

# Mentale gezondheid: kijken door de ogen van de mensen om wie het gaat

Een verkenning naar de mentale gezondheid van mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie



# Inhoud

<b>Handreiking mentaal gezonde wijken</b>	<b>3</b>
<b>1. Aanleiding</b>	<b>8</b>
<b>2. Methode</b>	<b>9</b>
2.1 Uitvoering onderzoek	9
2.2 Om wie gaat het?	10
<b>3. Resultaten</b>	<b>11</b>
3.1 Wat geeft stress?	11
3.2 Wat zien mensen als oplossingen?	14
<b>4. Aanbevelingen</b>	<b>18</b>
4.1 Lokale afstemming op betaalbaarheid, beschikbaarheid, begrijpelijkheid en passendheid	18
4.2 Adviezen om mentale gezondheid te verbeteren	19
4.3 Wiens verantwoordelijkheid?	21
Bronnen	21





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

## 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](http://www.zoschakeltueentolkin.nl)

Hulpmiddelen bij begrijpelijk schrijven:

- [www.ishetb1.nl](http://www.ishetb1.nl)
- [www.zoekeenvoudigewoorden.nl](http://www.zoekeenvoudigewoorden.nl)
- [www.synoniemen.net](http://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](#)



# 1. Aanleiding

Nederlanders behoren tot de gelukkigste mensen ter wereld. Tegelijkertijd neemt het aantal mensen dat kampt met mentale problemen in Nederland flink toe. Meer dan een kwart van de mensen in Nederland ontwikkelden vorig jaar mentale problemen die het meedoen in de samenleving belemmeren en soms zelfs hun leven ontwrichten [1]. Mentale problemen waar het om gaat, zijn onder andere somberheid, (chronische) stress, eenzaamheid, angstklachten en paniekaanvallen. Dat de groep mensen met mentale problemen steeds groter wordt, heeft voor een deel te maken met veranderingen in de samenleving, zoals de steeds complexere maatschappij, de nadruk op zelfredzaamheid, de hoge prestatiedruk, de afname van sociale verbinding en de toenemende inflatie.



Het kabinet wil daarom investeren in de preventie van mentale gezondheidsproblemen en het behouden van de mentale gezondheid. Hiertoe is in juni 2022 de landelijke [aanpak](#) 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' gelanceerd. In deze aanpak is extra aandacht voor mensen in Nederland in een kwetsbare positie. Dat is van belang omdat de kansen op een gelukkig, lang en gezond leven ongelijk verdeeld zijn. De minst welvarende mensen leven 24 jaar korter dan de meest welvarende mensen en mensen in een kwetsbare positie lopen meer risico op het ontwikkelen van mentale problemen [1,2]. Deze positie wordt bepaald door verschillende factoren (op individueel, maar ook contextueel niveau) die in verschillende mate een rol kunnen spelen. Voorbeelden hiervan zijn inkomen, opleiding, type arbeidscontracten, migratie, fysieke leefomgeving, sociale omgeving en vaardigheden om zorg en ondersteuning zelf te organiseren. In de meeste gevallen gaat het om mensen met weinig inkomen en een lage opleiding, maar ook mensen met een hogere opleiding kunnen in een kwetsbare positie komen. Het risico op stress en mentale gezondheidsproblemen neemt toe bij een verslechterende sociaaleconomische positie [3].

In de huidige landelijke aanpak ontbreekt het nog aan concrete en aanvullende maatregelen die aansluiten bij de leefwereld en behoeften van inwoners in een kwetsbare positie als het gaat om (het versterken van) mentale gezondheid. Om meer handen en voeten te geven aan hoe deze inwoners met de huidige aanpak bereikt kunnen worden, voerden we een verkenning uit naar de beleving en wensen van mensen zelf. Hierbij lag de focus op de actielijn 'mentaal gezonde buurt' uit de aanpak. De onderstaande onderzoeksvragen stonden centraal:

- Wat is er extra nodig in de aanpak mentale gezondheid om ook inwoners in een kwetsbare positie te bereiken?
- Welke acties en/of maatregelen kunnen bijdragen aan meer aandacht en bewustwording en versterking van de mentale gezondheid van inwoners in een kwetsbare positie?



## 2. Methode

### 2.1 Uitvoering onderzoek

De enige manier om daadwerkelijk aan te sluiten met concrete acties of maatregelen is door het gesprek aan te gaan met de mensen om wie het gaat. Het 'kijken door de ogen' van de inwoners en aansluiten bij hun leefwereld levert veel inzicht en handelingsperspectieven op [4]. In de periode van september tot en met december 2022 hebben we in vier wijken in verschillende gemeenten een wijkssessie georganiseerd. In Tiel-West, Het Nieuwe Westen (Rotterdam), Hatert (Nijmegen) en Utrecht Noordwest. Deze specifieke wijken zijn gekozen aan de hand van gesprekken met de gemeenten. Zij omschreven deze wijken als kwetsbare wijken of aandachtswijken. Aan elke wijkssessie namen steeds 4 tot 8 inwoners deel.

Door samen te werken met lokale organisaties en sleutelpersonen hebben we inwoners kunnen bereiken wiens stem normaliter niet gehoord wordt. De wijkssessies hebben we vormgegeven aan de hand van de methode Participatory Learning and Action (PLA) [5]. Dit is een inclusieve onderzoeksmethode om tot een democratisch gesprek te komen, ook met mensen die minder talig zijn (bijvoorbeeld door laaggeletterdheid of een andere moedertaal) of niet makkelijk spreken in groepen. Daarnaast was een co-onderzoeker en ervaringsdeskundige betrokken bij alle processen van het onderzoek (voorbereiding, uitvoering, analyse en rapportage) om zo goed mogelijk aan te sluiten bij de leefwereld van de respondenten en om de gegevens zo goed mogelijk te duiden.

