

Plan van Aanpak

2023 – 2026

A'dam thrive
mentaal
gezond



45%

van de
Amsterdammers
ervaart milde
mentale klachten

Inhoud

Voorwoord	3
Aanleiding	4
Activiteiten 2020-2022: wat hebben we gedaan en geleerd?	6
Visie en missie	8
Visie	8
Missie	8
Onze rol	9
Uitgangspunten	10
Bewustwording en communicatie	10
Zorgen dat bewoners hun veerkracht (zelf) kunnen vergroten	10
Ontsluiten preventief (zorg- &) welzijn aanbod	11
We sluiten aan bij wat er al is	11
Inzet op meerdere niveaus	12
Aanpak 2023-2026	14
Organisatie en activiteiten langs 4 actielijnen	15
Actielijn 1: mentaal gezonde stad	16
Actielijn 2: mentaal gezonde buurt	17
Actielijn 3: mentaal gezond onderwijs	19
Actielijn 4: mentaal gezond aan het werk	21
Onderzoek en (internationale) samenwerking	23

Voorwoord

Met het uitbreken van de coronapandemie werd duidelijk dat we allemaal kwetsbaar zijn als het om onze mentale gezondheid¹ gaat. Hoewel de meeste Amsterdammers veerkrachtig zijn gebleken, geldt dat niet voor iedereen.

¹ Trimbos: mentale gezondheid is 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.

Cijfers laten zien dat ook vóór de coronapandemie de mentale gezondheid van de Amsterdammers onder druk stond, terwijl de wachtlijsten voor de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) steeds verder opliepen. Dit was dan ook de aanleiding om in 2019 te starten met Thrive Amsterdam mentaal gezond, geïnspireerd door de Thrive aanpak in steden als Londen en Toronto. Het Engelse 'to thrive' betekent bloeien, floreren. En dat is precies wat Thrive wil realiseren: dat alle Amsterdammers kunnen floreren in hun stad. Natuurlijk gaat het leven niet altijd over rozen. Iedereen krijgt te maken met uitdagingen en tegenslagen. Bovendien leven we in een complexe tijd die steeds weer een beroep doet op ons vermogen om ons aan te passen aan veranderingen. Het leven in een grote stad als Amsterdam doet daar nog een schepje bovenop.

Kortom, er wordt veel van Amsterdammers gevraagd. Mensen kunnen vaak veel aan, maar toch zijn er situaties die je draagkracht te boven gaan en die je uit balans brengen. Dat is onvermijdelijk. Maar als je veerkrachtig bent, kun je je na verloop van tijd aanpassen aan de nieuwe situatie: je 'veert terug' en kunt weer door.

Die veerkracht is een belangrijk onderdeel van mentale gezondheid en precies dat is waar Thrive zich mee bezighoudt. Thrive is er voor alle Amsterdammers die, als het om mentale gezondheid

gaat, een extra steuntje in de rug kunnen gebruiken. Dus ook voor de mensen met wie het op het eerste gezicht wel goed gaat, maar die misschien toch kwetsbaar zijn. Thrive is er dus niet voor de diagnose en behandeling van mentale problemen.

Wanneer mensen met lichte, beginnende klachten worden ondersteund met laagdrempelige preventieve interventies, kan de GGZ zich richten op mensen die te maken hebben met complexere problematiek. Ook is het normaliseren van het gesprek over mentale gezondheid belangrijk; het omgaan met mentale tegenslagen hoort bij het leven. Het gesprek aangaan met elkaar in een vertrouwde omgeving als de buurt, op school of op het werk; in verbinding komen met anderen en het gevoel hebben ergens bij te horen zijn bewezen beschermende factoren als het gaat om mentale gezondheid.

Als wethouder Publieke gezondheid en preventie verbind ik me persoonlijk aan het doel de stad mentaal gezonder te maken. De komende jaren moeten we allemaal oog houden voor Amsterdammers voor wie het even tegenzit, die een luisterend oor of een hart onder de riem nodig hebben. Want alleen samen maken we het verschil.

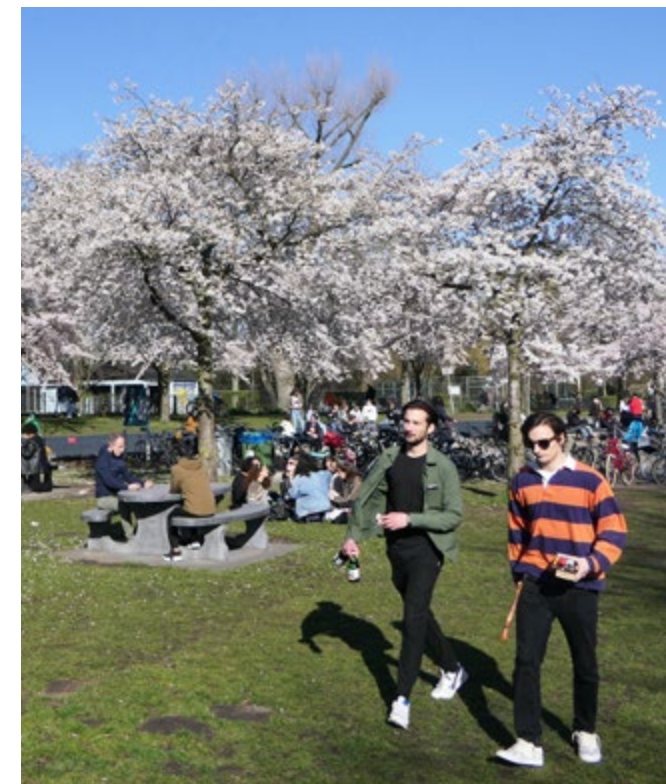
Alexander Scholtes
Wethouder Publieke gezondheid en preventie

Aanleiding

Het aantal Amsterdammers met mentale klachten neemt al jaren toe; sinds 2008 is er sprake van een opwaartse trend.

Driekwart van de psychische stoornissen ontstaan in de adolescentie². In deze periode worden jongeren blootgesteld aan diverse biologische, cognitieve en sociale veranderingen. Dit gaat vaak samen met stress wat hen extra kwetsbaar maakt voor het ontwikkelen van bijvoorbeeld depressieve symptomen³. Dit alles vraagt om extra inzet op mentale veerkracht van jongeren en kwetsbare Amsterdammers. Jongvolwassenen (16- t/m 25-jarigen) zijn in 2022, na het vervallen van bijna alle coronamaatregelen, bevraagd over onder andere hun mentale gezondheid. 60% van hen heeft psychische klachten, waarvan 11% ernstige psychische klachten⁴.

