

Dia 1



Dia 2

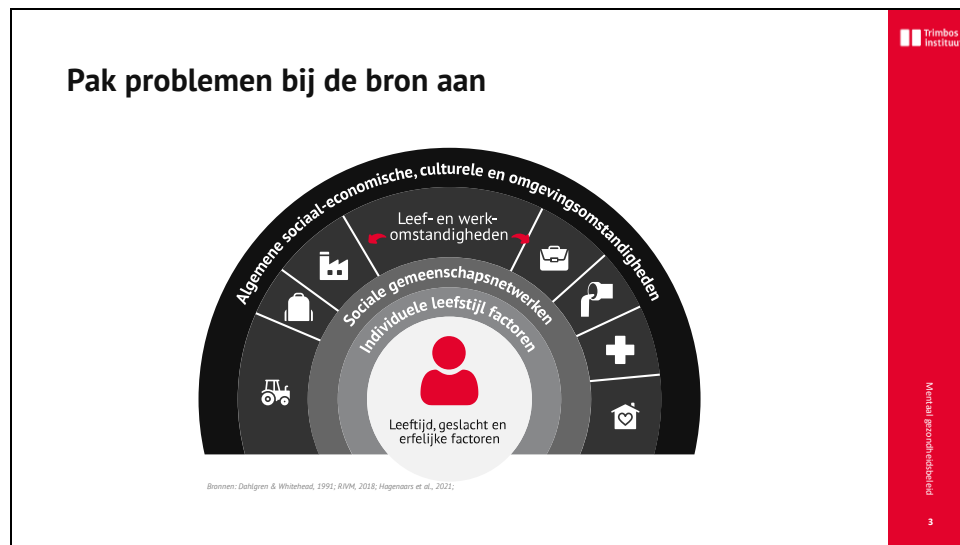
A slide with a white background and a red vertical bar on the right. The title 'Bouwstenen voor effectief mentaal gezondheidsbeleid' is in red. Below it is a bulleted list of five points. In the bottom right corner, there is an icon of five stylized human figures and the text 'Mentale gezondheid' and the number '2'. The Trimbos Instituut logo is in the top right corner.

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

In deze video gaan we in op de bouwsteen: Pak problemen bij de bron aan.

Als je de mentale gezondheid wil verbeteren is het niet voldoende om je alleen op de symptomen te richten. Je zal eerst op zoek moeten gaan naar de onderliggende oorzaken van de mentale problematiek. Zo voorkom je dat mentale problemen ontstaan, verergeren of in stand gehouden worden. Wat voor onderliggende oorzaken kun je dan aan denken? We weten dat deze oorzaken bij individuen kunnen liggen (zoals erfelijke factoren), sociale omstandigheden (denk aan een stabiel sociaal netwerk), of de bredere omgeving om ons heen (zoals je leef- of werkomgeving).



Het zogenoemde regenboogmodel van Dahlgren en Whitehead laat zien hoe verschillende factoren in verschillende lagen van invloed zijn op de mentale gezondheid van een persoon. Dit kan positief en negatief zijn.

We starten bij de individuele factoren. We maken onderscheid tussen: **persoonlijke factoren** die een gegeven zijn (zoals erfelijke factoren en leeftijd) en **individuele leefstijlfactoren** die voortkomen uit gedrag (denk aan het gebruik van alcohol en drugs, of aan beweging en slaap).

Veel van de interventies, onderzoek en beleidsmaatregelen gericht op mentale gezondheid, richten zich op het beïnvloeden van deze individuele factoren. Maar, de mentale gezondheid van een individu kan niet los gezien worden van de omgeving, om een individu heen.

De volgende laag die van invloed is op de mentale gezondheid van een individu gaat over **sociale gemeenschapsnetwerken**. Dit is bijvoorbeeld het gezin en de familie waarin iemand opgroeit, of iemands vriendengroep. De sociale netwerken waarin iemand leeft, leert, woont, recreëert en werkt zijn van invloed op iemands mentale gezondheid. Als iemand bijvoorbeeld opgroeit in een gebroken gezin heeft dit mogelijk een negatieve invloed terwijl als iemand een sterke band heeft met zijn vrienden of familie dit juist beschermend kan werken.

