Plan van aanpak Amsterdam Mentaal Gezond

thrive AMS

Voor een mentaal gezond Amsterdam

mentale gezondheid raakt ons allemaal!

Thrive Amsterdam
Oktober/november 2020

Gemeente Amsterdam

Inhoud

0 Voorwoord 1
1 Mentale gezondheid raakt ons allemaal 2
2 Inzichten en ervaringen na een half jaar Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive 5
3 Wat willen we bereiken? 10
4 Aanpak 2020 - 2023 13
5 Organisatie en activiteiten 17

0 Het voorwoord

Simone Kukenheim
Wethouder Zorg, Jeugd (zorg), Beroepsonderwijs en Sport Gemeente Amsterdam.

Het leven van veel Amsterdammers is in deze bijzondere tijd veranderd. De nieuwe maatregelen ten gevolge van de coronaepidemie hebben invloed op ieders leven. Deze nieuwe realiteit zorgde in april van dit jaar bij één op de drie Amsterdammers voor psychosociale klachten zoals stress, angst en eenzaamheid. Om daarmee om te gaan is mentale gezondheid, en dan specifiek veerkracht, onontbeerlijk.

Mentale gezondheid en veerkracht zijn essentiële voorwaarden om gezond te leven en gezond op te groeien. Recent onderzoek laat zien dat vooral jongeren minder mentaal welbevinden ervaren sinds de corona uitbraak. Juist in coronatijd is het dus extra belangrijk om de mentale gezondheid van onze inwoners te beschermen en versterken. Dit kunnen we echter niet alleen. Daarom zijn we deze beweging gestart; Amsterdam Mentaal Gezond. Als wethouder ben ik graag aanjager van deze beweging. We doen dit samen met de GGZ organisaties, Cliëntenbelang Amsterdam, ELAA, SIGRA, Amsterdam UMC, Zilveren Kruis, ervaringsdeskundigen, onderzoeksinstellingen en vele anderen. Juist gezamenlijke commitment is een belangrijke eerste stap.

Amsterdam Mentaal Gezond biedt alle Amsterdammers tools waarmee zij in actie kunnen komen om hun mentale gezondheid te vergroten en om hen te ondersteunen bij het bieden van hulp in hun omgeving. Specifiek richten we ons hierbij op drie groepen; jongeren, Amsterdammers met een migratieachtergrond en werkgevers en ondernemers.
Door eerder te investeren in de mentale weerbaarheid van jonge Amsterdammers kunnen we veel leed voorkomen. Dit doen we door vroeg te signaleren en door te verwijzen waar nodig.
De tweede groep waar extra aandacht naar uit gaat zijn Amsterdammers met een migratieachtergrond. Zij hebben gemiddeld meer mentale problemen dan Amsterdammers zonder migratieachtergrond en zij zijn ondervertegenwoordigd in de zorg en doen minder mee met activiteiten.
Tenslotte richten we ons op werkgevers en ondernemers omdat ook zij steeds meer te maken krijgen met uitval ten gevolge van mentale problemen. We willen dat dit thema ook in de werkomgeving structureel op de agenda komt en de deskundigheid van werkgevers bevorderen.

In dit plan van aanpak leest u hoe wij dit zullen gaan doen.

Er is veel enthousiasme en energie om met dit thema verder aan de slag te gaan. Daar ben ik verheugd over en dat is ook nodig want ik merk dagelijks dat het onderwerp mentale gezondheid veel mensen raakt. Ik moedig iedereen van harte aan om mee te doen en zich aan te sluiten want mentale gezondheid is een zaak van ons allemaal, juist nu.

1 Mentale gezondheid raakt ons allemaal

Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive is een startende preventieve beweging die de mentale gezondheid en veerkracht van alle Amsterdammers wil bevorderen.

'To thrive' betekent opbloeien. Wij willen dat Amsterdam een stad is waar Amsterdammers zich mentaal prettig voelen en floreren.

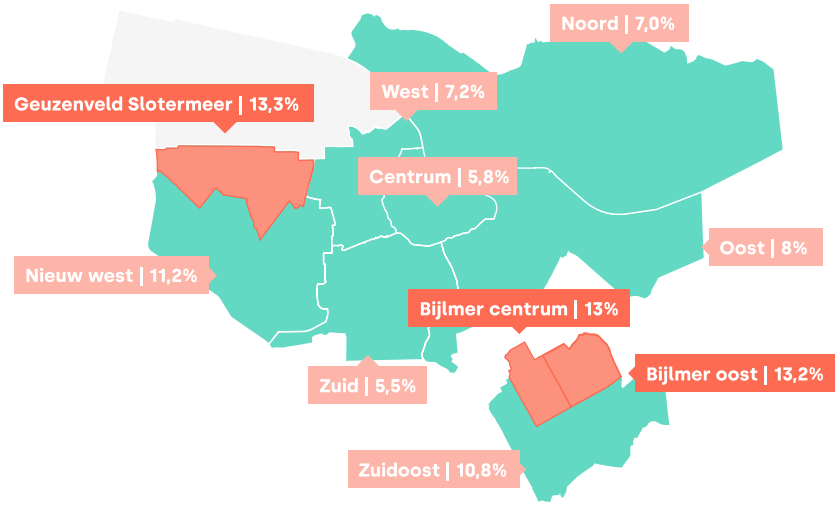
Leven in onze wereldstad is boeiend en inspirerend. Maar er is ook druk: om te presteren, financieel rond te komen, om er goed uit te zien, fijn te wonen, het leuk te hebben en veel dingen te doen.
Om fysiek fit te zijn doen we van alles: sporten en gezond eten. Maar wat doen we om mentaal gezond en fit te blijven en wat leren we van elkaar om mentale klachten te voorkomen, te erkennen, te bespreken en er op tijd bij te zijn als er iets is? We kunnen daarin veel voor elkaar betekenen.
Het is nog voor weinig Amsterdammers normaal om over een mentaal probleem te praten. Opvallend genoeg heeft de coronacrisis het wel gemakkelijker gemaakt om over mentale problemen te praten. Daarbij helpt het dat de mentale problemen veroorzaakt worden door factoren van buitenaf en dar iedereen wordt geraakt door de coronacrisis. Dit maakt het eenvoudiger voor individuen om het gesprek aan te gaan: mensen herkennen immers bepaalde emoties bij elkaar en dat verbindt. Erover praten is een belangrijk begin. Onderzoek wijst immers uit dat sociale steun een preventief effect heeft op het ontstaan en de ontwikkeling van mentale klachten.