De meest recente cijfers voor volwassenen, uit 2020, laten zien dat bijna de helft van de Amsterdamse volwassenen (45%) last zegt te hebben van psychische klachten zoals stress, angsten of eenzaamheid. Een kleine 10 procent daarvan ervaart serieuze psychische problemen⁵. Vanaf 2008 is dit aantal continu gestegen. De hoogste cijfers zien we onder inwoners met een laag opleidingsniveau, een minimuminkomen en/of een niet-westerse migratieachtergrond. Mentale klachten zijn niet gelijk verdeeld over de stad. Ook komen psychische klachten vaker voor bij inwoners zonder betaald werk. Het cijfer loopt uiteen van 7% in Zuid, 10% in Nieuw-West en Zuidoost tot 12% in Noord.



Milde mentale klachten

Amsterdam	45%	
Nederland	39%	

Ernstige psychische problemen

Amsterdam	9%	
Nederland	6%	

Bron: Volwassenenmonitor gezondheid en welbevinden in Amsterdam 2020

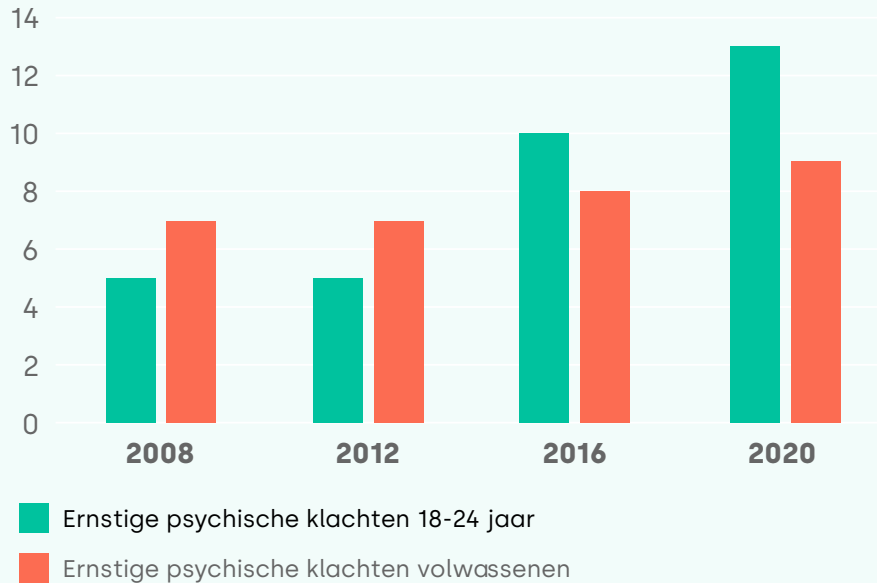
² www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7

³ www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673611608714?via%3Dihub

⁴ www.ggdgezondheidinbeeld.nl/nieuwe-publicatie-jongvolwassenen-en-de-coronaperiode-2022/

⁵ <https://www.ggd.amsterdam.nl/publish/pages/1044375/gezondheid-en-welbevinden-in-amsterdam-resultaten-amsterdamse-gezondheidsmonitor-2020-wt23-goedg.pdf>

Trend ontwikkeling mentale gezondheid Amsterdam



Bewoners van Amsterdam hebben in vergelijking met de rest van Nederland een slechtere mentale gezondheid. Als mensen mentale klachten eerder herkennen en laagdrempelig ondersteuning kunnen krijgen, draagt dit op de langere termijn bij aan het voorkomen of verminderen van ernstigere problematiek.

In 2019 is Thrive Amsterdam mentaal gezond gestart met een netwerk van o.a. Cliëntenbelang Amsterdam, Arkin, GGZ inGeest, Amsterdam UMC, Eerste Lijn Amsterdam Almere (ELAA) en het Centre for Urban Mental Health van de UvA.



in Amsterdam heeft

60%

van de jongvolwassenen (16-25 jaar) last van (licht tot matige) psychische klachten, terwijl dit in Nederland

53%

van de jongvolwassenen is.

Bron: Corona Gezondheidsmonitor Jongvolwassenen 2022

Amsterdamse jongvolwassenen geven vaker dan in de rest van Nederland aan dat de invloed van corona negatief was (48% versus 43%). Bijna driekwart van de Amsterdamse jongvolwassenen (73%) geeft aan in de coronaperiode hulp of steun nodig te hebben gehad. 63% was eenzaam tijdens de coronaperiode. De jongvolwassenen vulden de vragenlijst in nadat bijna alle coronamaatregelen waren opgeheven. De cijfers markeren dus het einde van de coronaperiode.

Activiteiten 2020-2022: wat hebben we gedaan en geleerd?

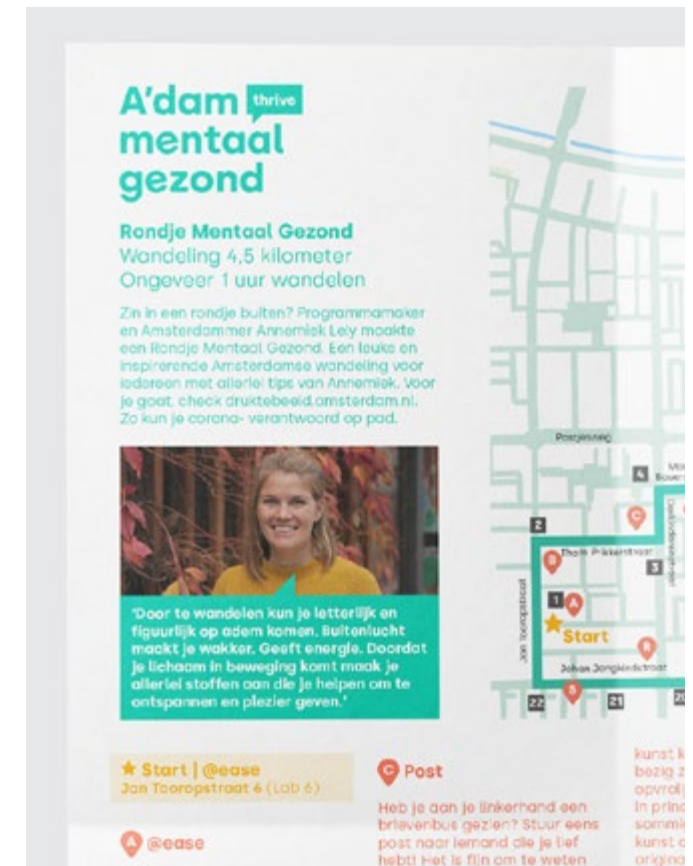
Thrive Amsterdam mentaal gezond (kortweg: Thrive) is ontstaan als een netwerk van partners die in verschillende rollen, van onderzoek tot ervaringskennis, actief zijn in Amsterdam op het gebied van mentale gezondheid.

In 2020 is gestart met activiteiten langs vier pijlers mentale gezondheid, netwerk, beleid en onderzoek⁶. Gedurende de coronaperiode is de focus van de activiteiten gericht op jongeren en jongvolwassenen, na signalen over de impact op de mentale gezondheid van de pandemie.

