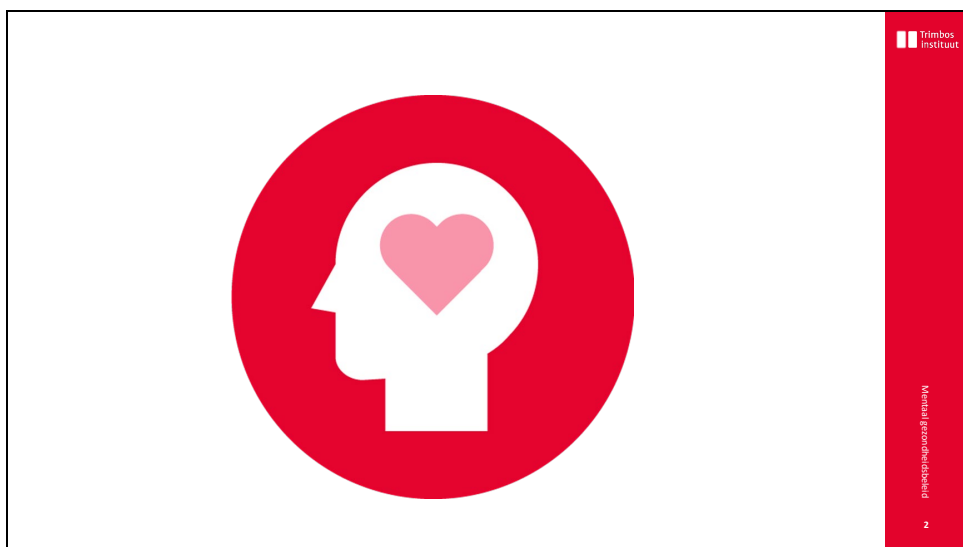


Dia 1



Dia 2

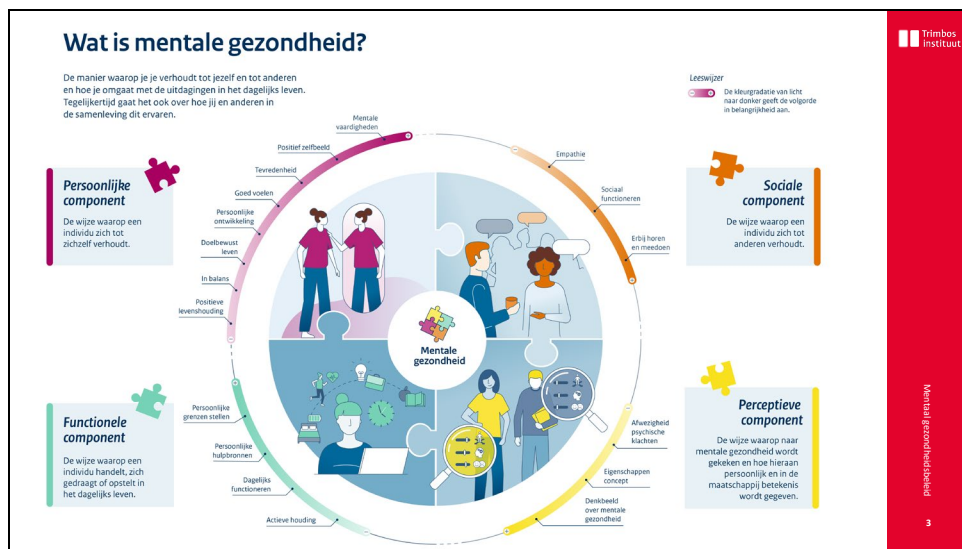


De eerste vraag bij het werken aan mentale gezondheid is wat we daaronder verstaan. Zo gebruiken onderzoekers verschillende termen voor het beschrijven van mentale gezondheid, zoals ‘psychische klachten’ of ‘mentaal welbevinden’. Anderen spreken bijvoorbeeld over ‘veerkracht’ en ‘weerbaarheid’. Dit maakt het lastig om er samen het goede gesprek over te voeren. Waar richt je je dan op als beleidsmaker?

Een gedeeld begrippenkader is een belangrijke eerste stap om een goed gesprek over mentale gezondheid te voeren, en daarmee een belangrijke basis voor gezamenlijke beleid.