De wijkssessies bestonden uit twee delen. In het eerste deel vroegen we de deelnemers wat mensen in hun buurt en hunzelf stress geeft en/of waar ze wakker van liggen. We vroegen hen dit te tekenen of op te schrijven en vervolgens bespraken we dit plenair. In het tweede deel hebben we de deelnemers gevraagd wat zij zelf zien als oplossingen voor deze stressoren. In dit deel hebben we gewerkt met afbeeldingen. We vroegen deelnemers om ieder 3 afbeeldingen te kiezen als oplossing voor de problemen die ze noemden. We

hebben afbeeldingen terug laten komen die passen bij de verschillende actielijnen uit de landelijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' (maatschappij, buurt, werk, onderwijs en online). Op die manier zorgden we ervoor dat de actielijnen vertegenwoordigd waren als mogelijke oplossingsrichtingen, maar lieten we wel het initiatief bij de respondenten. Vervolgens kon elke respondent op een flip-over aan de anderen uitleggen wat diegene koos en waarom en hebben we de afbeeldingen samen gecategoriseerd (zie volgende pagina).

Ten slotte hebben we de inwoners gevraagd om behoeften te prioriteren aan de hand van stickers, om zo inzicht te krijgen in wat volgens de groep de belangrijkste oplossingen zijn.

Mentale gezondheid is een term die voor een groot deel van de doelgroep niet bekend is. Daarom spraken we tijdens de werving en de wijkssessie specifiek over stress. We hebben het onderwerp stress geïntroduceerd door allereerst in gesprek te gaan over gezonde stress. Vervolgens zijn we ingegaan op ongezonde stress, om zo de koppeling naar deze verkenning en de aanpak te maken.

De wijkssessies zijn opgenomen en aan de hand van een thematische analyse van de transcripten zijn oorzaken van stress/mentale problemen en oplossingen geïdentificeerd. In de thematische analyse hebben we gebruik gemaakt van het kader van Levesque [6] over toegang tot zorg.

### 2.2 Om wie gaat het?

In totaal hebben we met 24 inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie gesproken.

De meerderheid van hen was vrouw (20). Ongeveer de helft (11) van de respondenten is in Nederland geboren. De andere helft (13) heeft een migratieachtergrond en bestond uit een diverse groep (geboren in Turkije (3), Marokko (6), Irak (1), Bosnië (1), Syrië (1) en Curaçao (1). De leeftijd van de respondenten varieerde van 30 tot 77.



## 3. Resultaten

### 3.1 Wat geeft stress?

Uit de analyse van de wijksessies komt naar voren dat mensen, zoals benoemd, een opeenstapeling van problemen op persoonlijk vlak ervaren die het leven stressvol maken. Naast problemen op persoonlijk vlak noemen respondenten zes verschillende thema's die voor stress zorgen. Allereerst gaat het om belemmeringen op het gebied van betaalbaarheid, begrijpelijkheid, beschikbaarheid en passendheid (zie tabel 2). Verder gaat het om de invloed van regelgeving en tot slot om leefbaarheid; de interactie in de wijk en verpaupering en verloedering. We beschrijven de thema's hieronder als opzichzelfstaande thema's, maar het is belangrijk om te beseffen dat ze sterk met elkaar samenhangen. Voorbeeld: als een activiteit niet begrijpelijk en betaalbaar is, dan is deze automatisch ook niet passend.

#### 3.1.1 Betaalbaarheid

Betaalbaarheid is een thema dat in elke wijksessie terugkomt. Respondenten ervaren veel stress door

de hoge energiekosten, dure boodschappen en hoge zorgkosten. Ook geeft een groot deel van de respondenten aan dat zij door hoge kosten minder ruimte hebben voor ontspannende activiteiten. Bijvoorbeeld leuke dingen ondernemen met de kinderen. Dit zorgt voor extra stress.

*"Ook de hoge prijzen voor alles. Dat maakt me gestrest."*

*"Je moet nadenken of je nog een ijsbergsla kan kopen. Ik moet nadenken of ik nog een ijsje kan eten. Ik moet nadenken of ik nog een stukje vlees kan eten, want we mogen geen vlees meer eten."*

*"Ja, betaalbaar. Er zit wel een heel duur ding. Dat is yoga. Ik viel achterover van de prijs. Nou dat is niet voor mijn portemonnee hoor."*

Tabel 2	
<b>Betaalbaarheid</b>	Betaalbaarheid gaat over in hoeverre zorg, ondersteuning en het dagelijks leven te betalen zijn voor inwoners.
<b>Begrijpelijkheid</b>	Begrijpelijkheid gaat over of zorg en ondersteuning te begrijpen zijn voor inwoners.
<b>Beschikbaarheid</b>	Beschikbaarheid gaat over in hoeverre informatie, zorg en ondersteuning beschikbaar zijn voor inwoners. Dat betekent laagdrempelig, toegankelijk en vindbaar.
<b>Passendheid</b>	Passendheid gaat over of de beschikbare ondersteuning aansluit bij omstandigheden, behoeften en mogelijkheden van inwoners.
<b>Invloed regelgeving</b>	Bij de invloed van regelgeving gaat het over in welke mate regelgeving aansluit bij de omstandigheden van inwoners.
<b>Leefbaarheid</b>	Leefbaarheid gaat over of je veilig en prettig voelt in je wijk.

### 3.1.2 Begrijpelijkheid

Begrijpelijkheid gaat over de vraag of dienstverlening en zorg te begrijpen zijn voor inwoners. Respondenten noemen met name dat het ingewikkeld is om te begrijpen waar en bij wie ze terecht kunnen met vragen over zorg en ondersteuning. Dit zorgt voor veel stress. Met name als je al veel aan je hoofd hebt. Een aantal respondenten noemt daarnaast dat brieven en informatie vanuit de overheid en instanties te moeilijk zijn.

*“Het is ook zo, je krijgt stress als jij niet weet waar je heen moet voor hulp.”*

Zij hebben het gevoel dat zij hun verhaal vertellen, maar dat er niet echt naar hun wordt geluisterd en dat beloftes niet altijd worden nagekomen. Ook heeft een deel van de inwoners het idee dat overheidsinstanties de zorg en ondersteuning extra moeilijk maken zodat inwoners geen beroep doen op financiële regelingen.