Zo werd bijvoorbeeld de Studyroomservice opgezet tijdens de lockdown: studenten konden in hotelkamers een dagdeel samen studeren. Thrive zette dit op en organiseerde de werving van studenten. Daarnaast werden drie bestaande hulplijnen onder één noemer bij elkaar gebracht achter één voordeur: UpTalk. Bij studentenverenigingen zijn vertrouwenspersonen getraind in het voeren van gesprekken over mentale gezondheid. Op mbo's en voortgezet onderwijs zijn online webinars gegeven over het omgaan met mentale gezondheid tijdens de coronapandemie.

Zie voor een volledig overzicht van activiteiten **Bijlage 1 (pagina 7)**.

Het belangrijkste inzicht dat de afgelopen jaren ons heeft opgeleverd is om zoveel mogelijk samen te werken met de Amsterdammers en de lokale organisaties. Op deze manier zijn we goed in staat om aan te sluiten bij de behoeften en vraag van bewoners. Ook bleek taal enorm belangrijk om



problemen te relativeren, zonder ze te bagatelliseren. Woorden als depressie vermijden en woorden als stress en dip juist wel te gebruiken, zorgt voor herkenbaarheid en laagdrempeligheid. Tenslotte zorgt een divers team er voor dat we feeling hebben met diverse groepen Amsterdammers, zodat we beter op elkaar aansluiten.

⁶ thriveamsterdam.nl/wp-content/uploads/2020/11/Plan-van-aanpak-Amsterdam-mentaal-gezond-Thrive.pdf

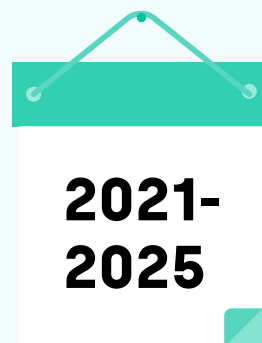
EEN GREEP UIT DE RESULTATEN VAN THRIVE



studenten
'Studyroomservice'

25

vertrouwenspersonen
studentenverenigingen
getraind



Mentale gezondheid
opgenomen in de
**Amsterdam Nota
Gezondheidsbeleid
2021-2025**

- ✓ **1.4 miljoen** personen bereikt campagne UpTalk
- ✓ **>200** hulpvragen UpTalk
- ✓ **15** webinars mentale gezondheid
- ✓ **10x** cursus Mental Health First Aid in 2021, **25x** in 2022

- ✓ Anti-stigma campagne 'Op het eerste gezicht': **12** verhalen, **>300.000** views
- ✓ **4** locaties @Ease
- ✓ **1.800x** wandeling Rondje Mentaal Gezond gedownload



volgers social
media, ruim **150**
berichten

550 abonnees
nieuwsbrief

Visie en missie

Het leven in een grote stad brengt extra uitdagingen met zich mee als het gaat om mentale gezondheid. Er zijn meer stressfactoren en minder plekken waar je tot rust kunt komen dan in een rurale omgeving.

Ook is de sociale cohesie minder sterk, waardoor sociale steun van mensen in de directe omgeving niet altijd vanzelfsprekend is. Als je bijvoorbeeld onderdeel bent van een sterk sociaal netwerk dan kun je daarop terugvallen als het nodig is. Je ontleent je veerkracht dan aan je omgeving, aan jouw stukje van de stad. De stad is dan juist een bron van veerkracht, een extra steun in de rug.

Sinds de start in 2019 bouwt Thrive samen met diverse partners in de stad aan een netwerk van betrokken partijen en bewoners die zich inzetten voor de verbetering van de mentale gezondheid van de Amsterdammers. Samen met onze netwerkpartners oefenen we invloed uit op de verschillende systemen die onze gezondheid bepalen.

Visie

Thrive zet zich in voor een Amsterdam dat de mentale gezondheid van zijn bewoners ondersteunt en bevordert. Dat betekent dat alle Amsterdammers zich gesteund voelen door hun stad en door de mensen in hun omgeving, waardoor ze veerkrachtig zijn en goed kunnen omgaan met de uitdagingen die ze in hun leven tegenkomen. Zo hebben ze minder kans op mentale problemen.

Als mentale gezondheid meer onderwerp van gesprek is en mensen mentale klachten eerder herkennen en ondersteuning zoeken, draagt dit op de langere termijn bij aan het voorkomen of verminderen van ernstigere problematiek.



Missie

Thrive vergroot de 'collectieve veerkracht' van de stad, zodat Amsterdammers beter steun kunnen vinden als hun mentale gezondheid op de proef wordt gesteld.

Dat doet Thrive door ervoor te zorgen dat Amsterdammers makkelijker met elkaar in gesprek gaan, ook over mentale problemen. Door kennis te verzamelen en te delen met iedereen die zich inzet voor de preventie van mentale problemen. Daarnaast zetten we ons in om laagdrempelige initiatieven met elkaar en de bewoners te verbinden. Met daarbij aandacht voor Amsterdammers die extra kwetsbaar zijn voor mentale klachten.

45% van de Amsterdammers ervaart een vorm van mentale klachten, dat zijn **140 mensen** op iedere volle veerpont

Onze rol

Thrive heeft de rol van kennisdeler, aanjager en verbinder binnen het netwerk van partners en bewoners die zich inzetten voor de verbetering van de mentale gezondheid van de Amsterdammers.



We zijn een voorloper die luistert naar de wensen en behoeftes van Amsterdammers en professionals en deze vertaalt naar het systeem en de uitvoering. Ook richt Thrive zich nadrukkelijk op het vergroten van kennis en inzicht van beleidsmedewerkers en bestuurders in ons interne en externe netwerk. Zij kunnen hierdoor het belang van mentale gezondheid nog beter meenemen bij de ontwikkeling van beleid en de implementatie en het stimuleren van voorzieningen die bijdragen aan de mentale gezondheid.

Thrive wil snel en/of innovatief inspelen op vragen en signalen vanuit de stad. Wat leeft er, welke groepen lopen waar tegenaan? Wat zou hen helpen en welke vorm is daarvoor het meest geschikt? Door deze vragen te stellen en zo signalen en

behoeften op te halen en gebruik te maken van gegevens uit de verschillende gemeentelijke en landelijke monitoren, krijgt Thrive een goed inzicht in de mentale staat van de stad. Die inzichten worden gedeeld met de belangrijkste organisaties en sleutelpersonen in de stad zodat zij nog beter passende ondersteuning kunnen bieden. Daarnaast verkent Thrive het landschap van preventief (zorg) aanbod en brengen we in kaart welke laagdrempelige initiatieven, interventies en overig aanbod er al is en verbinden we bewoners hieraan. We blijven via ons uitgebreide netwerk in de stad verbonden met zorg- en welzijnsorganisaties, onderzoeksinstituten en organisaties en initiatieven voor en door bewoners. Op die manier hebben we een goed overzicht van de mogelijkheden en kunnen we verbinden, samenbrengen en faciliteren.

