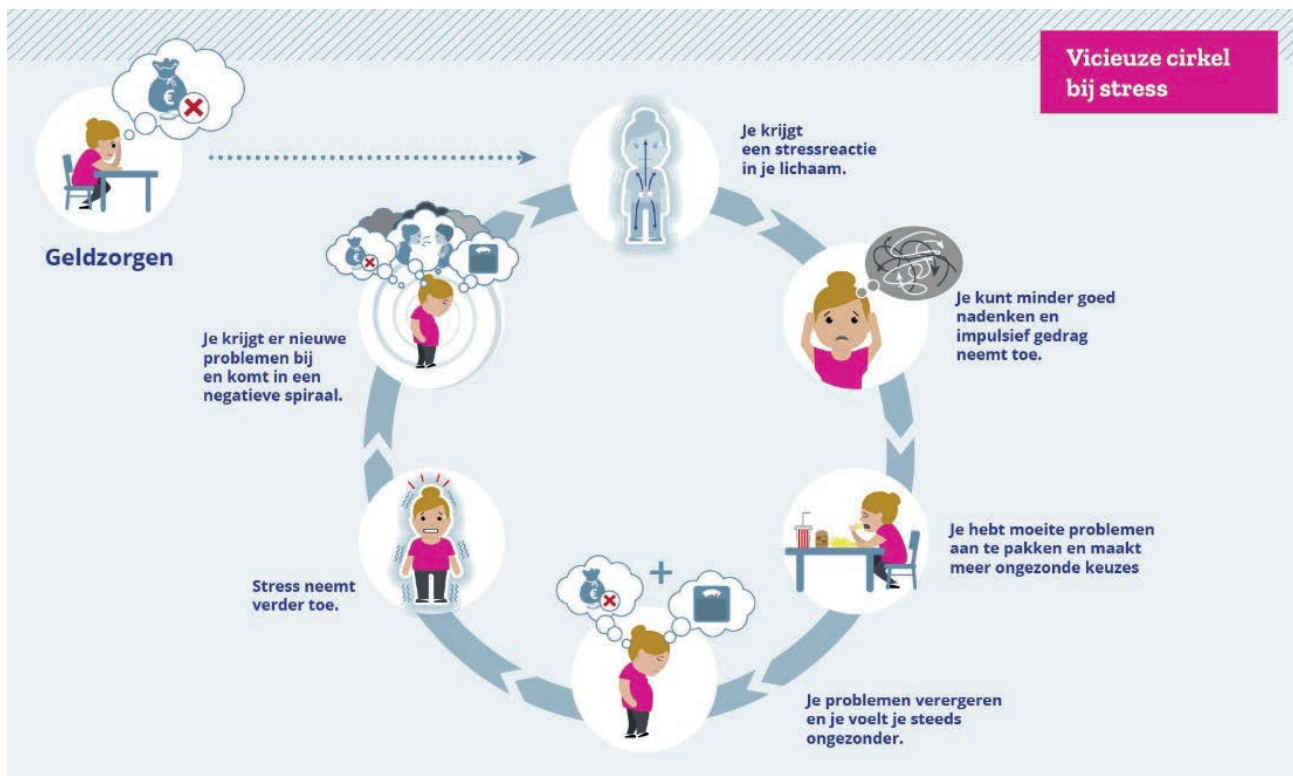
Handreiking mentaal gezonde wijken

Middels de [aanpak](#) 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' wil het kabinet investeren in preventie en het behoud van de mentale gezondheid van inwoners in Nederland. Om meer handen en voeten te geven aan hoe inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie met het huidige plan bereikt kunnen worden, voerden we een verkenning uit naar de beleving en wensen van inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie. We hebben met inwoners gesproken over wat hun stress geeft en wat zij als oplossingen zien om de mentale gezondheid van inwoners in hun wijk te verbeteren.

Samenvatting van de resultaten

Uit de verkenning komt naar voren dat een groot deel van de inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie te maken heeft met een opeenstapeling van

problemen en/of stressvolle levensgebeurtenissen die op elkaar inwerken. Naast problemen op persoonlijk vlak noemen inwoners belemmeringen op het gebied van zes verschillende thema's die stress veroorzaken. Het gaat om: betaalbaarheid, begrijpelijkheid, beschikbaarheid, passendheid, de invloed van regelgeving en de leefbaarheid in de wijk (zie tabel 1). De combinatie van de opeenstapeling van problemen én deze belemmeringen zorgt bij een deel van de inwoners voor chronische stress. Stress waarbij problemen zo groot zijn dat je er letterlijk ziek van wordt, zowel lichamelijk als psychisch. Slechte gezondheid en stress beïnvloeden vervolgens ook weer de kans op werk en kunnen meedoen in de samenleving, wat impact heeft op de mentale gezondheid. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die lastig te doorbreken is (zie hieronder).