In onze stad kampten ook voor de corona pandemie veel mensen met mentale klachten. Mentale gezondheid staat in toenemende mate onder druk
Van de Amsterdammers geeft 41% in de Gezondheidsmonitor van 2016 aan matige mentale problemen te ondervinden (zie tabel 1). Dit betreft een breed spectrum aan klachten: van slapeloosheid en stress tot depressieve gevoelens. In de leeftijdsgroep 19-34 jaar is dit zelfs 44% (De cijfers betreffen zelfrapportage, geen diagnoses).
Bijna 8% van de Amsterdammers (52.000 inwoners) heeft ernstige psychische klachten (Zie figuur 1). De verschillen per stadsdeel zijn groot. In het ene stadsdeel zijn er twee keer zoveel mensen met klachten dan in het andere.

Tabel 1 | Percentage inwoners van 19 jaar en ouder met matige psychische klachten

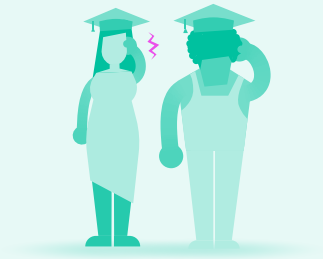
Jaar 2016	%
Centrum	40,9
West	41,7
Nieuw-west	41,6
Zuid	38,4
Oost	38,7
Noord	46,0
Zuidoost	41,2
Totaal	40,9

Bron | AGM 2016 | Gezondheidsonderzoek onder Amsterdammers van 19 jaar en ouder. Gegevens zijn gewogen naar de bevolkingssamenstelling van Amsterdam.



Figuur 1 | Het percentage volwassenen met ernstige mentale klachten per stadsdeel (gemiddeld Amsterdam 8%) (Gezondheidsmonitor 2016)

Studenten in het hoger onderwijs
(landelijke cijfers)



23%
van de studenten geeft aan op dit moment psychische klachten te hebben (incidentie)

Figuur 2 | Bron | LSVB psychische klachten onder studenten 2016 & actieplan studentenwelzijn 2018

Onderzoeken

Actuele onderzoeken (o.a. van RIVM) laten zien dat meer jongeren uitvallen op School of op het werk door bijvoorbeeld een burn-out. Trimbos geeft aan dat er veel bezorgdheid is over zowel de mentale gezondheid én het middelengebruik van studenten in het hoger onderwijs (figuur 2).
Recent onderzoek laat zien dat de gevolgen van fysieke isolatie, de kans op mentale klachten kan vergroten en een negatieve invloed kan hebben op iemands sociale en fysieke gezondheid en welzijn. Niet op bezoek kunnen gaan bij geliefden en naasten, je geloof niet kunnen uitoefenen met de gemeenschap, baanonzekerheid of je niet kunnen voeden met kunst, muziek of literatuur zoals je dat gewend was is voor velen frustrerend en stressvol. Deze gevoelens kunnen toenemen naarmate de onzekere situatie aanhoudt.

1. De Universiteit van Amsterdam (UVA) vroeg studenten naar de gevolgen van de coronacrisis op hun mentale welzijn: de helft van de ondervraagden geeft aan dat zij minder goed slapen, negatieve gedachten hebben, eenzaam zijn en zich zorgen maken over gezondheid en schoolprestaties.
2. Een ander onderzoek van de UvA (mentale gezondheidsproject UvAcare) onderzocht de mentale gezondheid bij studenten die eerder hetzelfde academisch jaar de mentale gezondheidsscreener hadden ingevuld. De groep als geheel liet een toename in depressieve gevoelens en gerelateerde kenmerken zien. Wat helpt: o.a. ervaren emotionele steun, blijven bewegen, en gezonde coping mechanismen (bijv. relativeren, nieuwe kansen zien, focus op positieve dingen). Risicofactoren: internationale student zijn, vooraf veel drugs gebruiken en mensen met zogenoemde maladaptieve coping-mechanismen (bijv. catastroferen, blijven denken aan negatieve gevolgen). Publicatie is in voorbereiding (Koelen, Wiers, e.a.).
3. Ruim 44.000 mensen hebben bij de gemeente Amsterdam een aanvraag ingediend voor de Tijdelijke Overbruggingsregeling Zelfstandigen (TOZO). Het is aannemelijk dat een substantieel percentage van deze personen stress ondervindt door baanonzekerheid en financiële druk.

Impact

Mentale problemen beïnvloeden het leven van mensen op veel levensgebieden. Het raakt niet alleen de persoon zelf maar ook zijn of haar sociale omgeving, zoals gezinsleden, werk en maatschappelijke rolvervulling. Een onstabiele thuissituatie kan een grote invloed hebben op het leven en de sociaal-emotionele ontwikkeling van jongeren. Een voorbeeld hiervan zijn jonge mantelzorgers Uit cijfers van het Sociaal Cultureel Planbureau uit 2019 blijkt dat een substantiele groep té hoge druk ervaart.
Een andere groep die substantieel meer mentale problemen ervaart zijn jonge LHBTIQ+-ers. Zo doen jongeren met een homo- of biseksuele oriëntatie 3 tot 5 keer vaker een zelfmoordpoging dan heteroseksuele jongeren. Bij transseksuele jeugdigen is de psychische nood nog hoger: zij hebben 5 tot tien maal zo vaak zelfmoordgedachten. ‘Anders’ zijn heeft dus een enorme impact op de mentale gezondheid.(Bron: Movisie 2020)