*“Er zijn dingen gebeurd in het verleden waardoor ze de overheid en gemeente ook minder vertrouwen met al hun papierwerk. Dat speelt ook echt een rol hier. Ja, vertrouwen. Het is ook echt een groot zootje bij de gemeente hier. Beloftes komen ze niet na.”*

### 3.1.3 Beschikbaarheid

Beschikbaarheid gaat over of de benodigde informatie, aanbod, zorg en ondersteuning voor iedereen daadwerkelijk beschikbaar zijn. Dat betekent in de buurt, laagdrempelig, toegankelijk en vindbaar. Respondenten noemen veel voorbeelden waarbij dit niet het geval is. Zo zeggen mensen dat ze enorm lang op een wachtlijst staan voordat ze hulp krijgen van het wijkteam. Een groot deel van de mensen ervaart dat ze van de ene instantie naar de andere instantie worden gestuurd. Daarnaast geeft een deel van de mensen aan dat er geen wijkcentrum/ontmoetingsplek is waar (passende) activiteiten worden georganiseerd.

*“Vroeger hadden wij eigenlijk best wel heel veel buurthuizen. [...] Maar toen hebben ze bezuinigd. Allemaal moeten bezuinigen en bezuinigen. Dan valt dat weg. Ze hebben geen plek om naartoe te kunnen gaan.”*

### 3.1.5 Invloed van regelgeving

Hierbij gaat het om situaties waarin respondenten door procedures, wetten en regelgeving in het systeem in de knel komen. Respondenten geven aan dat een groep mensen door regelgeving tussen wal en schip valt. Zij verdienen bijvoorbeeld net te veel om in aanmerking te komen voor toeslagen, maar komen moeilijk rond. Ook noemen respondenten dat zij net niet in aanmerking komen voor een sociale huurwoning waardoor zij in de private sector moeten huren en weinig geld overhouden.

*“Ik zit net boven modaal, maar wij grijpen overal langs.. [...] Er valt net een groep mensen tussen. Wij zijn ons geld kwijt aan alle lasten. De huur die omhoog vliegt. Ik betaal 800 euro huur. Dan de zorgkosten, ik ben altijd mijn eigen risico kwijt. Als ik dat optel ben ik 1600 euro kwijt. Er is een groep die loopt te zweven, die groep is er ook. Maar ik kom nergens voor in aanmerking. [...] Maar we moeten wel allemaal gezonder gaan leven en gaan bewegen.”*

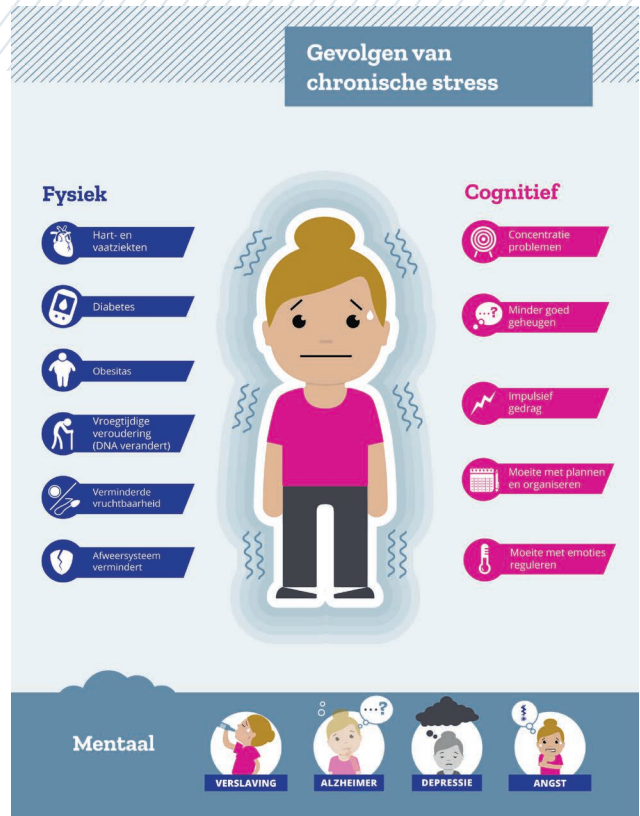
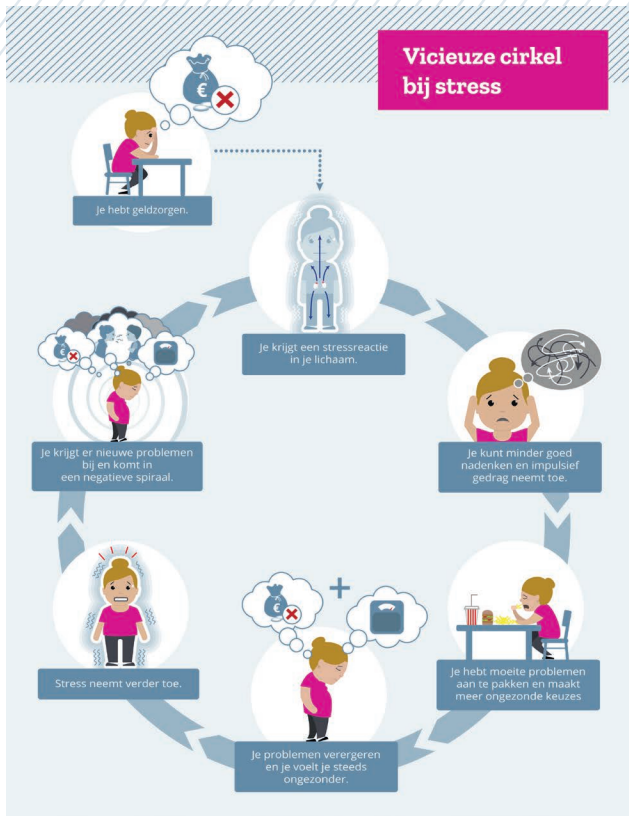
### 3.1.4 Passendheid

Passendheid gaat over zorg en ondersteuning die aansluit bij de omstandigheden, behoeften en mogelijkheden van inwoners. In de wijk sessies komt als belangrijkste punt naar voren dat inwoners zich regelmatig niet gehoord en gezien voelen door organisaties en de (lokale) overheid.

### 3.1.6 Leefbaarheid

Bij leefbaarheid gaat het zowel om de interactie in de wijk als om verpaupering en verloedering.





**Interactie in de wijk:** Een groot deel van de respondenten geeft aan dat zij stress ervaren door interactie in de wijk. Hierbij gaat het met name om samenleven in de wijk met mensen die anders (lijken te) zijn. Bijvoorbeeld het samenleven met mensen met verschillende culturele achtergronden. Een aantal respondenten noemt dat het door taalbarrières niet lukt om elkaar aan te spreken op gedrag, hetgeen stress geeft. Daarnaast noemt één respondent dat het gaat om lastige interactie door gentrificatie en weer één andere respondent zegt dat het gaat om stressvolle interacties tussen mensen met en zonder werk.