Inwoners noemen diverse oplossingen om minder stress te ervaren. Het gaat om oplossingen op individueel vlak en om oplossingen op het gebied van belemmeringen in toegang en passendheid van informatie, ondersteuning en activiteiten. Op individueel vlak noemen inwoners het opzoeken van ontspanning en het vragen om hulp. Tegelijkertijd lukt het een deel van de mensen niet (meer) om zelf initiatief te nemen om dit te doen. Dit komt o.a. door de opeenstapeling van problemen waar zij mee te maken

hebben, maar ook doordat zij niet goed weten welk aanbod voor wie en waar beschikbaar is. Respondenten noemen verschillende oplossingen om de toegang te verbeteren op het gebied van betaalbaarheid, begrijpelijkheid, beschikbaarheid, passendheid en leefbaarheid (zie tabel 1).

Lees meer over de uitkomsten van de verkenning in het rapport [‘Mentale gezondheid: kijken door de ogen van de mensen om wie het gaat’](#)

Tabel 1	Wat geeft stress?	Wat zien inwoners zelf als oplossingen?
1. Betaalbaarheid (of zorg, ondersteuning en het dagelijks leven te betalen is voor inwoners):	<ul style="list-style-type: none"> • Hoge energiekosten, dure boodschappen en hoge zorgkosten • Duur activiteiten aanbod (incl. hoge kosten voor ov) 	<ul style="list-style-type: none"> • Betaalbare/gratis activiteiten • Financiële regelingen (lonen en uitkering omhoog, tandarts en fysio vergoeden en begrijpelijke informatie over financiële regelingen)
2. Begrijpelijkheid (of informatie over zorg en ondersteuning te begrijpen is voor inwoners):	<ul style="list-style-type: none"> • Onduidelijk bij wie je met welke vraag terecht kunt • Ingewikkelde informatie over beschikbare hulp en ondersteuning in de wijk, in de gemeente of in het land 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrijpelijke informatie over organisatie van zorg en ondersteuning • Begrijpelijke informatie over activiteiten aanbod
3. Beschikbaarheid (of informatie, zorg en ondersteuning beschikbaar is voor inwoners. Dat betekent laagdrempelig, toegankelijk en vindbaar):	<ul style="list-style-type: none"> • Lange wachtlijsten voor hulp en ondersteuning • Van het kastje naar de muur gestuurd worden • Geen ontmoetingsplekken en/of wijkcentra 	<ul style="list-style-type: none"> • Inzetten op ontmoetingsplekken in de wijk • Activiteiten voor specifieke groepen (bijvoorbeeld voor jongeren of voor mensen die eenzaam zijn) • Instanties die kunnen ondersteunen
4. Passendheid (of ondersteuning aansluit bij omstandigheden, behoeften en mogelijkheden van inwoners)	<ul style="list-style-type: none"> • Het gevoel niet gehoord en gezien te worden • Ingewikkelde (financiële) regelingen 	<ul style="list-style-type: none"> • Inwoners benaderen vanuit vertrouwen
5. Regelgeving (of regelgeving aansluit bij de omstandigheden van inwoners)	<ul style="list-style-type: none"> • Tussen wal en schip vallen op het gebied van regelingen 	<ul style="list-style-type: none"> • (hier noemen inwoners geen concrete oplossingen)
6. Leefbaarheid in de wijk (of je je veilig en prettig voelt in je wijk)	<ul style="list-style-type: none"> • Vervelende interactie in de wijk (burenruzies, geluidsoverlast) • Verpaupering en verloedering 	<ul style="list-style-type: none"> • Inzetten op meer groen en natuur in de wijk

Aanbevelingen en concrete tips voor gemeenten

1. Breng als gemeente relevante partijen bij elkaar en stem af

Inwoners noemen veel concrete acties die kunnen bijdragen aan aandacht, bewustwording en versterking van mentale gezondheid, maar tegelijkertijd zien we dat oplossingen en behoeften op wijkniveau erg verschillen. Om tot passende acties te komen is het van belang om als gemeente aanbod op lokaal niveau af te stemmen met inwoners en partijen binnen en buiten de zorg, zoals de GGZ, POH-GGZ, wijkteams, GGD en belangenorganisaties. Wanneer op lokaal niveau wordt afgestemd kan pas echt goed aangesloten worden bij de behoeften en noodzaak in de wijk. Bij deze afstemming kunnen de volgende thema's als toetsingskader gezien worden: betaalbaarheid, beschikbaarheid, begrijpelijkheid en passendheid. Op die manier zorg je ervoor dat plannen en interventies voor iedereen toegankelijk en daadwerkelijk laagdrempelig zijn.