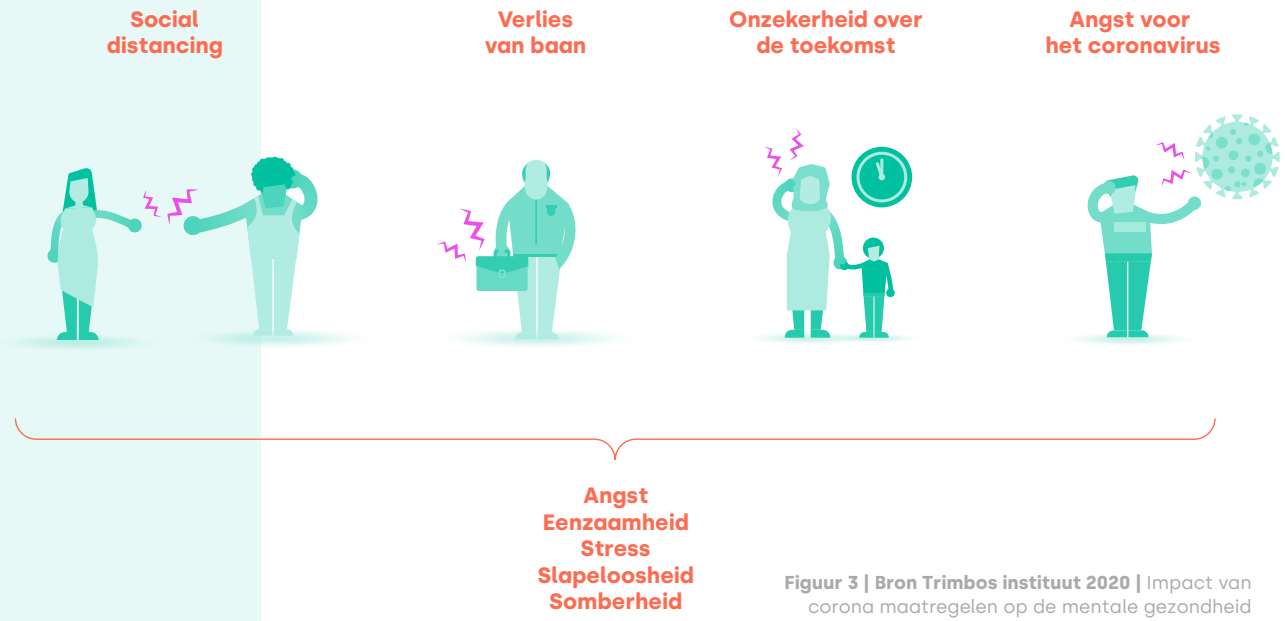
Mentale gezondheid raakt ons allemaal

Er zijn veel factoren die de ontwikkeling van mentale gezondheid beïnvloeden: maatschappelijk, fysiek, sociaal en in erfelijke aanleg. Daarom is het belangrijk om via verschillende wegen in actie te komen.
Er zijn kansen om het beter te doen en samen met verschillende partijen en inwoners de mentale gezondheid in de stad te bevorderen en de veerkracht te vergroten. Vrijwel iedereen wordt in meer of mindere mate geraakt door de coronapandemie en de maatregelen (zie figuur 3). De meeste mensen zijn echter veerkrachtig en zullen zich aanpassen en herstellen naarmate de tijd verstrijkt, onder andere doordat zij sociale steun ondervinden in hun omgeving. Daarnaast is het bijzondere aan deze situatie dat het ons allemaal treft. Er zijn mooie ontwikkelingen in onze stad waarin mensen elkaar helpen en ondersteunen waardoor een groot gevoel ontstaat van saamhorigheid.

Dit Plan van aanpak voor een Mentaal Gezond Amsterdam* beschrijft activiteiten voor de komende jaren.

Bovendien willen we hiermee iedereen in Amsterdam inspireren en aanmoedigen om zelf aan de slag te gaan met het bevorderen van mentale gezondheid. Als inwoner, als professional, als onderzoeker, docent, huisarts, beleidsmaker, buurman, collega, organisatie, club of (geloofs)gemeenschap. Als gemeentelijke organisatie. Juist via verschillende invalshoeken kunnen we gezamenlijk verandering bewerkstelligen!

*** Betrokken partijen: Dit plan kwam tot stand in samenwerking met onder andere Cliëntenbelang Amsterdam, Zilveren Kruis, Sigra, GGZ inGeest, Arkin, ELAA, StigMAG, @Ease, Amsterdam UMC, Hogeschool van Amsterdam, Centre for Urban Mental Health**



Figuur 3 | Bron Trimbos instituut 2020 | Impact van corona maatregelen op de mentale gezondheid

2 Ervaringen en inzichten na ruim een jaar Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive

Vanaf oktober 2019 zijn er bijeenkomsten en gesprekken georganiseerd met Amsterdammers met als doel: horen wat deze groepen nodig hebben en belangrijk vinden. Daarbij richten we ons met name op de groepen:

1. **Jongeren**
   Uit onderzoek weten we dat vroeg starten een leven lang effect kan hebben. Daarom zetten we met onze doelen en acties in op jongeren vanaf het derde jaar voortgezet onderwijs.
2. **Amsterdammers met migratieachtergrond**
   Amsterdammers met een migratieachtergrond hebben gemiddeld meer mentale problemen dan Amsterdammers zonder migratieachtergrond. Zij zijn ondervertegenwoordigd in de zorg en doen minder mee met activiteiten. Het aantal mensen dat uitvalt op het werk n.a.v. mentale klachten is hoog.

20%

van de jongeren met psychische klachten krijgt op de tijd de juiste zorg oorzaken zijn:

Figuur 4 | Bron | @ease

Werkgevers en ondernemers

In de stad zijn diverse werkgevers binnen hun eigen organisatie actief met het thema gezondheidsbevordering. Het accent ligt daarbij met name op het bevorderen van de fysieke gezondheid en stressreductie. Thrive wil het thema mentale gezondheid ook in de werkomgeving structureel agenderen en deskundigheid bevorderen. Wij starten daarbij met de gemeente Amsterdam zelf als werkgever !.

! Verzuimcijfers ambtenaren van gemeente Amsterdam 6.3 % in 2018 en 2019 6.5% in 2020. Dat zijn

1456

werknemers. Daarvan duurt bij 3.5% het verzuim tussen 1,5 en 1 jaar. Bij 0.9% duurt het verzuim langer dan een jaar.

Bron (P en O gemeente Amsterdam)

Tabel 2 | Zorggebruik basis-GGZ van 2015-2018 in Amsterdam

Jaar	Aantal patienten (18+)
2015	12725
2016	14334
2017	15044
2018	nnb

Tabel 3 | Zorggebruik Praktijkondersteuner Huisarts GGZ (POH-GGZ) 2015-2018 in Amsterdam

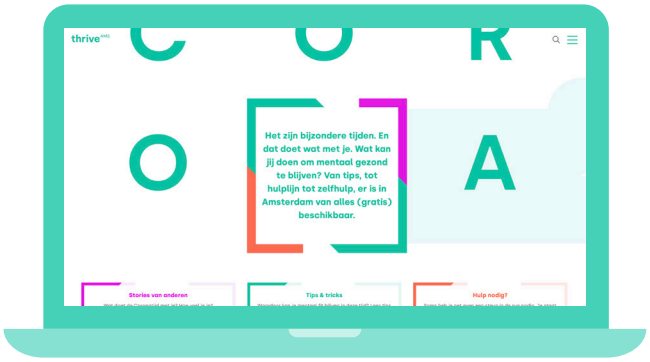
Jaar	Aantal patienten (18+)
2015	23074
2016	26092
2017	28939
2018	32029

! Om bewustwording voor te creëren dat vroeg erbij zijn goed is maar gespecialiseerde zorg ook niet in elk geval nodig is, heeft Thrive (i.s.m. Pakhuis de Zwijger) de webinars 'Hey jij daar, ben je ok?' en 'Hey zorgheld, ben je ok?' geproduceerd.

In aanwezigheid van wethouder Simone Kukenheim (Jeugdzorg, Beroepsonderwijs en Sport) gingen Amsterdammers en professionals met elkaar in gesprek tijdens bijeenkomsten en in online webinars (i.s.m. Pakhuis de Zwijger).

