

## Terugblik Mental Meetup 2 februari 2023

Hoe bevorderen we de mentale gezondheid van mensen in een kwetsbare positie?

**Deze vraag stond centraal tijdens de netwerkbijeenkomst op 2 februari bij The Colour Kitchen in Utrecht. Ervaringsdeskundigen, beleidsmedewerkers van het rijk, gemeenten en GGD'en, initiatiefnemers en professionals van partnerorganisaties gingen met elkaar in gesprek over de mentale weerbaarheid van mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie en factoren die hier invloed op kunnen hebben zoals geldzorgen, de mate van bestaanszekerheid, sporten en bewegen, en cultuur.**

Deze tweede Mental Meetup is één van de initiatieven van de [kabinetsbrede aanpak](#). In november vond de eerste Mental Meetup plaats, gericht op jongeren en jongvolwassenen. Het doel van de bijeenkomst op 2 februari was:

1. Het bespreekbaar en zichtbaar maken van het belang van mentaal gezond zijn en blijven;
2. Partnerorganisaties informeren over de activiteiten uit de aanpak en inspireren met goede voorbeelden;
3. Goede praktijkvoorbeelden in het licht zetten en nieuwe acties aan de landelijke beweging voor mentale gezondheid verbinden.

Met dit verslag nemen we u nog even mee naar de hoogtepunten van 2 februari, en bieden we inspiratie over hoe aan de slag te gaan met (integrale planvorming op) mentale gezondheid voor mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie binnen uw organisatie.

### Van papier naar praktijk

Mia Wessels zette met haar 'spoken word' de toon voor wat een dag vol inspiratie en verbinding zou blijken.

*"We zijn alleen samen. We moeten elkaar in de ogen te kijken onafhankelijk van de positie die je bekleedt. Het is niet in wat we hebben, maar in wat we willen waarin we zo op elkaar lijken. Want wat horen wij toch met zijn allen bij één grote groep kwetsbare, maar ook superkrachtige mensen. Alleen dan samen."*



[Beluister de spoken word van Mia Wessels](#)

Dagvoorzitter Karen van Ruiten is als Directeur [Alles is Gezondheid](#) dagelijks bezig met de mentale gezondheid in Nederland.



*"Laten we het niet hebben over de ander in een kwetsbare positie, maar wat helpt jou zelf, wat helpt mij en wat kunnen we als organisaties doen om de veerkracht van mensen te bevorderen? Openheid en verbondenheid helpt daarbij. Het echte gesprek is waar het om gaat."*

### In gesprek met bewindspersonen

Staatssecretaris van Volksgezondheid, Welzijn en Sport Maarten van Ooijen neemt plaats op de bank om hierover in gesprek gaan.

Karen vraagt hem wat de belangrijke inzichten zijn die hij in de afgelopen acht maanden dat hij bezig is met de beweging naar een mentaal gezond Nederland heeft opgedaan door gesprekken met mensen.



*"Cruciaal is de gezamenlijke aanpak, dit ligt niet alleen bij de politiek of overheid. Het is niet op te lossen met een subsidie of interventie. Het begint bij een beweging van scholen, initiatiefnemers, welzijnsorganisaties en het bedrijfsleven die zeggen: Mentale gezondheid, daar moeten wij iets mee. In de volle breedte van de samenleving. Als die intrinsieke motivatie er is, dan moeten we dat als overheid faciliteren. En die gedachte moet nog verder worden uitgebouwd."*

Carsten Herstel, directeur-generaal Sociale Zekerheid en Integratie bij het Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid schuift aan. Hij richt zich dagelijks op de vraag hoe de overheid iets kan veranderen in levens van mensen als het gaat om bestaanszekerheid. Hoe kan iedereen meedoen en welk zetje in de rug hebben ze daarbij nodig?

*"Hoe kun je mensen vanuit beleid helpen als ze worstelen met geldzorgen. Geldzorgen zijn vaak een katalysator voor heel veel problemen binnen een huishouden. De ambitieuze doelstelling waar dit kabinet mee startte, is om problematische schulden in huishoudens te halveren in 2030. Ondanks de bijzondere tijden houden we daar wel aan vast. Het is nog veel urgenter geworden."*