Werk bij de afstemming samen met de mensen waar het om gaat. Dat klinkt zo voor de hand liggend, maar gebeurt vaak nog niet. Oplossingen kunnen niet achter een bureau bedacht worden. Het 'kijken door de ogen' van de inwoners en aansluiten bij hun leefwereld levert veel inzicht en handelingsperspectieven op. Betrek mensen bij het vormgeven van lokaal beleid en blijf dit doen. Inwoners weten wat er speelt in de wijk en komen zelf met goede en passende oplossingen. Daarnaast kunnen ze een rol spelen in het verspreiden van informatie over (passend) aanbod. Een goede manier om als gemeente samen te werken met de mensen waar het om gaat is door samenwerkingen te zoeken met sleutelpersonen en zelforganisaties. Zij kunnen een brugfunctie vervullen tussen inwoners in een kwetsbare positie en organisaties in het welzijns- en gezondheidszorgdomein.

Een concrete aanbeveling voor gemeenten om op te halen wat er leeft en speelt en af te stemmen is om wijk sessies te organiseren. Nodig hiervoor lokale

organisaties en inwoners uit. Door gebruik te maken van inclusieve methoden zoals Participatory Learning and Action (PLA) kun je tot een 'democratisch' gesprek komen – ook met mensen die minder talig zijn (bijvoorbeeld door laaggeletterdheid of een andere moedertaal) of niet makkelijk spreken in groepen.

Stappenplan voor het organiseren van een wijk sessie:

1. Zoek contact met sleutelpersonen en zelforganisaties
2. Zoek via sleutelpersonen en zelforganisaties contact met inwoners om wie het gaat
3. Zoek contact met lokale organisaties
4. Verdiep je in inclusieve methoden voor het organiseren van een wijk sessie
5. Denk aan randvoorwaarden, zoals vergoedingen en een bereikbare locatie
6. Nodig inwoners en relevante partners uit voor de wijk sessie
7. Koppel terug wat er met de resultaten van de wijk sessie gebeurt

Meer informatie over samenwerken met de mensen waar het om gaat:

- [Samenwerken met de mensen om wie het gaat](#)
- [Samenwerken met sleutelpersonen](#)
- [Het bereiken en betrekken van inwoners](#)
- [Informatie over participatiemethoden](#)

2. Zorg als gemeente samen met lokale organisaties voor betaalbare ondersteuning en voorzieningen

In alle gesprekken met inwoners komt het thema betaalbaarheid naar voren. Inwoners benoemen dat zij regelmatig geen gebruik kunnen maken van bijvoorbeeld sportaanbod omdat het te duur is (denk ook aan sportkleding en kosten voor het ov). Een aanbeveling voor gemeenten is om samen met lokale partijen in de wijk te zorgen voor een toegankelijk aanbod door aandacht te hebben voor de betaalbaarheid van ondersteuning en voorzieningen. Concreet betekent dit bijvoorbeeld dat er financiële regelingen getroffen worden voor mensen met minder geld zodat zij ook kunnen meedoen aan bewegingsactiviteiten. De U-pas in Utrecht wordt door inwoners als een goed voorbeeld gezien.

3. Zet als gemeente in op begrijpelijke zorg en ondersteuning

Uit de verkenning komt naar voren dat inwoners vaak niet op de hoogte zijn van mentale ondersteuning in hun omgeving. Om te zorgen voor meer bekendheid is het allereerst van belang om als gemeente in te zetten op begrijpelijke en eenvoudige communicatie. Dat betekent het schrijven op B1-niveau en het testen van materiaal (zie hieronder). Dat is voor iedereen belangrijk, maar des te belangrijker voor inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie. Om te zorgen voor meer bekendheid van informatie is het daarnaast van belang om inwoners op verschillende manieren te informeren om zo iedereen te bereiken. Dit kan door te informeren op papier, digitaal, via (sociale) media of face-to-face via vertrouwde personen (bv. sleutelpersonen of medewerkers van welzijnsorganisaties). Respondenten noemden het belang van 'outreaching' werken en actief informatie aanbieden aan mensen, omdat zij zelf soms niet weten dat zij informatie missen of geen ruimte meer voelen om op zoek te gaan naar informatie. Voor sommige

mensen is die persoonlijke benadering ook van belang om daadwerkelijk deel te nemen aan activiteiten. Dat komt omdat zij veel drempels ervaren om gebruik te maken van ondersteuning. Een vertrouwd persoon kan zorgen voor veiligheid om over die drempel heen te stappen. Bij begrijpelijke informatie gaat het ook om herkenbare informatie. Als de lezer zich niet herkent in voorbeelden en afbeeldingen die worden gebruikt, dan sluit het niet aan.