Inzichten

- Er zijn in Amsterdam veel initiatieven op het gebied van preventie. Maar we zien de effecten daarvan niet sterk genoeg terug in de cijfers. We zien in de loop van de jaren een stijging in het zorggebruik (zie tabel 2 en 3). Het aanbod is gefragmenteerd en heeft vaak een hoge drempel qua kosten of wachtlijst. ! Daarom heeft Thrive bestaande goede en laagdrempelige initiatieven verzameld op een campagnewebsite speciaal voor coronatijd om de toegang tot (preventieve) hulp overzichtelijk en passend aan te bieden. De site is meer dan 700.000 keer bezocht.



- We weten nog te weinig over welke invloed het leven in een grote stad heeft op de mentale gezondheid en het welzijn van Amsterdammers en welke interventies en beleidsmaatregelen de de grootste impact hebben op mentale gezondheid en het voorkomen van veelvoorkomende psychische klachten en aandoeningen zoals depressie, angst en verslaving. We werken samen met het Centre for Urban Mental Health van de Universiteit van Amsterdam dat zich richt op het ontdekken van de beste aangrijpingspunten met behulp van dynamische modellen voor interventies en beleid gegeven de complexe dynamiek van factoren die een rol spelen in de stad. Maar ook met de andere kennininstellingen en GGZ-instellingen werken we samen om onze kennis te vergroten en gezamenlijk de activiteiten van Thrive te monitoren en te evalueren.
- Initiatieven waarin mensen kwetsbaar zijn en openhartig over zichzelf vertellen worden zeer gewaardeerd, krijgen positieve bijval en creëren bewustwording. Veel ervaringsdeskundigen willen een bijdrage leveren aan Thrive en betrokken zijn. ! Deze bevinding hebben we gebruikt en verwerkt in onze Social media campagne 'op het eerste gezicht', waarbij betrokken jongeren eerlijk delen hoe het echt met ze gaat in corona tijd. De campagne heeft veel bekendheid gecreëerd en gezorgd voor veel views op de campagne site met laagdrempelig preventief aanbod. Deze campagne wordt vervolgd en richt zich op andere groepen die door de corona crisis hard worden geraakt zoals zorgmedewerkers en ondernemers.
- Amsterdamse GGZ-instellingen merken dat een deel van hun cliënten onnodig laat zorg krijgen en dat met vroegtijdige steun de aandoening niet had hoeven verergeren. Aan de andere kant zien ze een toenemende trend van vooral jongeren die zich melden met lichte hulpvragen (levensfase problematiek).

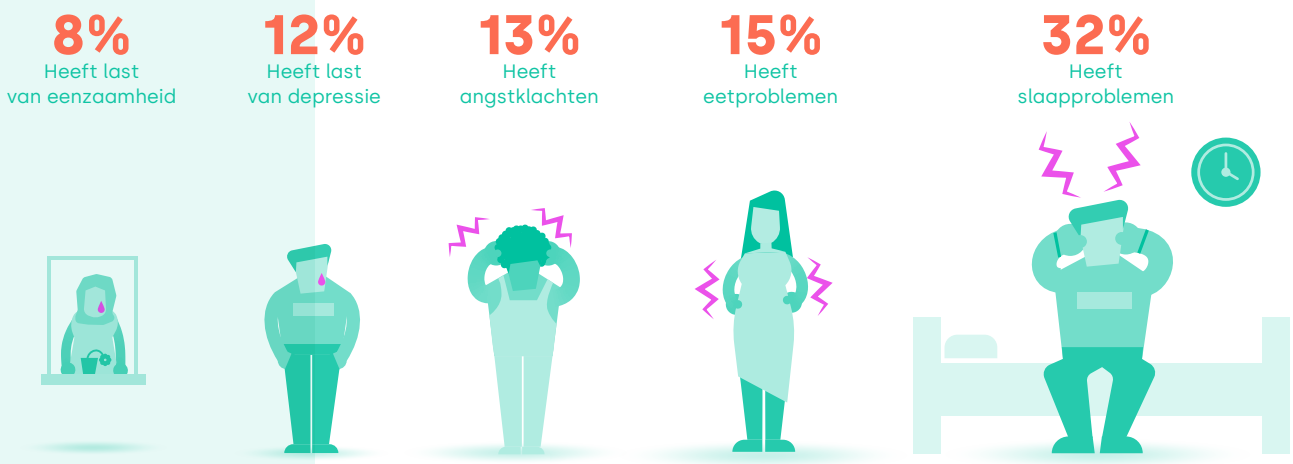
- **Werkgevers en ondernemers:** Het aantal burn-outs en de duur ervan neemt toe (figuur 5). Het gros van de langdurige uitval op het werk is als gevolg van mentale klachten. Dat aantal lijkt niet te dalen. Het brengt grote kosten met zich mee. We willen aan de slag gaan met werkgevers om een gezonde en steunende werkomgeving te creëren waarin je open kunt zijn over hoe het met je gaat. En ook om te zorgen dat werk niet leidt tot burnout.
- Zelfstandige ondernemers worden hard geraakt door de corona crisis. Het is een feit dat financiële onzekerheid en zorgen stress, slapeloosheid en angst met zich mee kunnen brengen.
- Zorgprofessionals hebben langdurig onder grote druk gewerkt en maken zich op voor een tweede golf. We werken samen met diverse partijen en de focus ligt daarbij op ondersteuning van zorgprofessionals (en studenten in opleiding), ZZP'ers en nabestaanden van coronaslachtoffers. Ook krijgt mentale gezondheid net zoals fysieke gezondheid en welbevinden een plaats tijdens de contactmomenten bij het testen op corona. Er wordt doorgevraagd hoe het gaat, waar ondersteuning gewenst is. Mensen die positief gestest zijn krijgen een folder mee met tips om mentaal gezond te blijven

Werkgevers | Landelijke cijfers

Figuur 5

- **Jongeren:** Hogescholen geven aan dat de wachtlijsten steeds langer worden bij de studentenpsychologen. Docenten en ook de jongeren zelf geven aan dat ze last hebben van prestatiedruk. Samen met de school kijken we naar oplossingen in het onderwijsaanbod zoals integratie van mentale veerkracht.
- Er is grote behoefte aan meer kennis over mentale gezondheid. Jongeren geven aan op te willen groeien met aandacht voor tools voor mentale gezondheid. Ook wordt er veel druk (financieel, studie, stress, woning) ervaren (zie figuur 6). Een veilige omgeving waarin je mag falen, vallen en weer opstaan helpt. Een goede basis thuis is de beste preventie.
- Er is behoefte aan plaatsen en mensen om mee te praten, praktische tools om voor jezelf en voor anderen te zorgen, een holistische aanpak, ontmoeting, nabijheid en een gelijkwaardig gesprek. Daarnaast geven jongeren aan dat ze zich niet altijd serieus genomen voelen door volwassenen en professionals, vooral rondom het onderwerp stress en prestatiedruk.