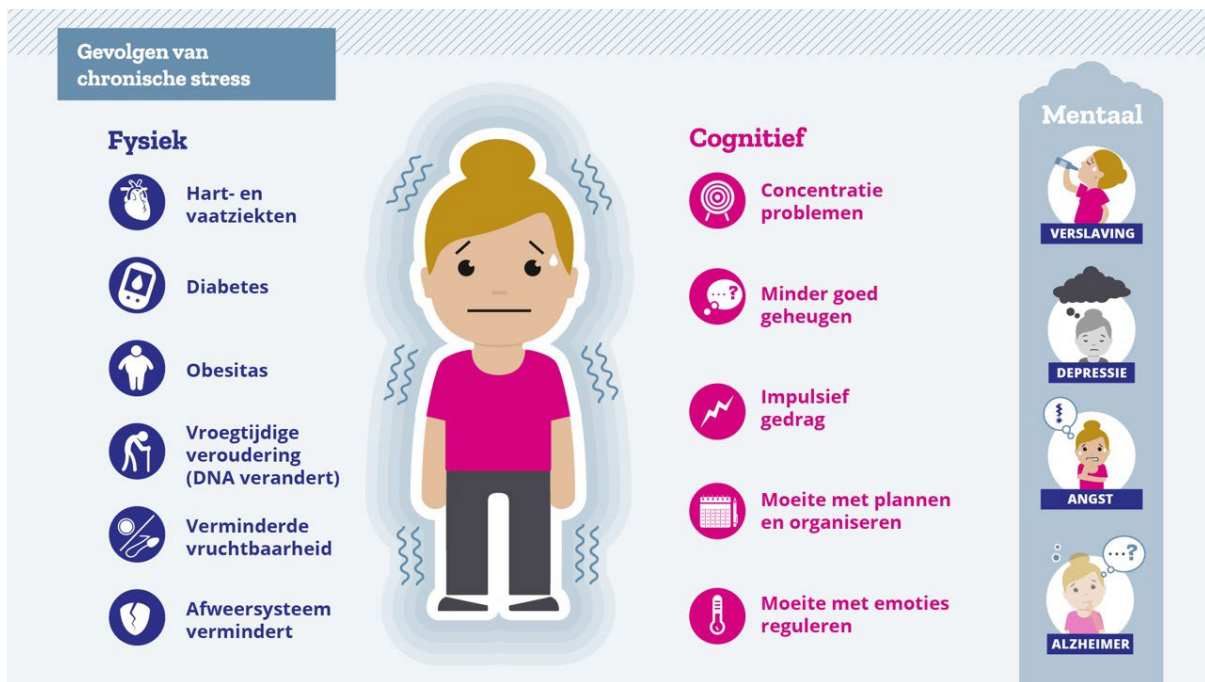


## Verkenning Pharos

Om die urgentie in beeld te brengen en het verband te leggen tussen het effect van stress (door geldzorgen) en de mentale weerbaarheid van mensen presenteert Mohammed Azzouz, Programmamanager eHealth4All, Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden bij **Pharos** de resultaten van de verkenning naar de mentale gezondheid van mensen in een kwetsbare positie die ze hebben uitgevoerd.

Waar vanuit de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' extra aandacht voor is, is de mentale weerbaarheid van de inwoners die zich bevinden in een kwetsbare (sociaaleconomische) positie. Dat is belangrijk, want er bestaan grote (mentale) gezondheidsverschillen. Uit cijfers van het CBS blijkt dat de levensverwachting in goede gezondheid van de meest welvarende mensen 24 jaar hoger ligt dan van de minst welvarende mensen. In de aanpak ontbreekt het nog aan concrete en aanvullende maatregelen die aansluiten bij de leefwereld en behoeften van inwoners in een kwetsbare positie als het gaat om (versterken van) hun mentale gezondheid. Om meer handen en voeten te geven aan hoe deze inwoners met het huidige plan bereikt kunnen worden stelde VWS de volgende vragen:

- Wat is er extra nodig in de aanpak mentale gezondheid om ook inwoners in een kwetsbare positie te bereiken?
- Welke acties en /of maatregelen kunnen bijdragen aan meer aandacht en bewustwording en versterking van de mentale gezondheid van inwoners in een kwetsbare positie?



## Aanbevelingen naar aanleiding van deze verkenning:

Welke acties dragen bij aan mentale gezondheid? Gemeenten en zorgpartijen stimuleren dat ze:

- Op lokaal niveau hun aanbod afstemmen
- Daarbij samenwerken met de mensen om wie het gaat, sleutelpersonen en zelforganisaties.
- Werken aan omstandigheden en omgevingsfactoren
- Inzetten op groen/natuur in de wijk
- Inloopspreekuren faciliteren

## Wat is er extra nodig in de aanpak?

- Zet in op betaalbaarheid
- Besteed aandacht aan begrijpelijkheid en herkenbaarheid
- Faciliteer fysieke ontmoetingsplekken
- Doorbreek taboes door in gesprek te gaan
- Werk aan vertrouwen

[Lees hier heel de verkenning](#)



## Ervaringsdeskundigen aan het woord

Hoe kan beleid bijdragen aan een verbetering voor mensen die een uitdaging hebben op het gebied van mentale gezondheid?