*“Bij de apotheek, daar staan allemaal winkelwagentjes van Lidl. Ze zitten helemaal vol met matrassen, kleding. Met weet ik veel allemaal. Daar erger ik me groen en geel aan. Die winkelwagentjes staan er minstens 14 dagen. Er is niemand die zo'n wagentje ophaalt ofzo. [...] Ik vind het heel erg dat er overal vuil ligt.”*

*“Ik isoleerde me steeds meer. Ik heb rolluiken voor de ramen. Die deed ik steeds meer naar beneden zodat ik niet hoefde te kijken of er geen bom ontploft was. Dan had ik er geen last van.”*

**Verpaupering en verloedering:** Een andere stressfactor die meermaals genoemd wordt, is 'verpaupering' en verloedering van de buurt. Respondenten noemen geluidsoverlast, rommel op straat en een onveilig gevoel (bv. door burenruzies).

**Langdurige stress zorgt voor gezondheidsproblemen en gezondheidsproblemen geven langdurige stress**

De opeenstapeling van problemen en belemmeringen op het gebied van betaalbaarheid, begrijpelijkheid, beschikbaarheid en passendheid, regelgeving en de leefbaarheid in de wijk, zorgt bij veel inwoners voor stress. Voor een deel van de inwoners gaat het om 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 het vermogen om mee te doen in de samenleving, wat impact heeft op mentale gezondheid. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die lastig te doorbreken is (zie afbeeldingen hierboven).

## Wat kan je doen bij stress?

### Wat je zelf kan doen



Goed voor jezelf zorgen



Leuke dingen doen



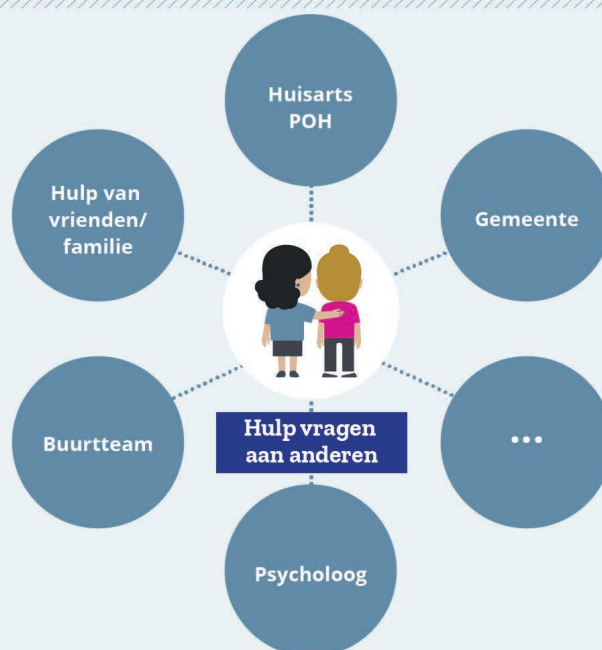
Ademhalingsoefeningen



Een cursus volgen



(Vrijwilligers)werk doen



### 3.2 Wat zien mensen als oplossingen?

Uit de wijkssessies komen uiteenlopende oplossingen voor stress en mentale problemen naar voren. Het gaat om oplossingen op individueel vlak en om oplossingen op het gebied van toegang tot informatie, ondersteuning en activiteiten. Op individueel vlak noemen inwoners het opzoeken van ontspanning en het vragen om hulp (zie afbeelding 'wat kan je doen bij stress?'). Bij ontspanning zoeken noemen respondenten meermaals dat het helpt om te gaan wandelen, de natuur op te zoeken of iets leuks te ondernemen (bijv. theater). Ook geven respondenten aan dat zij kunnen ontspannen en steun ervaren door leuke dingen te doen met mensen uit de wijk.

*"Ik heb wel het bos. Dat is echt mijn zegen geweest, mijn therapie. Mijn heling is dat geweest. Ik doe al 8 jaar aan wandelen."*

*"Dat is toch ook heel veel samen doen. Gewoon gezellig, leuk en een beetje naar elkaar omkijken. Het hoeft niet allemaal groot en luxe te zijn. Maar gewoon even daar zijn. Een luisterend oor, een kopje thee of een koekje of een wandelingetje. Het kan van alles zijn."*

Bij het vragen om hulp noemen respondenten dat het om uiteenlopende mensen gaat. Te denken valt aan vrienden en familie, mensen in de wijk of professionele ondersteuners.

Tegelijkertijd horen we dat het een deel van de mensen niet (meer) lukt om zelf initiatief te nemen om leuke dingen te doen en/of de juiste ondersteuning te organiseren. Dat komt door de opeenstapeling van problemen die zij hebben, maar ook door de belemmeringen die zij ervaren in de toegang tot informatie, ondersteuning en activiteiten. Respondenten noemen verschillende oplossingen voor deze belemmeringen.

#### 3.2.1 Betaalbaarheid

##### Betaalbare activiteiten:

In elke wijkssessie komt als oplossing naar voren om activiteiten in de wijk gratis of betaalbaar te maken. Voor volwassenen én kinderen. Zo is er redelijk veel aanbod, maar voor een groot deel van de respondenten is dit niet toegankelijk omdat zij de activiteiten (of het ov er naar toe of sportkleding) niet kunnen betalen. Zij geven echter aan dat bezig zijn juist zo belangrijk is om hun gedachten te verzetten en minder stress te ervaren. Daarnaast zorgt het niet kunnen betalen van sportactiviteiten voor kinderen voor extra stress bij ouders.

*“Als de gemeente zorgt voor activiteiten, dan hoeven de mensen en de ouders niet te denken over de activiteiten die geld kosten. Dus als de activiteiten betaald kunnen worden door de gemeente, dan kunnen de kinderen makkelijk sporten. Ook oudere mensen. Ik ben bijvoorbeeld dit jaar gestopt met sportschool omdat het te veel geld kost.”*

### **Financiële regelingen:**

Een groot deel van de stress van respondenten komt voort uit de toegenomen gasprijzen en hoge kosten voor boodschappen. Respondenten noemen daarom als oplossing dat de lonen en uitkeringen omhoog moeten. Ook benoemen respondenten dat het belangrijk is dat de tandarts en fysiotherapeut vergoed worden omdat dit voor hoge kosten of tot het mijden van zorg leidt. Een concrete oplossing is om een lokaal initiatief in Rotterdam landelijk uit te rollen zodat de tandartsenzorg toegankelijker wordt.