De volgende laag gaat over de invloed van **leef- en werkomstandigheden** waarin mensen opgroeien, wonen, werken en ouder worden. Bijvoorbeeld toegang tot opleiding, schoolklimaat, het hebben van een stabiel inkomen, een dak boven je hoofd en toegang tot zorg.

- Bij werkomgeving kun je denken aan: heeft iemand fysiek zwaar werk, veel te maken met emotionele belasting of werkdruk.
- Als je kijkt naar schoolomgeving kan dit gaan over: toegang tot onderwijs, prestatiedruk

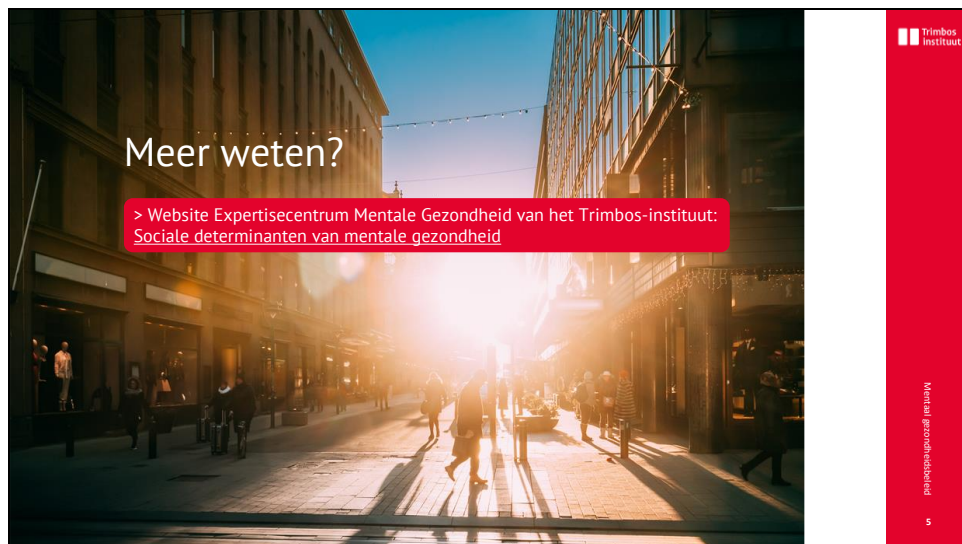
- De woonomgeving: dan kun je denken aan of iemand in een veilige buurt woont en of diegene toegang tot sport, cultuur en groen heeft.
- De zorgomgeving gaat bijvoorbeeld over of iemand toegang heeft tot passende zorg van goede kwaliteit.

Tot slot gaat de buitenste laag over de invloed van meer brede **maatschappelijke, sociaaleconomische, en culturele omstandigheden** op de mentale gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan wetten en beleid die ons dagelijks leven beïnvloeden, en die ook normen en waarden in onze samenleving omvatten, die kunnen bijdragen aan polarisatie, discriminatie of uitsluiting die bij deze voorbeelden een negatieve invloed kunnen hebben op onze mentale gezondheid.

Het maakt voor je mentale gezondheid dus uit waar je **woont**, wat voor **opleiding** je gehad hebt, hoe je **sociale netwerk** eruit ziet, of je **voldoende financiële** middelen hebt, welke **levensgebeurtenissen** er op je pad komen en wanneer, enzovoorts . Dit noemen we ook wel sociale determinanten van mentale gezondheid.

Het lijkt statisch in de afbeelding, maar de niveaus van factoren hebben op verschillende manieren en momenten in ons leven een wisselwerking op elkaar. Veel van deze factoren kunnen zich in de loop van de tijd ophopen en de mentale gezondheid beïnvloeden.

Dia 4



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

Dia 5



 **Trimbos
instituut**
Netherlands Institute of
Mental Health and Addiction

Bedankt voor je aandacht!

mentalegezondheid@trimbos.nl
www.trimbos.nl