Ervaringsdeskundigen Sali, Christiaan en Emine nemen plaats op om hun ervaringen uit Tiel en Utrecht te delen.



Christiaan noemt het belang van vrijwilligerswerk dat ervoor gezorgd heeft dat zijn leven veel stabiel is en dat hij nuttig is voor de maatschappij. Voor die tijd zat hij veel thuis, hij vereenzaamde, geen goede situatie om in te zitten, volgens hem.

Sali is zeven jaar geleden gevlucht uit Syrië en werkt als onderzoeker en sleutelpersoon. Vanuit haar ervaring als vluchteling en sleutelpersoon ziet ze dat mensen die veel hebben meegemaakt verdwalen in het hoogopgeleide doolhof van informatie. Veel dingen worden te ingewikkeld gemaakt. Door alles wat ze als vluchteling heeft meegemaakt, heeft ze veel geleerd en doorzettingsvermogen moeten hebben. Toch kostte het haar veel moeite om haar werkcoach ervan te overtuigen dat ze kon slagen in de zorg en daar aan de slag wilde.

Emine had nooit gedacht dat ze zo in de problemen kon komen door haar schulden. Het duurde negen jaar voordat bij haar werd vastgesteld dat haar psychische klachten werden veroorzaakt door de stress die ze had door haar geldzorgen. Ze wijst erop dat als je grote gezondheidsproblemen hebt, je geen hoop hebt. Je probeert beter te worden, maar je voelt je wanhopig, tot aan suïcidaliteit toe. Ze was ziek en zag geen uitweg. Vier jaar geleden, vroeg een psychiater of haar financiële problemen de oorzaak konden zijn. De dag daarna kwam het crisisteam op bezoek, waarvan ze het bestaan daarvoor niet kende. Een keerpunt voor haar. Ze geeft nu zelf anderhalf jaar trainingen aan professionals om de juiste vraag te leren stellen.

Emine had nooit gedacht dat ze zo in de problemen kon komen door haar schulden. Het duurde negen

Staatssecretaris van Ooijen: "Mijn les uit deze verhalen zou zijn dat als je met een hulpvraag komt door zorgen of stress dat we in het zorgsysteem de klok terug moeten zetten en op zoek moeten gaan naar de trigger. Het zorgsysteem draait nu nog de klok vooruit; heb je problemen, dan kijken we naar hoe we die oplossen. We moeten eerder kijken naar hoe het komt dat je hier nu zit."



Emine: "De schaamte en het taboe moeten doorbroken worden om geholpen te kunnen worden voor een hoopvolle toekomst."

Sali: "Het is moeilijk om ervan bewust te zijn dat je in een kwetsbare positie bent. Want wat is de belastingdienst, wat zijn toeslagen? Je weet niet waar je met je vraag terecht kan. Er is geen luisterend oor. En hoe eerder dat luisterend oor er wél is, hoe eerder je de juiste hulp krijgt."

Carsten Herstel vraagt zich af waar ze moeten beginnen? Het geeft een enorme boost om dingen beter te maken, maar er is nog een enorme slag te maken.

Christiaan: "Brieven van de overheid mogen ook wel wat minder dreigend worden, want ze verhogen de stress alleen maar."

Dat kan ook anders, geeft Herstel aan. Want waarom is het sociale systeem, dat goed bedoeld is, zo ingewikkeld en afstandelijk geworden?

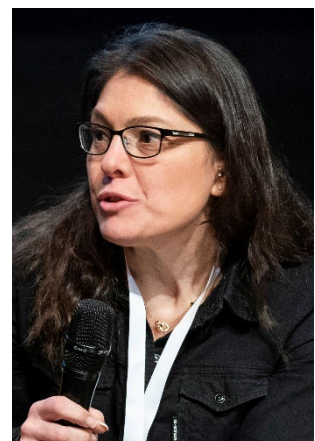
Hartenkreten van de ervaringsdeskundigen:

Sali: *"Geloof in ons, vertrouw in ons en help ons onze kracht te laten zien."*



Christiaan: *"Vrijwilligerswerk in de wijk is van belang."*

Emine: *"Neem meer ervaringsdeskundigen mee in het maken van beleid."*



## Ontmoeting en verbinding

Tijdens deelsessies gingen de bezoekers met elkaar in gesprek over de volgende vragen:

1. Wat gaat jouw organisatie dit jaar doen om de mentale gezondheid van mensen die zich op dit moment in een kwetsbare sociaaleconomische positie bevinden te verbeteren, bijvoorbeeld tijdens de week van de mentale gezondheid in mei?
2. Wat heb je van VWS of van andere stakeholders nodig om dit te realiseren?