Uitgangspunten

Een aantal centrale uitgangspunten vormt de basis voor alle actielijnen in dit Plan van aanpak.

Bewustwording en communicatie

Het herkennen en bespreekbaar maken van mentale problemen begint met bewustwording van wat mentale gezondheid is en dat het niet vanzelfsprekend is. Door het gesprek aan te gaan met Amsterdammers, beleidsmakers en de politiek zorgen we ervoor dat mensen gaan inzien dat het heel normaal is om af en toe niet lekker in je vel te zitten en hier met anderen over te praten. Daarnaast laten we de Amsterdammers zien hoe ze bij kunnen dragen aan de veerkracht van hun buurtgenoten en daarmee aan de vitaliteit van de stad als geheel.

Niet problematiseren, niet medicaliseren en niet stigmatiseren, maar kleine praktische handreikingen doen en zo perspectief bieden waarmee mensen zelf aan de slag kunnen. Door in te zetten op positieve communicatie met de boodschap dat je niet de enige bent die weleens worstelt met tegenslagen en stress, wil Thrive een ander geluid laten horen in het gesprek over mentale gezondheid.



Zorgen dat bewoners hun veerkracht (zelf) kunnen vergroten

We willen dat mensen beter in staat zijn om zelf stappen te zetten in de richting van een grotere veerkracht (meer handelingsperspectief), ondersteund door de stad en door mensen in hun directe omgeving. Die mensen kunnen personen zijn uit de eigen sociale omgeving, zoals familie, vrienden of burens, maar zeker ook vrijwilligers of professionals van organisaties uit de sociale basis en zorg- en welzijnsorganisaties wordt. We beschouwen het plan van aanpak succesvol als de uitwerking van de actielijnen samen met bewoners en partners wordt uitgevoerd. Zo worden Amsterdammers veerkrachtiger op een manier die bij hen past en kunnen zij beter omgaan met de uitdagingen die ze in hun leven tegenkomen.

Ontsluiten preventief (zorg- &) welzijn aanbod

Om de kans op het ontstaan van mentale problemen te verkleinen, zetten we ons in voor een goede beschikbaarheid van preventief (zorg- en) welzijnsaanbod. Dit aanbod moet bovendien bekend zijn – vooral onder de groepen die dit het hardste nodig hebben – en laagdrempelig toegankelijk. Het gaat hierbij zowel om aanbod dat stadsbreed wordt aangeboden (zoals hulplijnen en organisaties die niet specifiek in bepaalde stadsdelen actief zijn), als aanbod dat zich richt op bewoners van de stadsdelen, in specifieke wijken en buurten. Voor een belangrijk deel zijn dit de organisaties in de sociale basis, waaronder ook kleinschalige initiatieven voor en door bewoners. We sluiten daarbij aan bij de transitie in het jeugdstelsel: door in te zetten op preventie kan (zwaardere) zorg beter beschikbaar zijn voor hen die dit nodig hebben.



We sluiten aan bij wat er al is

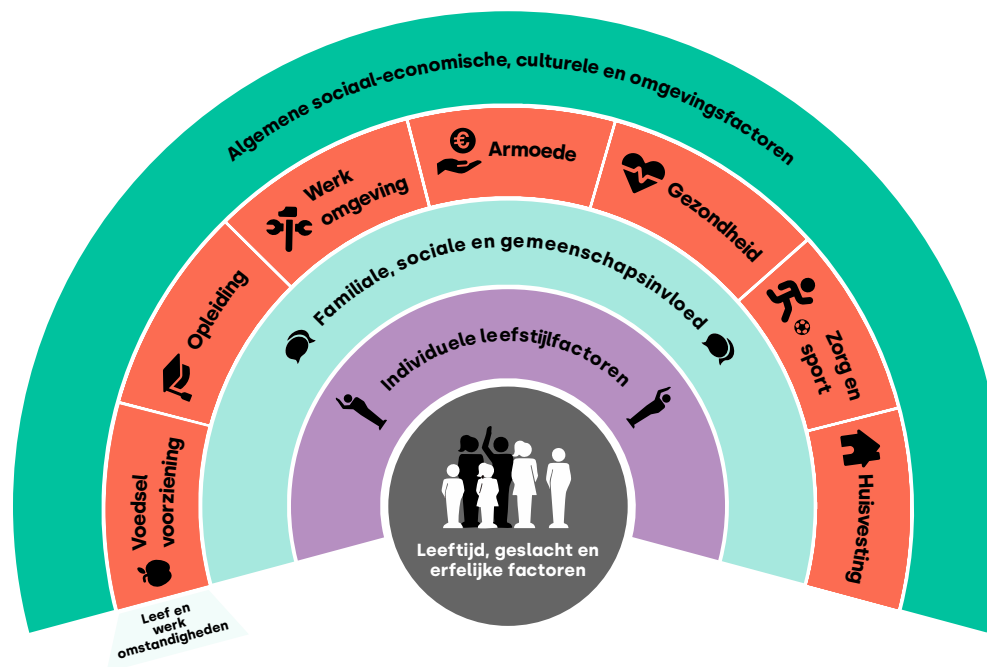
We realiseren ons dat onze slagkracht niet onbeperkt is. Via de coalitie mentale gezondheid zorgen we ervoor dat de preventie gericht op mentale problemen een belangrijk onderdeel is van de brede coalitie Amsterdam Vitaal & Gezond⁷. We maken de coalitiepartners ervan bewust dat ze mogelijkheden hebben om gezamenlijk de veerkracht van de stad te verbeteren en zo bijdragen aan het verkleinen van de onderlinge gezondheidsverschillen in de stad. Ook sluiten we aan bij de uitwerking van het nationale aanpak 'Mentale gezondheid van ons allemaal'.

⁷ Amsterdam Vitaal & Gezond (www.vitaalgezond.amsterdam)

Inzet op meerdere niveaus

Om de (mentale) gezondheid van Amsterdammers te verbeteren zetten we in op een mix van activiteiten op de verschillende niveaus. Dit idee wordt weergegeven in het Regenboogmodel van Whitehead and Dahlgren⁸.

⁸ Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1993). Tackling inequalities in health: what can we learn from what has been tried? Working paper prepared for the King's Fund International Seminar on Tackling Inequalities in Health, September 1993, Ditchley Park, Oxfordshire. London: King's Fund.



In dit model, de basis van de preventievisie van de gemeente Amsterdam, staat de relatie tussen individu, leefstijl en omgeving centraal. De mentale gezondheid van de Amsterdammer is een combinatie van invloeden op macro-, meso- en microniveau. Bijvoorbeeld:

- **Macroniveau:** de maatregelen tijdens de coronacrisis. Uit onderzoek weten we dat deze maatregelen in sommige gevallen impact hebben gehad op de mentale gezondheid van specifieke groepen Amsterdammers.
- **Mesoniveau:** stress door prestatiedruk in de

school- of werkomgeving.

- **Microniveau:** de normen die er binnen een gezin zijn rondom slapen beïnvloeden de mentale gezondheid.

Om de mentale gezondheid te beïnvloeden is het belangrijk om al deze niveaus in beeld te krijgen en te onderzoeken hoe ze met elkaar en de mentale gezondheid van een individu samenhangen.

Om op de verschillende niveaus impact te maken is samenwerking met beleidsdomeinen als zorg, jeugd, onderwijs en armoede een cruciale factor

voor succes. Net als samenwerking met de partners die betrokken zijn in het (maatschappelijke) leven van Amsterdammers zoals buurtinitiatieven, jongerenwerk en de scholen. Onderdeel van deze samenwerking is onze deelname aan de coalitie mentale gezondheid, onderdeel van het samenwerkingsverband Amsterdam Vitaal & Gezond (AV&G). Dit is in lijn met de doorontwikkeling van het Amsterdamse sociaal domein. Mogelijke problemen worden vroeg gesignaleerd en waar nodig en zoveel mogelijk in de omgeving opgepakt, zodat zwaardere problematiek voorkomen wordt. Daarbij wordt breed (domeinoverstijgend) gekeken en afgewogen welke problematiek voorliggend en welke inzet zinvol is. De sociale basis, het OKT en het buurtteam spelen een cruciale rol. De Amsterdamse Nota Gezondheidsbeleid 2021-2025⁹ is de basis voor het Amsterdamse beleid voor mentale gezondheid en daarmee ook voor Thrive. Het plan van aanpak van Thrive is hierop een verdere uitwerking en verdieping.

⁹ www.ggd.amsterdam.nl/beleid-onderzoek/nota-volksgezondheid/



Aanpak 2023-2026

Na een succesvolle eerste periode van Thrive tussen 2019 en 2022, gaan we in de periode die voor ons ligt, 2023-2026, verder op de ingeslagen weg.

We blijven ons inzetten voor het verbeteren van de mentale gezondheid van alle Amsterdammers en de meest kwetsbare bewoners in het bijzonder. Dit is geen willekeurige keuze. Op basis van onderzoek weten we dat met name jongvolwassenen een verhoogd risico lopen en dat mensen die wonen in de stadsdelen Nieuw West, Noord en Zuidoost een gezondheidsachterstand hebben ten opzichte van de rest van de stad. Die gezondheidsverschillen betreffen ook mentale gezondheid. Het feit dat psychische klachten, na griep en verkoudheid, de meest genoemde reden zijn voor ziekteverzuim op het werk¹⁰, toont aan dat aandacht nodig is voor mentale gezondheid, ook voor werknemers en ondernemers. De focus op deze specifieke doelgroepen blijft dus onveranderd ten opzichte van de vorige periode, maar de benaderingswijze verandert wel.

Thrive beweegt zich op verschillende niveaus in de stad als het gaat om mentale gezondheid: mensen van het team zitten om tafel met het stadsbestuur, met bestuurders en professionals van de GGZ, onderzoeks- en onderwijsinstellingen en ook met medewerkers en vrijwilligers van organisaties uit de sociale basis. Die veelzijdigheid zorgt er voor dat Thrive zowel in beleid als de praktijk signalen kan ophalen, vertalen en verspreiden.



¹⁰ Bron: CBS 2022

Organisatie en activiteiten langs 4 actielijnen

Op verschillende niveaus sluit Thrive aan bij het regenboogmodel: de mentale gezondheid van verschillende doelgroepen wordt via verschillende routes en leefgebieden beïnvloed, zowel praktisch als op beleidsniveau en maatschappelijke bewustwording.

In onze aanpak voor de komende jaren volgen we de actielijnen zoals geformuleerd in de nationale aanpak “Mentale gezondheid: van ons allemaal”, de interdepartementale samenwerking van de ministeries van VWS, OCW en SZW¹¹.

Deze actielijnen zijn:

- 1 Mentaal gezonde stad**
- 2 Mentaal gezonde buurt**
- 3 Mentaal gezond onderwijs**
- 4 Mentaal gezond aan het werk**

In de aanpak staat het leefgebied/vindplaats van de doelgroep centraal. Dit biedt de mogelijkheid om via verschillende routes verschillende doelgroepen te bereiken. Het sluit aan bij de diverse en inclusieve samenleving van Amsterdam.

Naast deze actielijnen blijft Thrive flexibel inspelen op veranderingen in de samenleving en de stad. Als zich nieuwe crises voordoen die voor mentale problemen zorgen, zoals toenemende armoede door stijgende



kosten voor levensonderhoud, de gevolgen van de klimaatcrisis en (dreigende) oorlogen en conflicten, dan neemt Thrive het initiatief om via haar netwerk van partners signalen en behoeften op te halen en te onderzoeken welke interventies passende ondersteuning bieden. De uitvoering van de per actielijn genoemde subdoelen gebeurt altijd in co-creatie met de Amsterdammers en partners in de stad.

Overigens noemt de nationale aanpak mentale gezondheid nog een 5e actielijn, mentaal gezond online. Thrive zet in op online ondersteuning (als instrument bij mentale klachten) via de aanbieders binnen UpTalk (zie actielijn 1). Echter, het mediawijs en bewust maken van wat digitale balans betekent, zoals genoemd in het nationale actieplan, valt buiten de focus van Thrive: een lokale aanpak in een online wereld kan het beste volgen op landelijke, stadsoverstijgende, initiatieven.

¹¹ www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2022/06/10/aanpak-mentale-gezondheid-van-ons-allemaal

Actielijn 1 mentaal gezonde stad

Het is nog lang niet voor alle Amsterdammers normaal om over mentale klachten te praten. De coronacrisis heeft voor veel mensen de drempel verlaagd om over mentale problemen te praten. Onderzoek toont aan dat met name jongeren worstelen met prestatiedruk. Het ervaren van sociale steun heeft een bewezen preventief effect op het ontstaan en de ontwikkeling van mentale klachten. Vandaar dat Thrive inzet op het vergroten van de vaardigheden van Amsterdammers om met elkaar het gesprek aan te gaan, het overwinnen van de handelingsverlegenheid die er vaak onder professionals nog is met betrekking tot mentale gezondheid.

UP
Talk

Voor als je
ff down bent

Hoe gaan we dit doen?

- ▶ We zorgen dat er passende online hulp beschikbaar is en blijft voor jongeren in de stad. In 2021 bundelde Thrive laagdrempelige hulp voor jongeren in UpTalk. Eén platform waar de inlooplocaties van @ease, de Whatsapp chat van Mindmasters en de online chat van JouwGGD.nl werden gebundeld. Vooralsnog gaat UpTalk in 2023 door, waarbij er gemonitord wordt op effect en bereik. Eind 2023 wordt duidelijk of UpTalk blijft of dat we in Amsterdam aansluiten bij een landelijk initiatief voor een hulplijn, omdat dit uiteindelijk een groter bereik genereert.
- ▶ De netwerkpartners, waaronder Thrive, organiseren samen in de stad eens per jaar een Amsterdamse versie van de Week van de Mentale Gezondheid (in mei). Activiteiten kunnen zowel op een centrale locatie plaatsvinden in de stad als in de stadsdelen.
- ▶ Thrive stelt een klankbordgroep samen van bewoners om hen te raadplegen voor, tijdens en na activiteiten van Thrive. Ook wordt deze groep actief betrokken bij de ontwikkeling van campagnes en communicatiemateriaal, zoals de website. De samenstelling van deze klankbordgroep wordt heel divers, zowel in leeftijd, etnische achtergrond, seksuele- of genderidentiteit, opleidingsniveau, etc. De leden zijn afkomstig uit meerdere stadsdelen.

- ▶ Met Amsterdammers zetten we jaarlijks een stadsbrede campagne op. Te denken valt aan korte clips waarin Amsterdammers vertellen wat zij meemaken in Amsterdam en wat dat betekent voor hun mentale gezondheid. Onderwerpen zijn bijvoorbeeld het omgaan met relaties, geld, eenzaamheid, middelengebruik of rouw. We laten hiermee zien dat mentale worstelingen bij het leven horen, dat veel meer mensen dit lastig vinden. We normaliseren het praten over hoe je je voelt.
- ▶ Professionals en vrijwilligers die in de stad werken, bijvoorbeeld binnen de sociale basis maar ook bij bijvoorbeeld studenten- en sportverenigingen, kunnen kennis en vaardigheden ontwikkelen over hoe zij mentale problemen signaleren, hoe het gesprek hierover aan te gaan en waar zij naar door kunnen verwijzen bij zorgen over iemand in hun omgeving. Hierbij werken wij samen met partijen die passend aanbod hebben.

Actielijn 2 mentaal gezonde buurt

Opgroeien en wonen in een complexe, stedelijke omgeving brengt risico's voor de mentale gezondheid met zich mee¹². Per stadsdeel en zelfs tussen buurten zijn de verschillen in mentale problematiek groot. Verbetering van de leefomgeving van Amsterdammers en het vergroten van de sociale cohesie in buurten draagt bij aan het beschermen van de mentale gezondheid. Onderzoek wijst namelijk uit dat sociale steun een preventief effect heeft op het ontstaan en de ontwikkeling van mentale klachten zoals eenzaamheid¹³. Ook maken we laagdrempelige activiteiten waar mensen een luisterend oor kunnen vinden bekender en bereikbaarder. Waar nodig wordt dit uitgebreid.

Daarom wil Thrive er samen met de partners voor zorgen dat de bestaande structuren, met name in de kwetsbare buurten worden versterkt. Denk hierbij aan de sociale basis, buurt- en jongerenwerk, buurtteams, religieuze en levensbeschouwelijke organisaties, sportverenigingen, informele zorg en buurtbewoners. Zij moeten uiteindelijk kunnen beschikken over kennis van het laagdrempelige, preventieve aanbod voor mentale steun of klachten en elkaar weten te vinden. Overigens hoort hier ook bij dat professionals en vrijwilligers een belangrijke rol hebben in het normaliseren van mentale worstelingen en zich daar bewust van zijn. Niet iedereen hoeft standaard doorverwezen te worden naar de GGZ.

De afgelopen jaren voerde Thrive veel gesprekken met Amsterdammers, sociale professionals en andere experts. Daaruit kwam naar voren dat de behoefte aan kennis over mentale gezondheid, mensen om mee te praten en praktische tools groot is. Daarnaast werd ook duidelijk dat er vraag was naar een veilige omgeving en een minder hoge druk met betrekking tot financiën, werk of studie en wonen. Sommige mensen lopen bovendien een extra risico op mentale problemen, bijvoorbeeld omdat ze behoren tot een minderheidsgroep en/of omdat ze gemarginaliseerd worden. Als meer bewoners bekend zijn met laagdrempelige mentale ondersteuning in hun directe omgeving, zullen zij eerder ondersteuning zoeken

wanneer dit nodig is. Lichte klachten worden dan eerder opgemerkt en bewoners voelen zich meer gesteund en gezien.

In lijn met de stedelijke opgave om gezondheidsverschillen te verkleinen, zullen we ongelijk investeren in de stadsdelen. Uit de Amsterdamse Gezondheidsmonitor (AGM) blijkt dat in Noord, Nieuw-West en Zuidoost de gezondheidsachterstanden over mentale gezondheid het grootst zijn. Op deze stadsdelen zullen we onze inzet dan ook voornamelijk richten in de komende jaren.



¹² www.uva.nl/en/content/news/press-releases/2021/10/a-new-framework-for-protecting-mental-health-in-cities.html

¹³ www.movisie.nl/publicatie/ggz-wijk

Hoe gaan we dit doen?

- ▶ We stimuleren beleidsmakers en bestuurders in ons netwerk om te kiezen voor laagdrempelig aanbod in de stad, zoals inloopvoorzieningen. We willen dat preventie van mentale problemen meegenomen wordt in (de uitvoering van) de masterplannen, sociale basis en gebiedsgerichte uitvoeringsplannen in Nieuw-West, Noord en Zuidoost. Door aandacht in zowel beleid als uitvoering komt het onderwerp mentale gezondheid als urgent thema naar voren.
- ▶ We brengen het bestaande preventieve zorgaanbod dichtbij/onder de aandacht van Amsterdammers. Ook verbindt Thrive bijvoorbeeld via netwerkbijeenkomsten aanbieders van (preventief) aanbod aan elkaar om kennis uit te wisselen, het aanbod aanvullend in te richten en mentale gezondheid bij een bredere groep onder de aandacht te brengen.
- ▶ Ondersteunen van aanbieders in de sociale basis bij het opnemen van mentale gezondheid in hun bestaande aanbod. Om dat te realiseren is het nodig om kennis en vaardigheden van hun medewerkers en vrijwilligers te vergroten. Thrive haalt hiervoor signalen en behoeften op onder Amsterdammers. Het gaat dan om aanbod op stadsdeel-, wijk-, of buurniveau, voor zowel jongeren, volwassenen als ouderen.
- ▶ Thrive sluit aan bij lokale netwerken en werkgroepen, organiseert kennisbijeenkomsten, dialogen en trainingen voor professionals en vrijwilligers. Dit alles in co-creatie met bewoners en organisaties op buurt- en wijkniveau. Op deze manier krijgen meer organisaties en initiatieven kennis over mentale gezondheid, daardoor kunnen ze hierover in gesprek gaan en hier naar handelen.
- ▶ Samen met enkele landelijke partijen, waaronder MIND Us, gaan we aan de slag met de ontwikkeling van interventies en aanpakken gericht op vergroten van handelingsperspectief en deskundigheidsbevordering. Thrive zal met hen samenwerken bij de lokale implementatie.



Actielijn 3 mentaal gezond onderwijs

Amsterdamse jongeren op het voortgezet onderwijs (vo) ervaren meer stress, eenzaamheid en psychische klachten dan jongeren in de rest van Nederland. Het onderwijs kan een belangrijke bijdrage leveren aan het bespreekbaar maken van mentale gezondheid en het bevorderen van mentale veerkracht. Professionals, werkzaam op scholen, hebben daarvoor handvatten nodig. Naast jongeren op het vo, richt deze actielijn zich op jongeren in de leeftijdscategorie van 12 t/m 27 jaar die onderwijs volgen op het mbo, hbo en wo.

Hoe gaan we dit doen (voor studenten)?

- ▶ We stimuleren de uitrol van Caring Universities bij alle hoger onderwijsinstellingen in Amsterdam (UvA, VU, HvA en Inholland). Dit is een initiatief, ontwikkeld door de VU, dat het psychisch welzijn van studenten wil vergroten. Via de Mind-Health Check wordt duidelijk waar studenten behoefte aan hebben, zodat zij hier online interventies voor kunnen volgen. Daarnaast verkennen we bij mbo's de mogelijkheid om het programma ook in te voeren. Caring Universities draagt bij aan een stedelijke monitoring van studentenwelzijn en geeft dus richting en onderbouwing aan de verdere aanpak.
- ▶ Thrive neemt jaarlijks een actieve rol in rondom de introductieweken voor eerstejaarsstudenten. Dit betekent dat Thrive tijdens de introductieweken van de UvA, VU, HvA en Inholland het belang van mentale gezondheid onder (eerstejaars-)studenten onderstreept. Thrive organiseert tevens met relevante partners jaarlijks bijeenkomsten voor studenten van zowel mbo, hbo en wo onder de noemer 'Tokotalk mentale gezondheid'.
- ▶ Samen met de Amsterdamse Kamer van Verenigingen (AKVV) ontwikkelen we een 'toolkit studentenvereniging'. Dit bestaat uit een informatiepakket voor alle studentenverenigingen in Amsterdam waarin uitgelegd wordt hoe je als studentenvereniging invulling kan geven aan mentale gezondheid. Deze toolkit is een pilot en wordt bij succes in aangepaste vorm breder aangeboden, dus ook aan maatschappelijke organisaties in stad en buurt.
- ▶ Thrive heeft een studentambtenaar in dienst, die de afgelopen jaren én de komende periode contactpersoon is voor studentenwelzijn en samenwerkt met onderwijsinstellingen, de gemeente, studentenorganisaties, studenten- en studieverenigingen en studenten zelf.
- ▶ Alle mbo's in Amsterdam zijn verbonden aan het 'Meerjarenplan aanpak voortijdig schoolverlaten en begeleiding jongeren in een kwetsbare positie.' Via dit programma worden onder andere interventies aangeboden ter preventie van angst- en depressieproblematiek en mentale veerkracht. Dit is gericht op studenten die een hoog risico lopen op schooluitval door mentale klachten.

Hoe gaan we dit doen (voor het vo en mbo)?

- ▶ Vo en mbo-scholen die aan de slag willen met mentale gezondheid kunnen advies en ondersteuning krijgen van de Gezonde School adviseurs van GGD Amsterdam. Dit is een aanpak waarbij ingezet wordt op educatie, omgeving (positief schoolklimaat), signaleren en schoolbeleid. Ouderbetrokkenheid en een aansluitende zorgstructuur zijn daarin essentieel.
- ▶ Jeugdgezondheidszorg (JGZ) verpleegkundigen en artsen maken deel uit van de zorgstructuur op school. Zij sluiten aan bij de zorgstructuren die er al zijn op vo-scholen en door in gesprek te gaan met de Ouder- en kindadviseurs en de zorgteams van scholen. Onderstaande voorbeelden concretiseren dit:
 - Schooladvies op maat met betrekking tot de kansen voor preventie van mentale klachten op scholen. Op basis van gesprekken en data (onder andere uit 'Jij en je Gezondheid'-vragenlijsten) adviseren de Gezonde Schooladviseurs, met de JGZ- verpleegkundigen of artsen, op welk onderwerp preventieve interventies zich het beste kunnen richten.
 - De JGZ heeft individueel contact met leerlingen naar aanleiding van de vragenlijst 'Jij en je Gezondheid' (indien nodig). Ook voeren ze

groepsgesprekken op maat. Er wordt verkend of en hoe de JGZ een rol kan spelen in het bieden van groepsgewijze voorlichting van de leerlingen over mentale gezondheid op school in samenwerking met Gezonde School.

- JGZ professionals wisselen met de andere zorgprofessionals op school informatie uit, zodat ieder op de hoogte is van het online aanbod en laagdrempelig aanbod in de buurt voor jongeren.
- Gezonde School adviseurs zorgen voor deskundigheidsbevordering van onderwijsprofessionals, zodat zij de vaardigheden, tools en kennis hebben om mentale klachten te herkennen, bespreekbaar te maken en hierop te acteren. Daarbij kijken we naar aanbod en methoden die zo laagdrempelig mogelijk zijn, rekening houdend met de werkdruk in het onderwijs.
- Inventariseren van het huidige aanbod aan lesprogramma's over mentale gezondheid. Het huidige aanbod is breed en varieert in soort en in kwaliteit. We willen een dekkend aanbod dat aansluit bij de diversiteit aan Amsterdammers. Veelbelovende methodieken en interventies in het onderwijs worden, zoals 'Hart & Ziel' en 'Je Brein de Baas' worden gevolgd en zo nodig verder ontwikkeld. Bij Gezonde School is al een

start gemaakt met de ontwikkeling van een teamtraining voor docenten, met als doel deskundigheidsbevordering en kennis maken met het aanbod van Gezonde School op dit thema en middels concrete voorbeelden activeren om aan de slag te gaan met dit thema.

- ▶ Het jongerenwerk op school speelt ook een belangrijke rol. Sinds 2021 werken de jongerenwerkorganisaties van Samen voor Jongeren Amsterdam op 34 vo-scholen. Het project is onderdeel van het programma Positief Perspectief vanuit de Gemeente Amsterdam afdeling Jeugd en afdeling Onderwijs. Het jongerenwerk richt zich op preventie en vroegsignalering.
- ▶ Op dit moment wordt verkend of en zo ja, hoe de Strong Teens and Resilient Minds aanpak (STORM) in de Amsterdamse regio kan worden geïmplementeerd. Daarbij is een focus op mbo-scholen. De STORM aanpak is een preventieve aanpak die tot doel heeft een depressie of suicide bij jongeren vóór te zijn.