Mentale problemen Amsterdamse jongeren van 15-16 jaar in 2019



Figuur 6 | Bron | AGM 2019

Om bewustwording te creëren voor dit probleem en om stappen in verbetering te zetten organiseerde Thrive op 24 september de webinar 'de mentale wereld rond' (i.s.m. Pakhuis de Zwijger) Hierin worden succesvolle bestaande aanpakken uit Amsterdam extra belicht.

- **Mensen met migratieachtergrond:** Enerzijds vormen schaamte en stigma een barrière om te praten over mentale problemen en hulp te zoeken. In veel culturen en groepen is een bezoek aan de GGZ 'alleen voor gekke mensen'. Anderzijds vinden minderheidsgroepen vaak niet volledige passende zorg omdat huidige (preventieve) behandeltrajecten ingericht zijn vanuit het perspectief van de westerse witte hetero normatieve meerderheid en sluit vaak niet aan bij de vraag en beleving.
- Het huidige preventieve aanbod niet laagdrempelig en toereikend genoeg.
- Sociaal economische omstandigheden (met name m.b.t. tot wonen, werk, inkomen, én ook de sociale relaties) kunnen de mentale gezondheid positief en negatief beïnvloeden.

Depressies komen relatief vaker voor bij vluchtelingen en status-houders, ongeveer

13-25%

van de vluchtelingen krijgt te maken met PTSS en/of depressie PTSS t.o.v. 2.6% van de algemene bevolking.

Figuur 7

Amsterdammers geven aan meer te willen weten over mentale gezondheid en willen hier graag actief mee aan de slag. Ze hebben daarbij veel behoefte aan praktische tools en handvatten voor zichzelf (hoe blijf ik mentaal gezond?) en ook voor anderen (hoe praat ik erover, signaleren, wat doe ik als?) Amster-dammers die te maken hebben met mentale klachten vertellen dat ze graag tijdig meer hadden willen weten over signalen en hoe daarmee om te gaan. Dat had mogelijk een hoop leed bespaard. Open gesprekken met bijvoorbeeld een docent, mentor of vriend hélpen echt. Dit bevordert tevens vroegsignalering van mentale klachten. Figuur 7 laat zien dat depressies en posttraumatische stress vaker voorkomen bij vluchtelingen en statushouders.

3 wat willen we bereiken?

Onder veerkracht verstaan we: de mogelijkheid om terug te veren bij tegenslag, met andere woorden het goed om kunnen gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress.

Onder mentaal gezond verstaan we: een positieve geestelijke gezondheid, bepaald door optimisme, zelfvertrouwen, geluk, vitaliteit, gevoel van betekenis hebben, eigenwaarde, ervaren van ondersteuning uit de omgeving en het goed weten om te gaan met de eigen emoties.

Bron | RIVM 2019

Visie

We willen dat Amsterdam een plaats is waar iedereen de kans heeft om mentaal zo gezond mogelijk op te groeien, te wonen en te werken.

Missie

Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive is een sociale preventieve beweging: samen met inwoners, onderzoekers, zorgprofessionals, ervaringsdeskundigen, beleidsmakers versterken en bevorderen we de mentale gezondheid en veerkracht van alle Amsterdammers.

Ambitie voor 2030

In 2030 vallen minder Amsterdammers uit op school, werk of in de maatschappij als gevolg van mentale problemen. Amsterdammers en Amsterdamse professionals hebben inzicht in factoren die bijdragen aan (het ontwikkelen van en het bevorderen van) veerkracht en mentale gezondheid. Ze gaan er in beleid én in uitvoering (vaardigheden) mee aan de slag op school, in de wijk, in community' s en organisaties, in plannen en programma's. Amsterdammers met mentale klachten ervaren een steunende omgeving.

Beweging nodig!

Zo'n grote ambitie realiseren, dat kunnen we niet alleen. Er is beweging nodig uit de hele stad. Een sociale en preventieve beweging met mensen en orga¬nisaties die hiermee aan de slag willen. Deze beweging noemen we: Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive

Thrive betekent: floreren, opbloeien. We willen dat iedereen kan floreren in onze stad en dat iedereen zijn of haar steentje bijdraagt om dát te bereiken.
Van gemeente tot zorgverzekeraar, van cliëntenorganisaties, instellingen, scholen, raadsleden tot ervaringsdeskundigen en naasten. Ieder kan, passend bij zijn of haar talent en verantwoordelijkheid een bijdrage leveren aan de ambitie en doelen én deze verwerken in eigen plannen.

Lange termijn, lange adem

We sluiten óók aan bij grotere bewegingen in de stad. Programma's zoals kansengelijkheid, ontwikkelbuurten, het versterken van de sociale basis, Am¬sterdam Vitaal Gezond, totstandkoming buurtteams, suïcidepreventie en het programma Kansrijke start met specifieke aandacht voor veilige hechting.

Aartjan Beekman
Hoofd afdeling Psychiatrie Amsterdam UMC & Lid Raad van Bestuur GGZinGeest

"Als we echt iets willen doen aan het terugdringen van mentale ziekten, moeten we de krachten moeten bundelen. Niet voor een jaartje of vijf. Maar voor langere tijd om echt verschil te maken."

Subdoelen

- Het aantal Amsterdammers met mentale problemen is in 10 jaar met 10 procent gedaald in 2030.
- Milde mentale problemen worden eerder herkend en erkend zodat iemand ook eerder ondersteuning gaat zoeken.
- Minder Amsterdammers vallen uit op school, werk of in de maatschappij als gevolg van mentale problemen.
- Amsterdammers met blijvende mentale klachten ervaren een steunende omgeving.
- Amsterdammers kunnen omgaan met tegenslagen en ervaren veerkracht
- Meer Amsterdammers ervaren steun doordat ze met elkaar kunnen praten over mentale gezondheid; zowel op het werk als op school, in de wijk of community.
- Meer Amsterdammers hebben inzicht in factoren die een rol spelen bij mentale gezondheid.
- Er zijn meer fysieke plaatsen in Amsterdam waar Amsterdammers laagdrempelig kunnen praten over hun mentale problemen . Voor jongeren creeren we i.s.m. @Ease 5 extra plekken in Amsterdam.
- Meer professionals worden getraind om mentale gezondheid een plek te geven in hun werk.
- In alle plannen en beleid van organisaties in Amsterdam heeft het bevorderen van mentale gezondheid een vanzelfsprekende plaats.

Centrale principes

We geven met Thrive Amsterdam Mentaal Gezond een impuls aan de stad om samen aan de slag gaan. De volgende principes staan daarin centraal:

Handel vroeg en zet preventie voorop | Geef Amsterdammers meer middelen om uitdagingen het hoofd te kunnen bieden, door in te spelen op kansen, door te investeren in preventie en vroegtijdige interventie. Zet daarbij ook in op jongeren. Voorzie Amsterdammers in elke buurt (specifiek degenen met het grootste risico) van een gelijke toegang tot activiteiten/groepen of maatregelen die voor hen en hun achtergrond of context werkt.