Op het podium werden de antwoorden verzameld op een boom. Deze werd uiteindelijk helemaal volgehangen met acties en randvoorwaarden.



## Initiatieven die helpen

Twee initiatieven die mensen in een kwetsbare sociaaleconomische positie helpen met hun schulden en het zichtbaar maken en delen van hun zorgen, zijn [Geldfit](#) en [Stut Theater](#). Bij Geldfit krijgen mensen een passend advies of worden ze in contact gebracht met iemand die met ze meedenkt. Samen maken we duidelijk wat jouw volgende stap is. Zo krijgen zij weer grip op hun geld. Stut Theater geeft een podium aan mensen die vaak niet gehoord of gezien worden. Hun spelers zijn bijzonder omdat ze overal vandaan komen en een indrukwekkend verhaal hebben en uiteindelijk de moed hebben om dat op het podium te vertolken.

Martin Suithoff: "Geldzorgen staan niet op zichzelf, dat wordt vandaag weer pijnlijk duidelijk. Als iemand daar zoveel stress door ervaart, moeten we zorgen dat de bestaanszekerheid voor die mensen verbetert zonder dat ze daar meteen zeven hoepels voor door hoeven te springen. Soms los je problemen op door de hulp die er al is met alle sociale voorzieningen en toeslagen wat laagdrempeliger te maken. Daar ligt de grootste wens. Samen, met aandacht en vanuit vertrouwen."

Mariska Minnen van Stut Theater geeft de deelnemers aan de Mental Meetup nog een aantal praktische tips om kunst/cultuur in te zetten bij het bespreekbaar maken en ondersteunen van mentale gezondheid.

1. **Het kost tijd:** als je als beleidsmaker of zorg-sociaal domein professional kunst en cultuur wil inzetten in het bespreekbaar maken en de preventie, zorg dan dat je tijd en ruimte organiseert voor partijen en mensen om zich met elkaar te verbinden. Neem bijvoorbeeld minimaal drie maanden de tijd om deelnemers te werven.
2. **Het helpt om gezamenlijk op te trekken met sociale – en zorgpartijen** in het organiseren en uitvoeren van culturele activiteiten. Maak iedere partij eigenaar van het belang van de inzet van kunst/cultuur om mentale gezondheid bespreekbaar te maken. Start klein met een pilot en ga het doen, zodat je al doende leert.
3. **Zorg dat je als kunst/cultuurpartij gebruik maakt van expertise van de zorg en sociale partij:** oftewel zet training van je artistieke team in op het gebied van signaleren van mentale gezondheid en het omgaan met mensen met mentale problematiek.
4. **Zoek manieren om samenwerking financieel mogelijk te maken:** Fonds voor Cultuur Participatie en andere fondsen die regelingen hebben om deze samenwerking te ondersteunen.



## Doorbraak nodig

In het laatste programmaonderdeel spreekt Karen van Ruiten met Sadik Harchaoui en Amine Bakkali van SchuldenlabNL. Sadik wijst erop dat samenwerking echt nodig is om versnippering te voorkomen.



"We proberen publieke en private samenwerking te bouwen rondom maatschappelijke vraagstukken. Die zijn vaak te groot om voor overheid, gemeenten of CJIB alleen op te lossen. Bij private partijen zit veel innovatiekracht en de overheid maakt daar nog te weinig gebruik van. Er zijn veel gezinnen waar veel stress is. En die stress zorgt soms voor huiselijk geweld. Als je iets doet aan het verminderen van stress door geldzorgen, kun je daarmee in potentie ook veel huiselijk geweld verminderen. Vanuit SchuldenlabNL zien we veel projecten binnen gemeenten, overheid en private partijen, maar dat is nu veel versnipperd. We proberen die partijen een methode te laten kiezen en daarvoor te gaan."