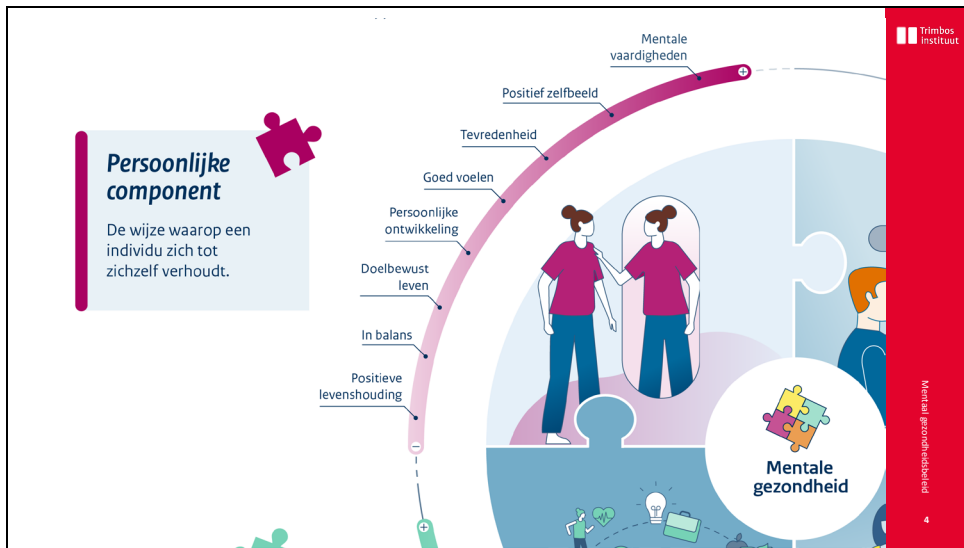
Het Ministerie van VWS vroeg het Trimbos daarom te onderzoeken of we tot consensus over de definitie van mentale gezondheid konden komen. Samen met het RIVM hebben we in 2022 een Delphistudie uitgevoerd met deelnemers met verschillende achtergronden: onderzoekers, professionals uit onderwijs, gezondheidszorg, jeugdhulp en ggz, beleidsmakers en bewoners: jongeren en volwassenen.

Dia 3



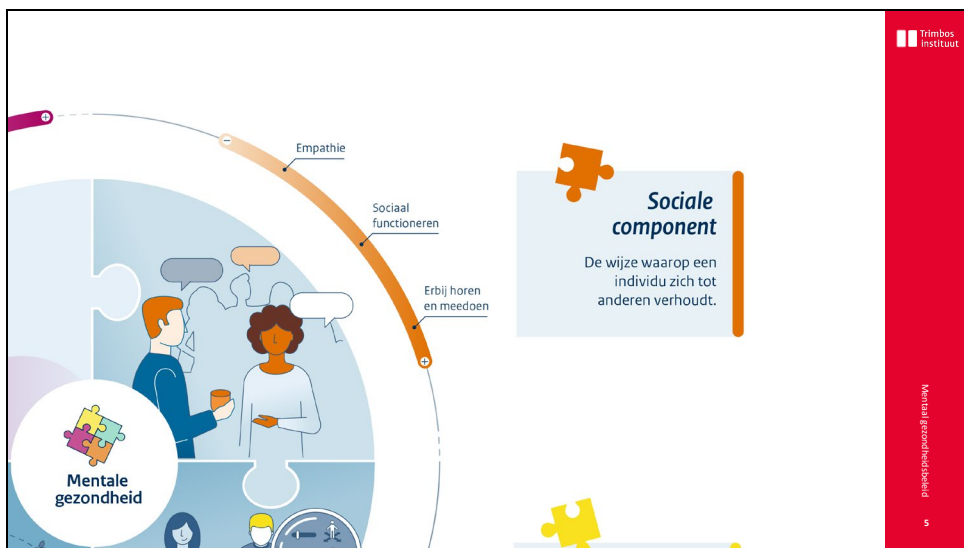
Deelnemers kwamen uit op meer dan 100 verschillende aspecten van mentale gezondheid. Zij verdeelden deze onder in 18 bouwstenen, en die bouwstenen weer in vier componenten. Die zien jullie in de deze afbeelding. In de hoeken vind je de vier componenten en op de cirkel de bijbehorende bouwstenen.