Bij financiële regelingen is ook begrijpelijke informatie over financiële regelingen erg belangrijk, zoals over jeugdsportfondsen. Mensen zijn vaak niet op de hoogte van dergelijke regelingen en ervaren vervolgens stress omdat ze hun kinderen bijvoorbeeld niet kunnen laten sporten. Ook wanneer regelingen complex zijn, zoals bijvoorbeeld toeslagen, geeft dat mensen stress. Ze weten bijvoorbeeld niet of ze een toeslag juist hebben aangevraagd en ervaren mentale druk door angst voor naheffingen.

*“Mondzorg en armoede is gewoon een ding. Je hebt zorgmijders, maar tandartsbijstand en mondzorgmijders... Nou, dat is echt een ding. Dus mensen gaan niet naar de tandarts. Ze lopen met kiespijn en tandproblemen. Je hebt de gratis tandartsendag in Rotterdam. Het zou heel mooi zijn als dat vaker is en als hierop wordt ingezet door de overheid. Bijvoorbeeld met een landelijk initiatief.”*

### **3.2.2 Begrijpelijkheid**

#### **Informatie over organisatie van zorg en ondersteuning:**

In lijn met de ervaring van respondenten dat de organisatie van zorg en ondersteuning ingewikkeld is, noemen ze als oplossing om hier begrijpelijke informatie over te geven. Bijvoorbeeld informatie over met welke vraag je terecht kunt bij welke hulpverlener (wanneer ga je naar de POH-GGZ en wanneer naar de psycholoog?), maar ook begrijpelijke informatie over toeslagen en ondersteuningsmogelijkheden zoals PGB. Respondenten zeggen dat deze informatie goed verspreid zou kunnen worden via groepsbijeenkomsten of via vertrouwde en bekende personen in wijkcentra. Daarnaast gaat het ook om brieven vanuit de overheid, gemeente en organisaties die volgens respondenten eenvoudiger kunnen.

*“Ik vind dat er ook veel meer informatie moet komen voor mensen, want dat vind ik veel te weinig... [...] Dat er in groepen wordt verteld welke informatie er is en dat je mensen zo de juiste weg kunt wijzen. Kijk, we hebben hier wel een buurtteam, maar de meesten weten dat niet eens. Of met de extra toeslagen; veel mensen weten dat ook niet.”*

#### **Informatie over aanbod:**

Zoals eerder vermeld noemen respondenten het kunnen deelnemen aan activiteiten als één van de oplossingsrichtingen. Ze geven aan dat activiteiten soms te duur zijn, maar ook dat veel mensen niet bekend zijn met het aanbod. De respondenten noemen daarom als oplossing een betere en duidelijkere communicatie over activiteiten (op B1-niveau). Om iedereen te bereiken is het van belang dat informatie op verschillende manieren ontsloten wordt. Via de post, e-mail én face-to-face.

*“Niemand praat over de kinderen of sport. Er is wel een stichting die sport voor kinderen betaalt. Maar niemand weet dat ze bij de stichting terecht kunnen. Ik weet het en jij weet het, maar de mensen weten het niet. Heel veel mensen zijn gestopt omdat ze niet weten hoe ze de kinderen opnieuw kunnen inschrijven. [...] Dus misschien is een sociale kaart van alles dat er is een idee.”*

### 3.2.3 Beschikbaarheid

#### Ontmoetingsplek:

Enkele respondenten zeggen dat zij met name behoefte hebben aan een plek waar zij naartoe kunnen om elkaar te ontmoeten zonder verplichtingen, zoals een buurthuiskamer. Zij geven aan dat er de laatste jaren is bezuinigd op buurthuizen en wijkcentra. Volgens hen zijn dit juist belangrijke ontmoetingsplekken die op verschillende manieren benut kunnen worden. Allereerst noemen de respondenten als oplossing om hier laagdrempelig in groepsverband samen te komen. Zij benoemen dat zij met elkaar willen praten over dingen waar zij tegenaan lopen. Respondenten geven aan dat het delen van ervaringen ervoor kan zorgen dat zij zich niet alleen voelen in problemen en daarmee hun stress kan verminderen. Daarnaast geven zij aan dat mensen door erover te praten erachter komen dat ze soms dezelfde ervaringen hebben en elkaar zo op een informele wijze kunnen ondersteunen. Volgens respondenten kunnen dit soort initiatieven georganiseerd worden door inwoners zelf of door een welzijnsorganisatie. Een belangrijke voorwaarde is dat er niet te veel verplichtingen aan deze groepsbijeenkomsten zitten (zo moet er bijvoorbeeld flexibiliteit en ruimte zijn om niet elke week aanwezig te zijn).

Ten tweede noemen respondenten dat er ontmoetingsplekken moeten komen waar jongeren zich welkom voelen. Met name in Rotterdam geven respondenten aan dat jongeren geen plek hebben waar zij naartoe kunnen. Indien er wel een plek is waar zij kunnen samenkomen, kunnen jongeren daar geïnformeerd worden; onder andere over hoe om te gaan met sociale

media en internet. Daarnaast zeggen respondenten dat zo'n plek gebruikt kan worden om een laagdrempelig en flexibel inloopsprekkuur te organiseren waar mensen terecht kunnen met vragen, bijvoorbeeld over financiële regelingen.

*“Een plek om mensen te helpen, waar je een antwoord kan krijgen, dat ze je een antwoord geven. Dit is belangrijk voor mij. Dat is belangrijk.”*

#### Activiteiten voor specifieke groepen:

Behalve dat activiteiten niet altijd betaalbaar zijn en informatie over het aanbod niet begrijpelijk en vindbaar is, geven respondenten ook aan dat de activiteiten niet beschikbaar zijn voor iedereen. Zij vinden dat het aanbod daarom uitgebreid moet worden. In het bijzonder noemen zij activiteiten voor ouderen, vrouwen, mensen die de Nederlandse taal niet spreken en kinderen met specifieke aandoeningen. Belangrijk is dat er bij de activiteiten die georganiseerd worden cultuursensitief gewerkt wordt, en soms zijn cultuurspecifieke activiteiten gewenst.