Meer informatie over communiceren op maat:

- [Zelf begrijpelijke voorlichting ontwikkelen](#) (en het testen van materialen)
- [Leertraject begrijpelijke zorgcommunicatie](#)
- [Beeldverhalen over mentale gezondheid](#)
- [De terugvraagmethode](#)
- www.zoschakeltueentolkin.nl

Hulpmiddelen bij begrijpelijk schrijven:

- www.ishetb1.nl
- www.zoekeenvoudigewoorden.nl
- www.synoniemen.net



4. Zet als gemeente in op de leefomgeving van inwoners

Uit eerder onderzoek weten we dat de focus in de aanpak van (mentale) gezondheid nog te vaak op het individu is gericht. Deze verkenning laat opnieuw zien dat de context waarin mensen leven minstens zo belangrijk is. Het zijn niet enkel individuele factoren die oorzaken vormen voor mentale problemen, maar ook juist omgevingsfactoren. Het is dus van belang om als gemeente hierop in te zetten. Het gaat hierbij (afhankelijk van behoeften op wijkniveau) onder andere om de interactie tussen inwoners in de wijk, het aanpakken van verloedering en het inzetten op meer groen en natuur in de wijk.

5. Bouw als gemeente aan vertrouwen

Inwoners benoemen dat zij zich regelmatig niet gezien en gehoord voelen door lokale organisaties, gemeenten en de overheid. Een manier om wel tegemoet te komen aan het vertrouwen en/of vertrouwen te herstellen is volgens respondenten dat je écht naar inwoners luistert – o.a. door hen te betrekken bij plannen én door terug te koppelen wat er wordt gedaan met de informatie van de inwoners. Dit kan concreet vormgegeven worden door als gemeente wijk sessies (zie punt 1) te organiseren waarbij je actief met inwoners in gesprek gaat. Daarnaast kan begrijpelijke en herkenbare communicatie informatie vanuit organisaties en de overheid bijdragen aan een gevoel van vertrouwen (zie punt 3).

6. Zet als gemeente in op het organiseren van ontmoetingsplekken en inloopsprekken

Respondenten hebben behoefte aan een laagdrempelige, fysieke ontmoetingsplek waar zij samen kunnen komen met andere mensen in de wijk. Inwoners benoemen dat het hen kan helpen om met elkaar te praten over dingen waar zij tegenaan lopen. Het delen van ervaringen kan helpen bij het minder alleen voelen en kan daardoor stress verminderen. Daarnaast geven de inwoners aan dat mensen door te praten erachter komen dat ze soms dezelfde ervaringen hebben en elkaar zo op een informele wijze kunnen ondersteunen. Dit soort plekken zijn in het verleden veelal wegbezuinigd, maar een advies is om dit soort plekken weer te faciliteren als gemeente. Inwoners hebben zelf ideeën over hoe een dergelijke

ontmoetingsplek er uit kan zien, dus geef hen een stem in de organisatie. Daarnaast kan deze ontmoetingsplek dienen als plek voor inloopsprekken waar inwoners laagdrempelig terecht kunnen met vragen.

7. Doorbreek als gemeente taboes door te informeren en in gesprek te gaan

Er bestaat veel onbekendheid over wat mentale gezondheid precies is, wat de relatie is met de fysieke gezondheid en welk aanbod/hulp er is. De aanpak van mentale gezondheid begint onder andere bij het doorbreken van taboes door in gesprek te gaan over stress en de gevolgen. Als gemeente kun je dit concreet vormgeven door trainingen in de wijk over stress aan te bieden. Het is daarbij in ieder geval belangrijk dat je uitleg geeft van het effect van stress op je denken en fysieke gezondheid. Daarnaast is het belangrijk dat je mensen de mogelijkheid geeft om daarover met elkaar in gesprek te gaan en elkaar te steunen onder leiding van een professional zoals een sociaalwerker. Belangrijk hierbij is om niet over mentale problemen, maar over stress te praten. Deze terminologie sluit beter aan bij de leefwereld van inwoners. Een dergelijke training kan ook dienen als middel voor toeleiding naar juiste hulp. Er loopt momenteel een onderzoek naar een in co-creatie ontwikkelde training waarin op wijkniveau door sleutelpersonen en professionals uit het sociaal domein groepstrainingen worden aangeboden over stress. Voor meer informatie zie [hier](#).

Overzicht van relevante en beschikbare Pharos-publicaties over mentale gezondheid:

- [Infosheet mentale gezondheid en stress](#) (met praktische tips en tools voor professionals)
- [Publicatie Leven met ongezonde stress](#)
- [Adviesrapport panel mentale gezondheid mensen in kwetsbare posities](#)
- [Handreiking bevorderen mentale gezondheid jeugd](#)
- [Psychosociale steun en mentale zorg voor jongeren met een vluchtachtergrond](#)
- [Wijkgericht werken aan de psychische gezondheid van mensen met een vluchtelingenachtergrond](#)
- [Handreiking preventie psychische problemen en behoud veerkracht statushouders in de gemeente](#)