Dia 4



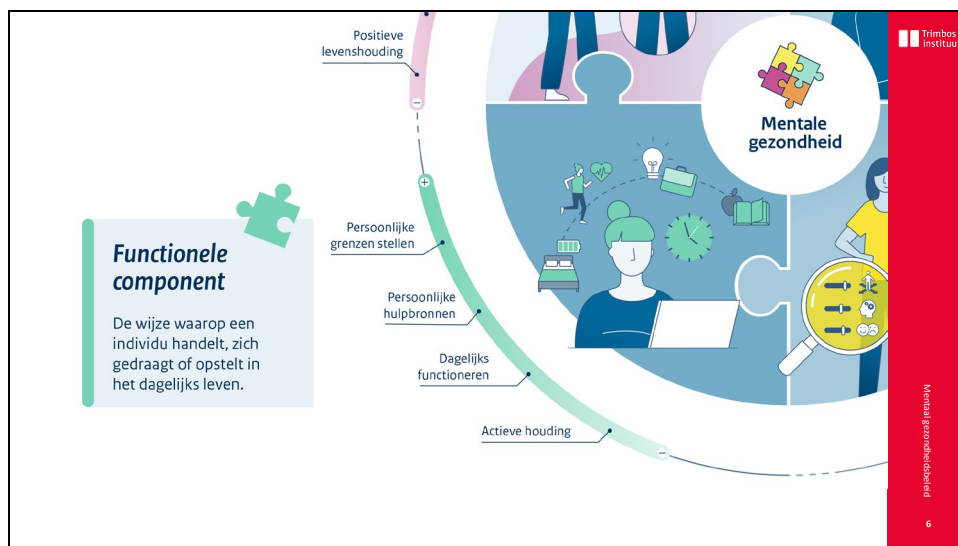
De **persoonlijke component** werd door de deelnemers beoordeeld als de meest relevante component van mentale gezondheid. Deze gaat over de wijze waarop een individu zich tot zichzelf verhoudt. Onder deze component vallen onder andere het hebben van mentale vaardigheden (dus heb je het vermogen om je eigen gevoelens en gedachten in goede banen te leiden), een positief zelfbeeld, en je goed voelen.

Dia 5

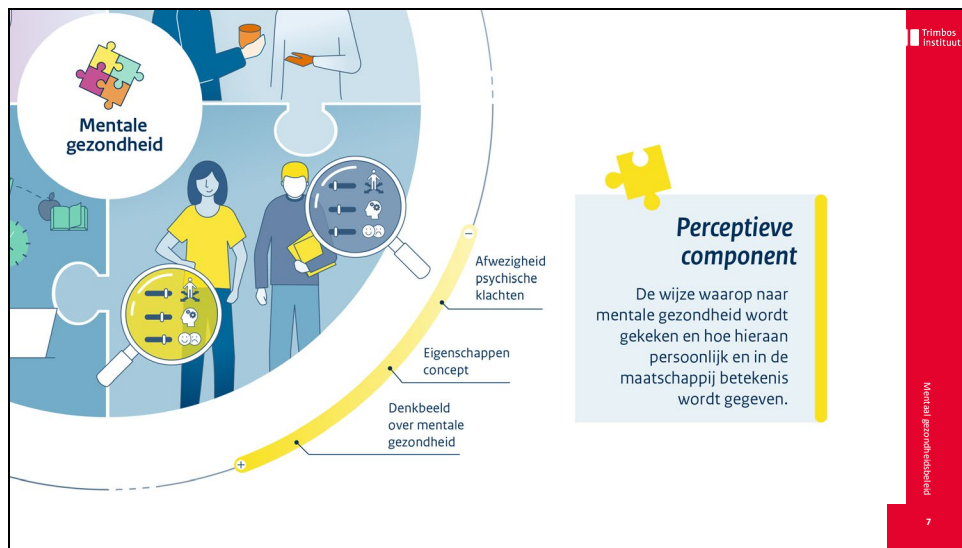


De **sociale component** gaat over de wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt, zoals het gevoel te hebben erbij te horen en mee te doen.

Dia 6



De **functionele component** gaat over de wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven. Hieronder vallen bijvoorbeeld het stellen van persoonlijke grenzen en het benutten van persoonlijke hulpbronnen (dus heb je inzicht in en maak je gebruik van activiteiten en sociale relaties die jou helpen om je eigen mentale gezondheid te ondersteunen).



De **perceptieve component** gaat over hoe we mentale gezondheid zien en wat het voor ons betekent, zowel voor het individu, als voor de omgeving. Hoe denken we hierover? Welke normen en waarden gebruiken we om te bepalen wat mentaal gezond is?

Wat is mentale gezondheid?

De manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.