## Onderzoek

Er zijn veel jongeren tussen 18 en 27 zonder inkomen, maar wel met schulden die nergens voor in aanmerking komen bij de bestaande loketten. Dat ze schulden hebben, zorgt ervoor dat ze onvoldoende kunnen werken aan hun mentale gezondheid. En als ze mentale problemen hebben, zorgt dat er weer voor dat ze moeilijker uit de schulden komen. Daar is een doorbraak te realiseren. Die mensen moeten we volgens Sadik zo snel mogelijk helpen.

Amine Bakkali overhandigt daarom [zijn onderzoek](#) dat hij voor SchuldenlabNL uitvoerde naar de schulden en psychische problematiek bij jongeren aan Carsten Herstel.

*"Bij jongeren weten we dat 75% procent van alle mentale problemen beginnen voor het 25<sup>ste</sup> levensjaar. Daarom gun je deze jongeren juist in die periode een stabiel leven. We hebben bij dit onderzoek gelet op een goed beeld van de samenleving, een representatieve weergave. En ik sluit me helemaal aan bij Sadik's oproep om de samenwerking op te zoeken zodat we iets kunnen betekenen voor deze groep."*



Carsten Herstel: "Ik geloof in de kracht van verhalen. Ze helpen om de brug te slaan tussen de samenleving en de systeemwereld. De overheid, dat zijn wij. En wij moeten als overheid heel hard ons best doen om het goede te doen voor iedereen in Nederland."

## In beweging

Beweging is één van de dingen die mensen kan helpen in een kwetsbare positie. Het zorgt ervoor dat buurtgenoten elkaar ontmoeten en dat mensen zowel fysiek als mentaal beter in hun vel komen te zitten. Daarom stelden lokale partners van [Stichting Life Goals](#) op 2 februari diverse activiteiten open voor alle buurtbewoners. Zij konden met elkaar sporten en met elkaar het gesprek voeren over mentale gezondheid, gezondheidszorg en stress. Staatssecretaris van Ooijen sloot bij een kickbokstraining aan in Amsterdam.



## [Bekijk de video op LinkedIn](#)

### Soundbites

Een dag als de Mental Meetup is zo belangrijk omdat:

Mohammed Azzouz, Pharos: "Alle niveaus in de samenleving komen hier aan bod. Je kan mentale gezondheid vanuit verschillende hoeken aanvliegen. Het is mooi om te zien dat de verhalen binnen komen bij beleidsmakers. We zien op zo'n dag dat we dichterbij elkaar komen als professionals, systeem en mens."

Mariska Minnen, Stut theater: "Meedoen, cultureel en maatschappelijk participeren, zingeving. Dit zijn belangrijke pijlers voor mentale veerkracht. Met community-theater zetten wij de mensen met hun eigen verhaal op het toneel. Aandacht voor de bevordering van mentale gezondheid, zeker voor kwetsbare groepen staat daarbij centraal. We zijn blij vandaag onze stem te kunnen laten horen."

Yukio Oosterling van Netwerk Nieuw Rotterdam: "Je zit in de regio vaak met dezelfde mensen aan tafel. Zo'n dag als dit is nuttig om je beeld te verbreden. Ons concept is de kracht van lokaal en de buurt, weten wat er speelt en wat er mist. Goed doen voor anderen en jezelf daardoor beter voelen, dat werkt overal. Ik hoop nieuwe partijen en ondernemingen te vinden waarmee we nieuwe initiatieven kunnen ontwikkelen."

Famke ten Brinke, Projectleider Sterk uit armoede: "Mensen die in armoede leven voelen zich niet gezien en gehoord. Wij leiden al jaren mensen op als ervaringsdeskundigen zodat zij een brug kunnen slaan tussen systeem- en leefwereld. Wij werken voor vijf ministeries en vijf kenniscentra, allemaal op hun eigen domein, maar we krijgen geen bestaanszekerheid, want we passen niet in het systeem. Een dag als vandaag is daarom belangrijk om contact te leggen met elkaar en beleidsmakers, zodat die brug daadwerkelijk geslagen kan worden."

Yvonne Buunk-Werkhoven, SPOH-arts: "Wat heb je nodig om gezond en fit te blijven? Waar ga je starten? Wat heeft de doelgroep zelf aan wensen en behoeftes en waar kunnen we aansluiten?"

Karen van Ruiten, Alles is gezondheid: "Het doorgeven van veerkracht en het doorgeven van mentale gezondheid vind ik ook als ouder heel belangrijk. Want de jongeren van nu zijn de opvoeders van de toekomst."