Werk samen met gemeenschappen en ervaringsdeskundigen | Omarm de wijsheid en de sterke punten van lokale (informele) gemeenschappen, erken hun waarde en creëer samen effectieve en cultureel competente oplossingen. Luister, leer en werk samen met ervaringsdeskundigen, peer-to-peer.

Bundel kennis, gebruik data | Werk samen met alle belanghebbenden om lacunes in beleid aan te pakken, programma's te verbeteren door informatie en gegevens beter te delen en te gebruiken. We maken gebruik van nieuwe data infrastructuren zoals de regioanalyses om meer data-driven ! te werken. De nadruk ligt hierbij op een benadering vanuit het publieke gezondheidsperspectief.

De gemeente heeft een functie als aanjager en coördineert met haar beleid acties die gericht zijn op het bevorderen van de mentale gezondheid van alle Amsterdammers. Samen met partners willen we bestaande structuren veranderen zodat mentale gezondheid in beleid prioriteit krijgt.

! Data-driven betekent dat er sprake is van een continue lerende en monitorende aanpak van beleid en interventies. Alle deelnemers van het samenwerkingsverband delen hun data in een data-infrastructuur en komen gezamenlijke tot duiding van de uitkomsten.

Open gesprekken over mentale gezondheid tijdens de druk bezochte Buurttafel Mentale Gezondheid (21-11-2019) in Amsterdam Zuidoost.

Wat merken Amsterdammers van de deze aanpak?

- Er is meer aandacht voor het belang van mentale gezondheid; op school, in de zorg en in de maatschappij.
- Mensen worden gestimuleerd om als zij mentale problemen ervaren steun te zoeken en erover te praten.
- Mensen kunnen makkelijker laagdrempelig een totaaloverzicht vinden van wat zij kunnen doen bij mentale problemen, en waar zij hulp kunnen zoeken, en worden wanneer zij hulp vragen ook naar dit overzicht verwezen.
- Jongeren en mensen met migratieachtergrond worden aangesproken op plekken waar zij komen en op een manier die aansluit bij hun leefwereld.
- Voor docenten en studenten binnen zorg en welzijn komt psychosociale ondersteuning op aanvraag.
- Via Instagram worden wekelijks diverse posts over mentale gezondheid aangemaakt wat veel jongeren bereikt, in de campagne waren dat meer dan 700.000 mensen in 3 maanden tijd.
- Samen met P en O en het team werkgeluk van de gemeente Amsterdam ontwikkelen we een training om meer aandacht te vragen voor mentale gezondheid en werkgeluk van medewerkers in coronatijd.

4 Aanpak 2020-2023

75%
van alle psychische aandoeningen ontstaat voor het 25e levensjaar.

Amsterdam Mentaal Gezond sluit aan bij de werkzame interventies en initiatieven die Amsterdam rijk is en bundelt krachten. Thrive inspireert zodat werken aan de preventie van mentale klachten de norm wordt. Goed partnerschap is hierbij essentieel.

Vier kerntaken van Thrive:

1. Onderzoek
2. Ontwikkeling
3. Organiseren
4. Uitbreiding en verbinding huidige aanbod interventies

Algemene Aanpak Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive

Monitoring en Onderzoek

In samenwerking met universiteiten, verzekeraar, aanbieders en gemeenten worden regiobeelden ontwikkeld binnen het programma Amsterdam Vitaal en Gezond . Met behulp van bestaande data uit cohortstudies en databases maakt Thrive op de bestaande beelden een verdiepingsslag:

- **Actuele omvang en aard van de problematiek rond mentale gezondheid in kaart brengen.** Wie hebben de meeste mentale klachten? En waar wonen ze?
  - Waar gaat het goed en welke factoren spelen daarbij een rol?
  - Welke medicatie wordt waar gebruikt en door wie?
  - Wie zijn de grootste zorggebruikers? En welke zorg gebruiken ze?
  - Wat zijn de gevolgen van de coronacrisis op de mentale gezondheid?
  - Hoe gaat het in Amsterdam in vergelijking met andere grote steden?
    ! Geografische verschillen: Uit cijfers van Zilveren Kruis blijkt dat er in Zuidoost relatief meer cirisopnames voorkomen en er minder gebruikgemaakt wordt van preventief aanbod dan in andere stadsdelen.
- **Wetenschappelijk onderbouwing ten behoeve van prioriteitsstelling en interventies.** Op basis van de verzamelde data kunnen risicoprofielen worden ontwikkeld van de nieuwe doelgroepen die prioriteit krijgen in het preventie aanbod. Daarnaast wordt de data ook gebruikt bij de ontwikkeling van interventies, bijvoorbeeld om het bereik van een interventie te vergroten en voor simulatiemodellen waarna empirisch geïnformeerde interventies en beleid kan worden ingezet

Ontwikkeling

- **De website www.corona.thriveamsterdam.nl is recent ontwikkeld en bevat het gratis preventief laagdrempelig aanbod van aanbieders in de stad.** De content wordt tevens gebruikt door andere gemeentelijke afdelingen zoals het Ondernemersplatform (WPI) en de afdeling OJZ.
- **Tools en handvatten komen breder beschikbaar zodat Amsterdammers zelf aan de slag kunnen om hun kennis en handelingsmogelijkheden te versterken.**
- Thrive is als speerpunt van preventie benoemd in de coalitie 'mentale gezondheid' binnen Amsterdam Vitaal & gezond (AVG) ! en zal daarin samen met het actieplan Ernstige **Psychiatrische Aandoeningen (EPA hub) mentale gezondheid stadsbreed agenderen met een start in stadsdeel Zuidoost.**

! Amsterdam Vitaal & Gezond: De stad groeit, de zorgvraag van Amsterdammers verandert in rap tempo en de beschikbaarheid en betaalbaarheid van ondersteuning en zorg staan onder druk. Ingrijpende veranderingen zijn nodig om Amsterdammers ook richting de toekomst passende ondersteuning en zorg te bieden. Tegen deze achtergrond heeft het College de opdracht gegeven om samen met zorgverzekeraars/ zorgkantoor, zorgaanbieders, cliëntorganisaties, Amsterdammers kennisinstellingen en andere stakeholders te werken aan Amsterdam Vitaal en Gezond 2020 – 2024.

Amsterdam Vitaal en Gezond is een lange termijn aanpak met als inspirerend doel: Amsterdam als gezonde metropool waar ALLE Amsterdammers gezond kunnen opgroeien, leven en oud worden.

Organiseren:

- In alle activiteiten waarbij Thrive betrokken is staan de verhalen van de mensen waarover het gaat centraal en zal er gebruik worden gemaakt van casuïstiek.
- Bijeenkomsten (on- en offline), meetings en diverse online publiekscampagnes die bijdragen aan het normaliseren en bespreekbaar maken van mentale gezondheid.

Stimuleren en ondersteunen:

- Mentale gezondheid is meer bespreekbaar door Thrive presentaties of bijeenkomsten, door het werk van Amsterdamse ambassadeurs en ervaringsdeskundigen en de focusgroep (in samenwerking met andere initiatieven of organisaties) en gerichte campagnes.
- **Club Thrive**
  Club Thrive is het ambassadeursnetwerk van Thrive. Hierin zitten mensen die de missie en visie van Thrive ondersteunen. Zij zijn werkzaam in Amsterdam. Het is een online en offline community, waarin kennis en inspiratie wordt gedeeld. Ook wordt minimaal een keer per 6 weken een bijeenkomst georganiseerd, waar ook ideeën worden uitgewisseld. Doel van dit netwerk is om **elkaar te versterken en zichtbaarder te zijn in de samenleving.** We halen ook informatie op om snel in te kunnen springen om de actuele situatie rondom corona en invloed daarvan op mentale gezondheid.
- **Netwerk**
  Daarnaast zijn we onderdeel van en adviseren we in:
  - Bestuurlijk Overleg GGZ en bijbehorend agendacommissie
  - Internationale Thrive cities waarin informatie wordt uitgewisseld over vergelijkbare projecten.
  - Suïcide preventie Amsterdam
  - JGZ MBO team
  - @Ease
  - AVG

Doelgroep aanpak Thrive
Aanpak jongeren

Ontwikkeling:

- In samenwerking met jongeren en verschillende organisaties voor innovatieve ontwikkeling, een alternatief aanbod en praktische tools ontwikkelen.

Organiseren:

- Een **denktank** samenstellen die adviezen geeft over de preventie van mentale problemen. Hieraan nemen in ieder geval jongeren deel en daarnaast ook mensen uit verschillende professionele disciplines zoals de ouder- en kindteams, het onderwijs, jongerenwerk en de jeugdhulpverlening. Ook informele personen met een sleutelpositie binnen een community uit de wijken worden hiervoor uitgenodigd.
- **100 jongerenwerkers van formele en informele organisaties volgen jaarlijks een cursus** die bijdraagt aan de missie en visie van Thrive Amsterdam Mentaal Gezond, zoals Mental Health First Aid (MHFA) ! en Gatekeeperstraining !.
- **Minimaal 4 gespreksbijeenkomsten organiseren**, die inhoudelijk worden voorbereid door de denktank.

! Mental Health First Aid is een soort EHBO training voor eerste hulp bij psychische problemen. Deelnemers herkennen sneller mentale problemen en kunnen waar nodig verwijzen naar de juiste hulpverlening.

! Gatekeeperstraining richt zich op het versterken van communicatieve vaardigheden van professionals om mensen met suïcidale gedachten en uitingen te ondersteunen en zo nodig te verwijzen.

Deborah Lauria
Directeur Cliëntenbelang Amsterdam

"De beweging Thrive zet een belangrijk thema op de agenda: het bespreekbaar maken van mentaal welzijn. Doordat de samenwerking domeinoverstijgend wordt aangegaan, profiteert elke Amsterdammer hier van. Samen werken we naar een Amsterdam toe waarin iedereen zich thuis en welkom voelt."

Uitbreiding en verbinding huidige aanbod interventies:

- **Het aantal middelbare- en hogere scholen dat programma's uitvoert, die zijn gericht op het vergroten van mentale gezondheid, wordt jaarlijks uitgebreid met tenminste 30.** Voorbeelden hiervan zijn de Kanjertraining, die erop gericht is sociaal vaardig gedrag te stimuleren en sociale problemen zoals pesten, conflicten, uitsluiting en sociaal teruggetrokken gedrag te voorkomen of verminderen. Een ander voorbeeld is de School-Wide Positive Behavior Support (SWPBS). Dit is een schoolbrede aanpak van gedrag, gericht op het expliciet maken en stimuleren van gewenst gedrag bij alle leerlingen.
- Decanen van middelbare- en hogere scholen worden getraind in gespreksvoering over mentale gezondheid bij scholieren en studenten.
- Bekendheid vergroten van Initiatieven die aanbod creëren op het gebied van preventie vanuit buurtbewoners zelf.
- Er momenten minste 5 plaatsen bij waar jongeren anoniem en gratis terecht kunnen voor een gesprek (i.s.m. jongerenwerk, onderwijsinstellingen, @Ease, huiswerkbegeleiders, sportclubs etc.)
- Thrive adviseert en ondersteunt in de opzet en uitrol van @Ease in Zuid en Zuidoost.

Aanpak mensen met een migratie achtergrond

Ontwikkeling:

- Meer focus op het inlopen van gezondheidsachterstanden. Op basis van regiobeelden wordt in kaart gebracht of het preventieaanbod van zorgverzekeraar Zilveren Kruis aansluit bij de doelgroepen en hoe dit meer cultuursensitief kan worden gemaakt.
- Zorgen dat de doelgroepen, die niet in het vizier zijn van de reguliere hulpverlening, bereikt worden voordat hun mentale gezondheid ernstig verslechtert.
- Een pilot van Mental health First Aid (MHFA) uitvoeren in Amsterdam Zuidoost. Uit eerder onderzoek naar MHFA, uitgevoerd door de gemeente Eindhoven i.s.m. Trimbos, is gebleken dat deze interventie door minder mensen met een migratie achtergrond wordt gevolgd, o.a. doordat bepaalde voorkennis van mentale gezondheid wordt vereist op een specifiek taalniveau en met tijdsinvestering die niet voor iedereen haalbaar is. In Zuidoost willen we een pilot gaan uitvoeren waarbij MHFA wordt aangeboden aan een steekproef onder inwoners. Op basis van hun ervaring met de cursus moet dit leiden tot een Amsterdamse, cultuursensitieve versie van MHFA.

Ik ontmoet mij is een organisatie die d.m.v. lichaamsgerichte oefeningen mannen en vrouwen ondersteunt die zich tussen 2 culturen bevinden, daar moeilijkheden van ondervinden en daardoor o.a. lichamelijk onbegrepen pijnklachten ontwikkelen

Organiseren:

- De organisatie van gesprekstafels voortzetten met inwoners waarin dialoog en ontmoeting op de voorgrond staat, in een veilige omgeving, en bijdragen aan het geven van handelingsperspectief en begrip.
- Na afronding van de pilot in Zuidoost een Amsterdamse versie MHFA of aanverwante cursussen zoals de Signaleringswijzer gratis beschikbaar stellen voor 100 personen die uit de meest kwetsbare buurten komen. Deze buurten worden geselecteerd op basis van de verdiepingsslag op de regiobeelden.

Uitbreiding en verbinding huidige aanbod interventies:

- Ondersteunen van bewoners en/ of organisaties die cultureel sensitief aanbod ontwikkelen, zoals het initiatief Ik Ontmoet Mij !.
- Samen met Samen Beter Westerpark ontwikkelen en verspreiden van tools die hulpverleners helpen om cultuursensitief te werken en in het omgaan met laaggeletterdheid

Tanja Jadnanansing
Stadsdeelvoorzitter
Zuidoost

'Net als met recepten voor gezond eten, zou ik ook recepten willen voor een mentaal gezond leven. Met handige tips en tools voor jezelf en hoe je met anderen om kunt gaan. Volgens mij is daar enorme behoefte aan. Alvast een tip van mij: Neem vandaag even de tijd voor jezelf. Want echt; we kunnen samen zoeken en meer voor elkaar betekenen.'

- Stimuleren van de inzet van ervaringskennis in zelfhulpgroepen, peers en sleutelfiguren in hun beleid en in aanbod.
- Uitbreiden van het aanbod dat zich richt op de expressie van mentale klachten en/of het vergroten van het mentale welzijn d.m.v. sport, muziek en kunst. Studenten van de HvA in Amsterdam onderzoeken momenteel dit aanbod in Zuidoost en of behoefte aansluit bij vraag.

Aanpak Werkgevers en ondernemers

Ontwikkeling:

- Betrokken werkgevers gaan zelf actief aan de slag met de mentale gezondheid van hun werknemers en zorgen voor een duurzame aanpak om deze te versterken waar mogelijk. De gemeente Amsterdam heeft hierin een voorbeeldrol.

Organiseren:

- Organisatie van bijeenkomsten die bijdragen aan de ondersteuning van werkgevers en ondernemers bij het inrichten van een werkplek die mentaal gezond is: een steunende omgeving biedt waar men open kan zijn over mentale klachten en waar werk niet leidt tot uitval (figuur 8). Sportstimulering en fysieke activatie hebben hierin een grote plaats.
- Inventarisatie en uitwisseling organiseren tussen verschillende bedrijven. Op basis daarvan gezamenlijke doelen formuleren. We kijken daarbij naar rechten en verantwoordelijkheden, beleidsplannen, meerjaren agenda's en de huidige uitvalcijfers in bedrijven.
- Social media campagne ontwikkelen om mentale gezondheid onder de aandacht te brengen bij ondernemers die geraakt worden door de corona maatregelen en handelingsperspectief te bieden.

Uitbreiding en verbinding huidige aanbod interventies:

- Samen met P en O en het Ondernemersplatform aanbod ontwikkelen voor medewerkers en ondernemers dat hen helpt om aan hun mentale gezondheid te werken.
- Werkgevers en opleidingscentra adviseren en ondersteunen i.s.m. afdeling MGGZ, over vraagstukken rondom corona, stress en werkdruk.

Werkgevers | Landelijke cijfers

Figuur 8

De gemiddelde verzuimduur bij een burn-out duurt ruim 9 maanden. Één verzuimdag kost gemiddeld 250 euro, los van productieverlies en extra werkdruk op collega's

Circa een derde van de Nederlanders heeft slaapproblemen. Stress kan zorgen voor slaapproblemen en te weinig slaap zorgt ervoor dat je kwetsbaarder bent voor psychische problemen

Meer dan een miljoen mensen loopt jaarlijks het risico op een burn-out en andere werk gerelateerde psychische ziektes

5 Organisatiestructuur

Sophia A-tjak
Hiwat (Oprichter Stichting Congada met activiteiten en workshops op gebied van gezondheid, financiën, assertiviteit en voeding)

"Ik wil iedereen op het hart drukken: Het is geen schande om onder behandeling van een GGZ instelling zijn. Vaak willen mensen daar niet gezien worden.
We hebben allemaal periodes dat het goed en minder goed gaat. Wat zou het mooi zijn als we in de wijken dat erkennen en met elkaar praten over wat je zorgen baart en wat je kracht geeft. Ik merk dagelijks hoe belangrijk dat is en gun dat iedereen!"

Organisatie

Amsterdam Mentaal Gezond-Thrive is een resultaat van een samenwerking tussen de volgende betrokken partijen:

- GGD Amsterdam
- Gemeente Amsterdam
- Cliëntenbelang Amsterdam
- Arkin
- GGZinGeest
- Amsterdam UMC
- Eerste Lijn Amsterdam Almere (ELAA)
- Centre of Urban Mental Health UVA
- StigMag

Basisgovernance

Thrive werkt vanuit programmatische sturing aan de opgave.(zie figuur 9) Dit wordt gedaan vanuit een organisatieteam. Dit wordt in de basis gevormd door de GGD Amsterdam en Cliëntenbelang Amsterdam ondersteund door gemeentelijke trainees en stagiaires. De taken van het organisatieteam betreffen programmamanagement en communicatie.

Om de doelen te bereiken is er echter inspanning nodig van meerdere partijen. De bestuurders van de betrokken partijen vormen daarom gezamenlijk de kerngroep. De leden van de kerngroep geven voeding aan het organisatieteam en geven adviezen voor uitvoering.

Het Bestuurlijk Overleg GGZ is de basis waarin de plannen en voortgang besproken worden. Indien nodig organiseren we een extra Bestuurlijk Overleg over Thrive.

De Advisoryboard houdt overzicht hoe Thrive aanhaakt bij andere bestuurlijke opgaven in de stad en bij landelijke ontwikkeling. De Advisory board heeft waar nodig een lobbyfunctie.

Yve Baya | Ambassadeur van Amsterdam Mentaal Gezond
Yve woont in Zuidoost. Hij is artiest, creatief ondernemer en eigenaar van film- en videoproductiebedrijf YVE Ent.

"Wees alsjeblieft niet bang om af en toe stil te staan, zodat je je hart kan horen fluisteren. Het weet namelijk wat jouw ziel nodig heeft."

Ervaringskerngroep

In samenwerking met platform StigMag is er naast de kerngroep van bestuurders een ervaringskerngroep. Deze kerngroep bestaat uit mensen die het belangrijk vinden om goed voor hun mentale gezondheid te zorgen en hier open over zijn. Zij zijn de mensen waarover het gaat als er plannen worden gemaakt. Om echte verandering te bewerkstelligen is het belangrijk dat er draagvlak is van de mensen waarover het gaat. Zij zijn dan ook onze aanjager, vormgever en zullen altijd het team voorzien van input.

Samen met de stad

Gekoppeld aan de doelen gaan trekkers aan de slag in actieve samenwerking met Amsterdammers, ervaringsdeskundigen, specialisten en professionals, stadsdelen en communities.

Er zijn diverse Amsterdammers, psychologen, stadsdeelvoorzitters, en influencers die hebben aangegeven een rol te willen vervullen als ambassadeur. Zij hebben een rol in de communicatie en geven input bij de aanpak.

Figuur 9

Vragen of opmerkingen over dit plan?
Mail naar Marjolein Martens
mmartens@ggd.amsterdam.nl