Trimbos
Instituut

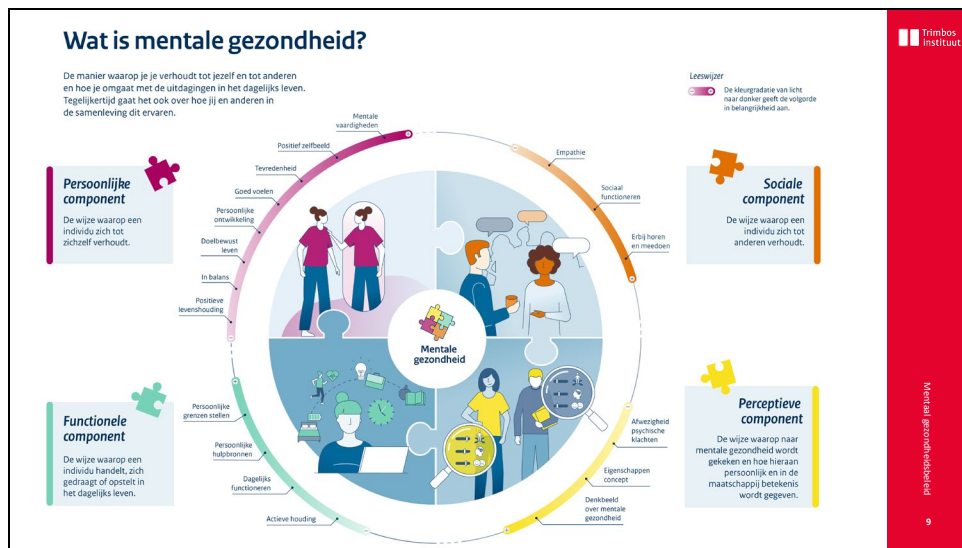
Mentale gezondheid

8

De definitie voor mentale gezondheid is samengevat: Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen, en hoe je omgaat met uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

Je merkt al aan deze definitie dat mentale gezondheid best een complex begrip is. Mentaal gezond zijn is duidelijk meer dan de afwezigheid van psychische klachten!

Nu weet je wat je onder mentale gezondheid kan verstaan. Gebruik dit begrippenkader om met een gesprekspartner over hetzelfde te praten.

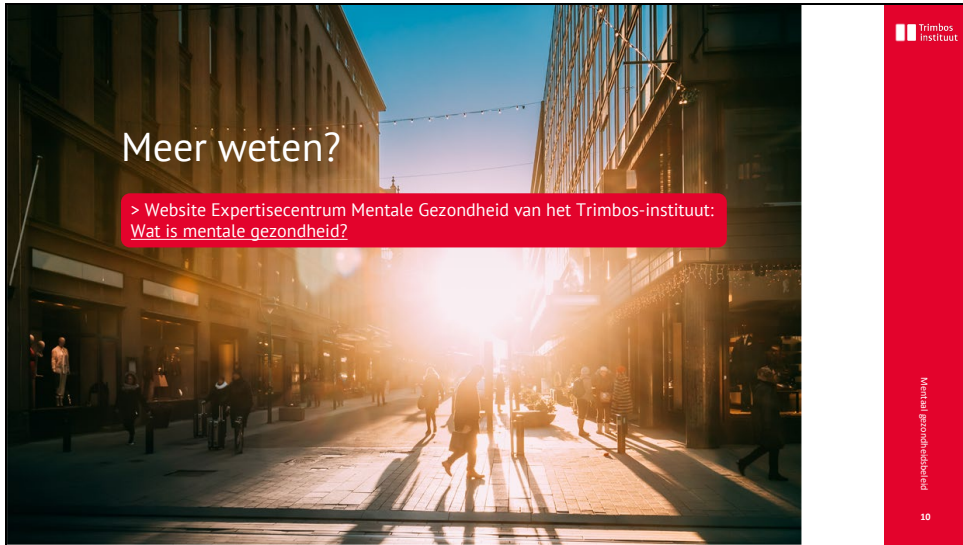


Waar *richt* je je nu op als beleidsmaker? Hoe kan je de definitie gebruiken bij het ontwikkelen, uitvoeren en evalueren van beleid rondom mentale gezondheid?

De bouwstenen en componenten bieden aanknopingspunten bij het *kiezen* van activiteiten, maatregelen en interventies rondom voor het versterken en verbeteren van mentale gezondheid. Als voorbeeld: Als je een publiekscampagnes om mentale problemen bespreekbaar te maken inzet, richt je je op het perceptieve component van de definitie.

Het advies voor een effectief beleid is om een combinatie van maatregelen in te zetten die passen bij de verschillende componenten en bouwstenen. Door te kijken naar welke onderdelen al worden aangepakt en welke nog niet, kun je hiaten in het beleid of aanbod opsporen. Dit kan helpen om kansen voor verbetering te vinden.

Dia 10



Meer weten?

> Website Expertisecentrum Mentale Gezondheid van het Trimbos-instituut:
[Wat is mentale gezondheid?](#)

Trimbos
instituut

Mentale gezondheid

10

Wil je meer weten over deze definitie en de bouwstenen? Kijk dan op de website van ons Expertisecentrum mentale gezondheid: [Wat is mentale gezondheid? - Trimbos-instituut.](#)

Dia 11



Bedankt voor je aandacht!

mentalegezondheid@trimbos.nl
www.trimbos.nl

Trimbos
instituut
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction