

Dia 1




Dia 2

Trimbos
instituut

Bouwstenen voor effectief mentaal gezondheidsbeleid

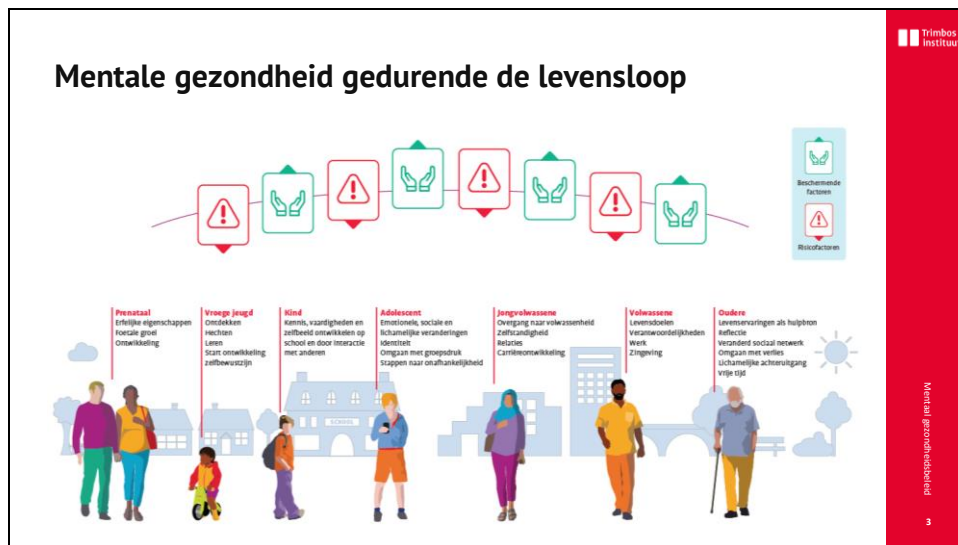
- **Kies voor een levensloopbenadering in alle leefomgevingen**
- Pak problemen bij de bron aan
- Zet in op samenhangend beleid tussen preventie en zorg
- Mentale gezondheid voor alle beleidsdomeinen
- Werk data- en kennisgestuurd en betrek inwoners



Mentale gezondheid
2

A white box with a black border containing text and a list. The background is white. A vertical red bar is on the right side.

In deze video gaan we in op de bouwsteen: Kies voor een levensloopbenadering in alle leefomgevingen.



Mentale gezondheid wordt gevormd gedurende je leven. Hierop zijn in iedere **leeftijd** fase, **omgevingsfactoren** en **gebeurtenissen** van invloed. Deze factoren zijn beschermend wanneer ze de mentale gezondheid verbeteren, of vormen een risico wanneer ze de mentale gezondheid verslechteren.

De invloeden van deze risico- en beschermende factoren zijn extra groot tijdens belangrijke fases en overgangen in iemands leven. Denk hierbij aan de *periode net na de geboorte*, de *overgang van adolescentie naar volwassenheid* of de *eerste maanden na het verlies van een partner*. Daar zitten de *'juiste momenten'* om de mentale gezondheid te versterken en verbeteren. Houd in beleid en het aanbod dus aandacht voor die belangrijke momenten gedurende de levensloop.

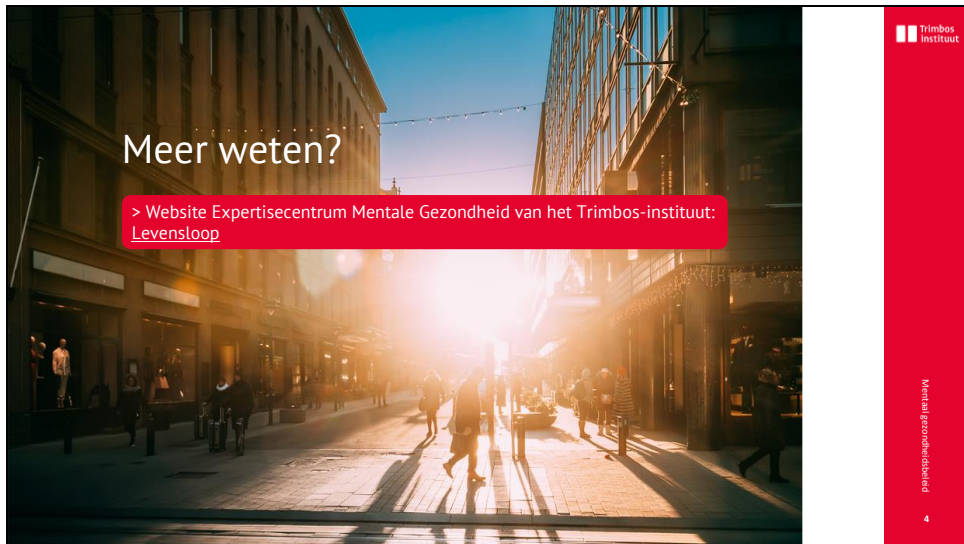
Iedere levensloop speelt zich daarnaast af in bepaalde leefomgevingen waarin personen opgroeien, wonen, werken en ouder worden. Daar zitten de *'juiste plaatsen'* om de mentale gezondheid te versterken en verbeteren.

In de levensloopbenadering gaat het erom risicofactoren zoveel mogelijk te voorkomen en beschermende factoren zoveel mogelijk te bevorderen, juist in de levensfasen dat deze de meeste impact hebben.

Bij kinderen kan dit gaan over het opvoedklimaat in een gezin. Een risicofactor kan zijn dat er veel stress en spanning speelt binnen een gezin. De ouder-kind relatie staat onder druk en kinderen kunnen hierdoor angst of depressieve klachten gaan ervaren.

Sociale steun van familie, vrienden en leerkrachten kan juist als beschermde factor werken. Het ervaren van sociale steun hangt samen met minder emotionele problemen en meer levenstevredenheid.

Dia 4



Wil je meer weten over mentale gezondheid en de levensloopbenadering? Kijk dan op de [website van ons Expertisecentrum](#) mentale gezondheid.

Dia 5