*“Mijn moeder van 73 jaar heeft geen plek om iets gezelligs te doen met de anderen. Er is niets voor vrouwen met wie ze haar taal kan spreken. Kijk, hier in het buurthuis zijn er heel veel activiteiten, maar niet in onze moedertaal en niet geschikt voor haar leeftijd. Als ze gaat begrijpt ze het niet en is het moeilijk voor haar en blijft ze zich schamen.”*

#### Instanties die kunnen ondersteunen:

Een groot deel van de respondenten geeft aan dat het moeilijk is om zelf informatie te verkrijgen over regelingen. Zij noemen daarom als oplossingsrichting de ondersteuning door organisaties zoals sociaal werk en budgetbeheer. Een voorwaarde die respondenten noemen, is dat organisaties niet alleen luisteren maar ook daadwerkelijk in actie komen. Voor een deel van de respondenten betekent dit dat er een 'outreaching' aanpak nodig is.



*“Nou toevallig ben ik sinds ik daar woon in aanraking gekomen met Stip en Bindkracht10 (informatiepunten en sociaal werk in Nijmegen, red). Als ik iets niet weet dan ga ik gewoon altijd daarheen en dan helpen ze me met uitzoeken. Voor de rest zou ik het niet weten. Als ik dat niet gekend had via iemand, had ik het gewoon niet geweten.”*

### 3.2.4 Passendheid

#### Vertrouwen in inwoners:

Respondenten noemen allereerst dat het belangrijk is dat organisaties/professionals inwoners vanuit vertrouwen benaderen. Zij vertellen dat dit kan door te luisteren naar inwoners, door hen te betrekken bij het bedenken en uitvoeren van plannen in de wijk (zij weten zelf goed wat er speelt en waar behoeften liggen) én door terug te koppelen wat er wordt gedaan met het ophalen van deze informatie. Ten slotte geven inwoners aan dat het belangrijk is dat zij worden benaderd vanuit een positieve houding i.p.v. vanuit wantrouwen. Ook hier is een cultuursensitieve houding cruciaal, zodat alle inwoners in de wijk zich gezien en gehoord voelen.

*“Ja ze moeten dan vragen stellen aan ons hè. Naar ons luisteren. Wij weten welke organisatie het beste is voor onze jongeren of onze ouderen. Maar we worden dus in de steek gelaten. Ze gaan toch doen wat ze willen. Ja ze hebben leuke verhalen op papier. Maar wij weten uit ervaring wat wel werkt en wat niet werkt.”*

*“Ze moeten luisteren, dingen waarmaken die ze beloven. Wij moeten op hen kunnen vertrouwen. [...] Ze moeten ons serieus nemen. Wij hebben hun nodig, maar zij [gemeente en overheid] hebben ons ook nodig.”*

### 3.2.5 Leefbaarheid

#### Inzetten op meer groen en natuur in de wijk:

Inwoners benoemen in elke wijkssessie dat groen en natuur hun kan helpen om meer te ontspannen en minder stress te ervaren. Soms moeten zij echter ver reizen om in de natuur te komen, hetgeen een drempel vormt (tijd en geld). Zij noemen daarom als oplossing om in te zetten op groen en natuur in de wijk zodat zij hier laagdrempelig naartoe kunnen.

*“Hier is een wandelgroep in de natuur. Ik zit in een wandelgroep en soms reizen we voor een uur of twee uren om alleen in de natuur te komen. Hier in Tiel hebben we het niet.”*

*“Ook natuur, daar word ik altijd rustig van, dus meer groen in de wijken is altijd welkom.”*



## 4. Aanbevelingen

Op basis van de verhalen van de inwoners over wat hun stress geeft en waar zij oplossingen zien, geven we antwoord op de twee onderzoeksvragen.

**Onderzoeksvraag 1:** *Welke acties en/of maatregelen kunnen bijdragen aan meer aandacht en bewustwording en versterking van de mentale gezondheid van inwoners in een kwetsbare positie?*

### 4.1 Lokale afstemming op betaalbaarheid, beschikbaarheid, begrijpelijkheid en passendheid

Uit de wijk sessies komen veel concrete acties naar voren die kunnen bijdragen aan aandacht, bewustwording en versterking van mentale gezondheid, maar tegelijkertijd zien we dat oplossingen en behoeften op wijkniveau erg verschillen. In de ene wijk leeft bijvoorbeeld de behoefte om meer passende activiteiten voor jongeren te organiseren, om zo hun mentale gezondheid te versterken, terwijl in een andere wijk al veel passend aanbod voor jongeren bestaat. In die wijk is juist behoefte aan een oplossing en passende activiteiten voor eenzame ouderen. Om tot passende acties te komen is het daarom van belang dat gemeenten aanbod op lokaal niveau afstemmen met 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. Een concrete aanbeveling is dat gemeenten leren hoe ze dit soort focusgroepen (met PLA-vormen) op kunnen zetten en uit kunnen voeren, zodat zij zelf kunnen achterhalen wat er leeft en nodig is op wijkniveau. Deze inzet past goed binnen de ambitie van het IZA en GALA om enerzijds de zorg toegankelijk te houden voor mensen met psychische problemen en anderzijds om in te zetten op preventie

van zorg en de mentale gezondheid van inwoners te verbeteren.

#### 4.1.1 Samenwerken met de mensen waar het om gaat

Bij de lokale afstemming is het van belang om samen te werken met de mensen om wie het gaat. Dat klinkt voor de hand liggend, maar gebeurt vaak nog niet. Als oplossingen achter een bureau worden bedacht sluiten ze vaak niet aan op de belevingswereld van de inwoner. Zo kan een cursus over stress in de avond logisch lijken omdat mensen dan niet werken. Maar als in de wijk veel ouders met kleine kinderen wonen die geen oppas kunnen betalen, kan het alsnog niet passend zijn. Betrek mensen daarom bij het vormgeven van lokaal beleid en blijf dit doen. Evalueer regelmatig met inwoners of je op de juiste weg bent en nog steeds de goede dingen doet. Op die manier zorg je dat aanbod en oplossingen daadwerkelijk aansluiten. Uit de verkenning komt naar voren dat mensen het waarderen als zij mee kunnen denken. Ze weten wat er speelt en komen zelf met goede ideeën. Daarnaast kunnen inwoners een rol spelen in het verspreiden van informatie over (passend) aanbod. Zij kennen andere inwoners die onbekend zijn met aanbod en mogelijk ook problemen hebben. Ten slotte weten we dat meedoen goed is voor de (mentale) gezondheid. Driedubbele winst dus.

#### 4.1.2 Werk samen met sleutelpersonen en zelforganisaties

Een goede manier om samen te werken met de mensen om wie het gaat is door samenwerkingen te zoeken met sleutelpersonen en zelforganisaties. Door samen te werken met sleutelpersonen en zelforganisaties hebben we in het onderzoek daadwerkelijk kunnen spreken met mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie die normaliter niet meedoen aan onderzoek. Sleutelpersonen en zelforganisaties in de wijk kunnen een belangrijke rol spelen in de aanpak van mentale gezondheid. Zij kunnen een brugfunctie vervullen tussen

inwoners in een kwetsbare positie en de organisatie van de gezondheidszorg en welzijn. Ze weten inwoners te bereiken doordat zij hun vertrouwen hebben. Daarnaast kunnen ze mentale gezondheid bespreekbaar maken, achterhalen wat er daadwerkelijk speelt in de wijk, inwoners wegwijs maken én signalen vervolgens terugkoppelen. Hierdoor kunnen zij ook een mooie rol spelen bij de ontwikkeling van passend aanbod. Vanuit Pharos hebben we verschillende tools ontwikkeld die gemeenten kunnen benutten als zij willen samenwerken met sleutelpersonen. Zie [hier](#) en [hier](#).

## 4.2 Adviezen om mentale gezondheid te verbeteren

Naast de noodzaak om op lokaal niveau af te stemmen en zo op een passende manier bij te dragen aan de mentale gezondheid van inwoners, komen er een aantal concrete adviezen uit de verkenning naar voren die in lijn zijn met de plannen in de aanpak mentale gezondheid.

### 4.2.1 Werk aan omstandigheden en omgevingsfactoren

We weten uit eerder onderzoek dat de focus in de aanpak van (mentale) gezondheid nog te vaak op het individu is gericht. Maar ook dit onderzoek laat weer zien: de context waarin mensen leven is van belang. Het zijn niet enkel individuele factoren die oorzaken vormen voor mentale problemen, maar ook juist leefomstandigheden en omgevingsfactoren. Zet daar dus op in. Bij leefomstandigheden noemen respondenten hun woning (bijv. te klein voor groot gezin, slecht geïsoleerd waardoor extra kosten of te hoge huur) en het zijn van mantelzorger, wat extra stress met zich mee brengt. Omgevingsfactoren die respondenten noemen zijn de interactie in de wijk, verloedering/verpaupering en het ontbreken van gemeenschappelijke voorzieningen, zoals ontmoetingsplekken. Dit sluit aan op de ambitie in de aanpak om meer in te zetten op de aanpak van sociale determinanten en leefomgeving (zie [scopingstudie](#) Trimbos).

### 4.2.2 Zet in op groen en natuur in de wijk

Respondenten geven aan dat groen/natuur in de wijk bijdraagt aan ontspanning. Mensen kunnen gaan wandelen in de natuur of met kinderen spelen op een

groene speelplek. Zij benoemen echter dat dit niet altijd mogelijk is in hun wijk (of dichtbij de wijk). Deze behoefte sluit aan op het programma Gezonde Groene Leefomgeving dat als doel heeft dat iedere inwoner in Nederland in zijn nabijheid een gezonde leefomgeving heeft..

### 4.2.3 Organiseer inlooppreekuren

De oplossing van respondenten om inlooppreekuren te organiseren waar zij laagdrempelig terecht kunnen met vragen, sluit exact aan op het plan in actielijn 2 om te verkennen hoe laagdrempelige inloopmogelijkheden versterkt, verbeterd en opgeschaald kunnen worden.

#### *Onderzoeksvraag 2: wat is er extra nodig om ook inwoners in een kwetsbare positie te bereiken?*

Naast de bovenstaande punten noemen respondenten 5 oplossingsrichtingen die niet in de aanpak benoemd worden, maar volgens hen wel belangrijk zijn om extra op in te zetten. Deze punten werken we hieronder uit.

### 4.2.4 Zet in op betaalbaarheid

Dit is een thema dat niet specifiek in de aanpak naar voren komt, maar volgens respondenten wel heel belangrijk is om aandacht voor te hebben. Zo sluit het plan in actielijn 2 van de aanpak om in te zetten op bewegingsactiviteiten en andere gezonde activiteiten goed aan op de behoefte van inwoners om te kunnen ontspannen, maar alleen als er ook aandacht is voor de betaalbaarheid hiervan. Voor een deel van de respondenten zijn activiteiten niet toegankelijk doordat zij deze niet kunnen betalen (denk aan contributie, sportkleding en reiskosten). Breder dan activiteiten noemen respondenten dat het belangrijk is om aandacht te hebben voor de financiële situatie van inwoners in een kwetsbare positie, omdat zij door geldzorgen veel stress en mentale druk ervaren.

### 4.2.5 Zorg voor begrijpelijke zorg en ondersteuning

In de aanpak wordt nauwelijks aandacht besteed aan begrijpelijkheid van informatie en ondersteuning. Het doel van actielijn 2 is dat inwoners bekend zijn met laagdrempelige mentale ondersteuning in hun (lokale)

omgeving. Uit de verkenning komt naar voren dat dit vaak niet het geval is. Bijvoorbeeld omdat informatie ontsloten wordt via het internet en mensen niet internetvaardig zijn (passendheid) of omdat informatie te moeilijk is (begrijpelijkheid) of omdat het mensen letterlijk niet meer lukt om op zoek te gaan naar informatie, door chronische stress. Om te zorgen voor deze bekendheid en laagdrempelige ondersteuning is het van belang om expliciet in te zetten op begrijpelijke informatie en ondersteuning door begrijpelijk te communiceren. Dat is voor iedereen belangrijk, maar des te belangrijker voor inwoners in een kwetsbare sociaaleconomische positie. Hiervoor kunnen tools gebruikt worden zoals in het lijstje hieronder.

