

Psychische gezondheid bevorderen door preventie en vroegtijdig handelen

Jaap van der Stel

Progressie is noodzaak

Nederland beschikt over een breed scala aan voorzieningen voor psychische gezondheidszorg (ggz). Maar het handelen vindt vaak (te) laat plaats. Dit heeft te maken met stigma's en taboes. Maar ook de aandacht voor preventie en vroegtijdig handelen is onder de maat. Het aantal mensen met een psychische aandoening blijft mede daardoor al jarenlang constant. Bij andere medische aandoeningen, zoals bij hart- en vaataandoeningen, zien we al jarenlang progressie. Professionals in de psychische zorg, waaronder ervaringsdeskundigen, werken hard aan verbetering van de mogelijkheden van herstel. Maar dit heeft geen effect op de komst van nieuwe groepen mensen met (ernstige) psychische problemen, zoals door traumatische ervaringen, een niet goed gelukte hechting of het gebruik van alcohol en drugs.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) schatte in 2017 dat er in de wereld minstens 970 miljoen mensen zijn met een psychische aandoening. De aantallen nemen de komende jaren waarschijnlijk toe. Bij jonge mensen vormen psychosociale problemen het leeuwendeel van de gezondheidsklachten. De gevolgen daarvan kunnen het leven lang gevoeld worden.

Voorkomen is beter

Er is steeds meer bewijs dat psychische problematiek beperkt kan worden door preventie en vroegtijdig handelen. Liefst nog voordat jeugdzorg of de psychische gezondheidszorg in beeld zijn. Op tijd problemen signaleren kan bijvoorbeeld door ouders of in het onderwijs. Denk ook aan het beïnvloeden van sociale determinanten (zoals armoede, of stress in studie of werk).

Preventiestrategieën

Een internationale groep van experts publiceerden recent een belangrijk artikel over strategieën voor preventie (Arango et al., 2018, Lancet Psychiatry, 5, 591-604). Deze interventies zijn werkzaam en kosteneffectief. We kunnen psychische kwetsbaarheid beperken door gedurende de levensloop beschermende factoren en veerkracht te versterken. Dit is vooral effectief wanneer mensen zich in een gevoelige periode van hun leven bevinden. Verder is een focus op jonge mensen essentieel. De meeste ernstige psychische aandoeningen worden manifest of ontstaan in de eerste 25 jaar van het leven.

De persoonlijke en maatschappelijke kosten van (ernstige) psychische problemen, waaronder verslavingsgedrag, zijn immens. Het bevorderen van de psychische gezondheid is dan ook in het belang van iedereen. Niemand is onkwetsbaar voor psychische problemen. Iedereen profiteert van preventie en vroegtijdig handelen.

Vooruitgang is mogelijk

Progressie bereiken we niet alleen door de inspanningen van professionals in de psychische gezondheidszorg. Hun werk richt zich bovendien vooral op mensen bij wie reeds sprake is van een psychische stoornis, of die daarvoor een verhoogd risico hebben. We hebben behoefte aan een overheid (gemeenten) die oog heeft voor de determinanten van psychische gezondheid en de levensvrede van de bevolking. Kansen voor preventie en vroegtijdig handelen zijn er door vooral ook de eerstelijnsgezondheidszorg, het onderwijs, welzijnsorganisaties, wijkorganisaties of werkgevers hierbij te betrekken.

Leefomstandigheden verbeteren

Denk hierbij aan het functioneren van de samenleving, de fysieke en sociale leefomstandigheden. Of aan de hechting in de opvoeding, de voeding, de in het onderwijs geleerde sociale vaardigheden, de fysieke activiteit en de opleiding. Maar ook de mate waarin en de wijze waarop de overheid rekening houdt met het welzijn van de bevolking en daar zelfs op stuurt. Adequate huisvesting, groenvoorzieningen, veiligheid en een schoon milieu vermindert de kans op psychische problematiek. In de beïnvloeding van de leefomstandigheden ligt de sleutel tot preventie en/of het positief beïnvloeden van het beloop van een aandoening.

Onlangs kondigde de regering van Nieuw-Zeeland aan dat het bevorderen van welzijn en welvaart van de bevolking even belangrijk zijn. Aandachtspunten zijn onder andere: preventie van zelfdoding, steun voor mensen in een psychische crisis, verbetering van de toegang tot primaire voorzieningen, de inzet van digitale hulpmiddelen, bevorderen van de mentale veerkracht van kinderen (onderwijs), verbetering van de ondersteuning van jonge ouders. Het is nodig dat ook onze overheid mentaal welzijn prioriteit geeft.

Literatuur



Dit whitepaper is gebaseerd op de visie zoals beschreven in *Vroeger is beter* door Jaap van der Stel (een uitgave van Boom de Tijdstroom). Het boek verduidelijkt het belang van preventie en vroegtijdig handelen. En het geeft een route aan voor de wijze waarop we met bestaande middelen veel betere resultaten kunnen boeken. Het boek is belangrijk voor iedereen die werkt in de psychische gezondheidszorg en de jeugdzorg. In het bijzonder voor degenen die werken op het gebied van jonge mensen, preventie, vroegtijdig handelen of de bevordering van de psychische gezondheid.

Bestel *Vroeger is beter* in de [Boom Psychiatrie webshop](#).

© 2019 Boom uitgevers Amsterdam. Dit whitepaper is vrij te gebruiken voor niet-commerciële doeleinden. Voor commercieel gebruik dient u contact op te nemen met Boom uitgevers Amsterdam, info@boompsychologie.nl of (020) 524 45 14.