Actielijn 4 mentaal gezond aan het werk

Mentale gezondheid staat in toenemende mate onder druk. Dit is te zien in het aantal verzuimmeldingen wat voor het eerst in twintig jaar tot boven de vijf procent is toegenomen in Nederland, als gevolg van mentale klachten. Mentale klachten als stress, slapeloosheid, prikkelbaarheid en angst kunnen, wanneer niet op tijd opgemerkt of verholpen, leiden tot een burn-out met als gevolg (langdurig) verzuim of uitval.

Het thema gezondheidsbevordering kreeg in de afgelopen jaren binnen organisaties al een steeds grotere rol, maar de urgentie om mentale gezondheid te adresseren is enorm toegenomen. Grote personeelstekorten zetten basisbehoeften als goede zorg voor kwetsbare mensen en goed onderwijs onder druk, wat maakt dat dit een zorg is van ons allen.

Sinds 2014 is een stijgende trend zichtbaar in het aantal werknemers met mentale klachten. De grootste stijging in stressklachten komt voor bij de young professionals van 25 – 35 jaar, van 16,6 procent in 2014 naar 23,4 procent in 2021, als gevolg van onder andere de prestatiedrang en hoge werkdruk die zij ervaren¹⁴. De voorgaande actielijn speelt hier al preventief op in door tijdens de studiefase al aandacht te besteden aan mentale gezondheid en vaardigheden, wat afstuderende studenten kan helpen om weerbaarder en veerkrachtiger van start te gaan in hun werkend leven. Daarnaast wijst onderzoek uit dat een investering op het gebied van mentale gezondheid op de werkvloer kan bijdragen aan de vitaliteit, behoud van personeel en leidt tot kostenbesparing voor werkgever en maatschappij.

Thrive heeft in de afgelopen jaren, in samenwerking met verschillende partners, de eerste stappen gezet om mentale gezondheid binnen de werkomgeving te agenderen en deskundigheid te bevorderen. Onder andere door het onder de aandacht brengen van coaching aanbod en het organiseren van dialoogsessies voor leidinggevend en werknemers. In deze sessies konden zij met elkaar in gesprek gaan over mentale gezondheid, vitaliteit en werkgeluk.

Deze actielijn richt zich op diverse werkgevers- en belangenorganisaties voor werkenden in Amsterdam.



¹⁴ Blijkt uit de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden (NEA) 2021.

Hoe gaan we dit doen?

- ▶ Verkennen van raakvlakken en mogelijkheden om samenwerkingen aan te gaan met diverse werkgevers- en belangenorganisaties voor werkenden. Dit gaan we doen door het delen van kennis, het aanreiken van tools en het verbinden en ontsluiten van initiatieven en aanbod voor de bevordering van een mentaal gezonde en steunende werkplek voor onder andere young professionals.
- ▶ Inventarisatie van het aanbod en tools, zowel landelijk als lokaal, voor werkgevers en ondernemers over mentale gezondheid op de werkvloer wordt voortgezet. Thrive brengt dit aanbod en deze tools onder de aandacht van organisaties van werkgevers en werknemers.
- ▶ Thrive agendeert mentale gezondheid op de werkvloer door speciale dagen of weken als Blue Monday, European Mental Health Week/Year, de Mental Meetup, Week van de Mentale Gezondheid, Week van het Werkgeluk en Week van de Werkstress bij werkgevers onder de aandacht te brengen. Dit doen we via een netwerk van diverse werkgevers- en belangenorganisaties voor werkenden dat we de komende periode gaan uitbouwen. We denken mee over de invulling van deze dagen, wijzen werkgevers op landelijke campagnes of verbinden hen aan lokale initiatieven die iets gaan of willen organiseren in een van deze periodes.



Onderzoek en (internationale) samenwerking

Onderzoek

Om zo goed mogelijk in te kunnen spelen op de ontwikkelingen wat betreft de mentale gezondheid van de Amsterdammers zijn cijfers van doorslaggevend belang. Behalve het in kaart brengen van de actuele omvang en aard van de problematiek rond mentale gezondheid, moeten ook de inspanningen gemonitord worden om de koers waar nodig bij te sturen. Het bijhouden van nieuwe (lokale, nationale en internationale) onderzoeksgegevens en het duiden daarvan, maken een belangrijk onderdeel uit van de opgave van Thrive. De onderzoeken van de gemeente, GGD GHOR Nederland en RIVM zijn de belangrijkste bronnen. Thrive richt een netwerk op van relevante Amsterdamse onderzoekers op het gebied van mentale gezondheid. Zij, vaak verbonden aan onderwijsinstellingen of onderzoeksinstituten, houden ons op de hoogte van interessante ontwikkelingen in hun vakgebied, zoals nieuwe onderzoeken of onderzoeksresultaten. Wij informeren hen over signalen uit de praktijk en verbinden hen soms aan buurtinitiatieven of -organisaties.

Ook nemen we deel aan diverse onderzoeksconsortia in de stad. Bijvoorbeeld een onderzoek dat zich richt op het verband tussen mentale gezondheid en armoede. Hierin werken we samen met onder andere Amsterdam UMC en het Trimbos. Een ander

onderzoek waar we bij betrokken zijn, richt zich op de mentale gezondheid van Amsterdamse tieners. Het VU is trekker van dit onderzoek.

Internationale samenwerking

Thrive is lid van het International Initiative for Mental Health and Leadership (IIMHL). Dit netwerk brengt leiders in de geestelijke gezondheidszorg samen en verbindt ze om kennis, innovatie en goede voorbeelden te helpen verspreiden. Hierin zijn o.a. meerdere internationale Thrive steden verenigd. In 2024 zal de volgende tweejaarlijkse internationale conferentie van het IIMHL in Nederland worden georganiseerd. Thrive zal een belangrijke bijdrage leveren aan de inhoudelijke organisatie hiervan. Daarnaast maakt Thrive onderdeel uit van het Europese netwerk RE-ARE-ACT project (in het kort: RE-ACT)¹⁵. Het project wordt gesubsidieerd door de Europese Commissie vanuit het subsidieprogramma Citizens, Equality, Rights and Values-programma (CERV). Het project gaat over de effecten die COVID 19 heeft gehad op het leven in de stad en in het bijzonder op jongeren. Specifiek is er aandacht voor de (mogelijke) gevolgen die er zijn geweest op het gebied van welzijn en geestelijke gezondheid. RE-ACT is gericht op het uitwisselen van ervaringen in het vergroten van veerkracht van jongeren ten tijde en naar aanleiding van de corona-epidemie.

15 Het RE-ACT project betreft een samenwerking tussen acht Europese steden: Murcia (Spanje), Athienou (Cyprus), Kekava (Letland), Šibenik (Kroatië), Turijn (Italië), Suceava (Roemenië) en de organisatie Pro Arbeit (Duitsland).

Vanuit Thrive bestaat de intentie om met het Centre for Urban Mental Health interventies rond mentale gezondheid te monitoren en te analyseren. Op het moment dat het Centre for Urban Mental Health voldoende financiële middelen beschikbaar heeft, wordt de samenwerking gezamenlijk nader vormgegeven.