#### **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](http://www.zoschakeltueentolkin.nl)

#### **Hulpmiddelen bij begrijpelijk schrijven**

- [www.ishetb1.nl](http://www.ishetb1.nl)
- [www.zoekenvoudigewoorden.nl](http://www.zoekenvoudigewoorden.nl)
- [www.synoniemen.net](http://www.synoniemen.net)

Bij begrijpelijke informatie is het van belang om inwoners op verschillende manieren te informeren. Zo kun je namelijk iedereen te bereiken. Informeren kan op papier, digitaal, via (sociale) media, en voor een deel van de inwoners in een kwetsbare positie gaat het om face-to-face contact via vertrouwde personen (bv. sleutelpersonen). Als het om face-to-face contact gaat spelen welzijnsorganisatie een belangrijke rol. Zij kunnen ervoor zorgen dat informatie laagdrempelig terecht komt bij mensen. 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.

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. Het is daarom belangrijk om aan te sluiten bij de leefwereld van inwoners.

#### **4.2.6. Faciliteer ontmoetingsplekken**

Respondenten hebben behoefte aan een laagdrempelige, fysieke ontmoetingsplek waar zij samen kunnen komen met andere mensen in de wijk. Bijvoorbeeld een buurthuiskamer, waar zij burens kunnen ontmoeten voor een kop koffie en een praatje. Tijdens de wijk sessies benoemden de respondenten dat het waardevol is om met elkaar over problemen te praten en te ervaren dat je niet de enige bent die dergelijke problemen ervaart.

In de aanpak is ruimte voor ontmoeting door activiteiten, maar voor fysieke ontmoetingsplekken is nog weinig aandacht in het plan. Advies is daarom om hier meer aandacht aan te besteden. Inwoners hebben zelf ideeën over hoe een dergelijke ontmoetingsplek er uit kan zien, dus geef hun een stem in de organisatie.

#### **4.2.7 Doorbreek taboes door te informeren en in gesprek te gaan**

Twee van de drie hoofddoelen in het actieplan gaan over het bespreekbaar maken van mentale gezondheid en het bieden van handvatten om met je eigen mentale gezondheid aan de slag 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 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. Tijdens de wijk sessies ondervonden we in levenden lijve dat mensen door het bespreken van hun eigen situatie tot inzichten komen, maar ook door de verhalen van anderen te horen. Belangrijk hierbij is om niet over mentale problemen, maar over stress te praten. Deze terminologie sluit beter aan bij de belevingswereld van de inwoners.



Een dergelijke training kan ook dienen als middel voor toeleiding naar juiste hulp.

#### 4.2.8 Bouw aan vertrouwen

Ten slotte is het van belang om in de aanpak aandacht te besteden aan vertrouwen. Respondenten benoemen dat zij zich regelmatig niet gezien en gehoord voelen door lokale organisaties, gemeenten en de overheid. Een manier om vertrouwen op te bouwen of te herstellen is volgens respondenten dat je écht naar inwoners luistert – o.a. door hen te betrekken bij plannen en terug te koppelen wat er wordt gedaan met de informatie die zij geven. Respondenten geven verder aan dat begrijpelijke communicatie vanuit organisaties en de overheid kan bijdragen aan een gevoel van vertrouwen (zie punt 4.6). Ook herkenbaarheid speelt hierin een rol; interventies die aansluiten bij hun leefwereld zorgen voor meer vertrouwen. Eén van de plannen in actielijn 2 is om te investeren in het bereiken van inwoners in een kwetsbare positie. Deze punten kunnen worden gezien als handvatten om op een gelijkwaardige manier in contact te komen met inwoners.

#### 4.3 Wiens verantwoordelijkheid?

Veel van de oplossingen die respondenten noemen, hebben betrekking op gemeenten en lokale organisaties. Denk hierbij aan het organiseren van inloopsprekuren, het vormgeven van een groene leefomgeving en het ophalen van informatie op lokaal niveau door wijk sessies te organiseren. De uitvoerende rol ligt met name op lokaal niveau en een belangrijke rol voor de rijksoverheid hierbij is om deze oplossingen aan te jagen en te faciliteren. Dat kan bijvoorbeeld door gemeenten te stimuleren en te faciliteren met kennis en middelen om uiteindelijk zelf ook wijk sessies te gaan organiseren waarmee ze behoeften van inwoners kunnen achterhalen of door goede voorbeelden te delen. Ook kan de rijksoverheid

gemeenten stimuleren en faciliteren met kennis over hoe lokale sleutelfiguren en zelforganisaties in beeld te krijgen. Gemeenten leren om zelf informatie op te halen door wijk sessies te organiseren kan bijvoorbeeld expliciet aandacht krijgen binnen het punt 'versterking mentale weerbaarheid en mentale gezondheid' van het GALA. Een andere actie voor de overheid is om eigen informatie begrijpelijker en passend/herkenbaar te maken. Denk aan begrijpelijke informatie over financiële regelingen en in directe brieven richting inwoners. Ook voor de campagnes rondom de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' zijn begrijpelijkheid en herkenbaarheid belangrijke aandachtspunten. Denk aan de gekozen terminologie. Zo is stress een makkelijker woord dan mentale gezondheid. Verder valt te denken aan korte zinnen, tekst op B1-niveau en aan beeldmateriaal dat een diverse groep inwoners laat zien.

#### Bronnen

- [1] Trimbos (2022). [Sterke toename psychische aandoeningen bij volwassenen.](#)
- [2] CBS (2022). [Bovenaan de welvaarts ladder bijna 25 jaar langer in goede gezondheid.](#)
- [3] Trimbos (2021). [Scoping studie. Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving: Bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering en preventie.](#)
- [4] Van Loenen (2020). [Samenwerken met de mensen om wie het gaat.](#)
- [5] Brún e.a. (2017). [Using Participatory Learning & Action \(PLA\) research techniques for inter-stakeholder dialogue in primary healthcare: an analysis of stakeholders' experiences.](#)
- [6] Levesque, Harris & Russell (2013). [Patient-centred access to health care: conceptualising access at the interface of health systems and populations.](#)