

# Hoe een veerkrachtige<sup>1</sup> gemeente<sup>2</sup> worden en depressie<sup>3</sup> bij ouderen te voorkomen?

Steden en gemeenten kunnen deze richtlijn gebruiken voor het bevorderen van veerkracht en het voorkomen van depressie door een stapsgewijze beleids- en actieontwikkeling en de implementatie ervan.

Als u wilt weten hoe actueel uw beleid is om een echt veerkrachtige gemeente te creëren, doe dan de veerkrachtige gemeentescan.

## 1 Veerkracht

Veerkracht verwijst naar het vermogen van een persoon om met veranderingen en uitdagingen om te gaan en de rug te rechten in moeilijke tijden of in geval van tegenslag.

## 2 Gemeente

Een gemeente verwijst naar de mensen die in een bepaald gebied (gemeente, stad) wonen of mensen die als een eenheid worden beschouwd op grond van hun gemeenschappelijke interesses, sociale context of nationaliteit.

## 3 Depressie (DSM-5)

Een persoon moet vijf (of meer) van onderstaande symptomen ervaren gedurende een periode van minstens twee weken, bijna iedere dag en gedurende het grootste deel van de dag.

Tenminste één van de symptomen moet ofwel een sombere stemming zijn (bv. verdrietig, leeg, hopeloos) ofwel verlies van interesse of plezier in (bijna) alle dagelijkse activiteiten.

De andere symptomen kunnen een of meer van de volgende symptomen zijn:

- aanzienlijke en onopzettelijke gewichtsverandering of verandering in eetlust
- bijna dagelijkse slapeloosheid of overmatige slaperigheid
- bijna dagelijkse gejaagdheid (rusteloosheid) of geremdheid
- bijna dagelijkse vermoeidheid of verlies van energie
- gevoelens waardeloosheid, schuldgevoel
- verminderd vermogen om na te denken en te concentreren
- terugkerende gedachten van zelfmoord.

# De veerkrachtige gemeentescan

De veerkrachtige gemeentescan is geïnspireerd op een stapsgewijs evaluatieformulier voor dementievriendelijke gemeenten ( <https://www.dementie.be/wp-content/uploads/2016/06/Download-hier-het-dementievriendelijk-groeipad.pdf> ).

## Tel je scores bij elkaar op. Interpretatie van de scores:

Als het merendeel van de items in uw gemeente de scores mee eens of helemaal mee eens heeft gekregen en de rest is neutraal, dan is uw gemeente 'up-to-date'. Nu kunt u proberen een uitmuntend niveau te bereiken door u op één element te richten en in andere gemeenten op zoek te gaan naar goede voorbeelden om geïnspireerd te raken en uw gemeente nog meer uit te dagen.

Als u op verschillende items gemiddeld heeft gescoord, is het beleid van uw gemeente in lijn met de huidige aanbevelingen, maar is er ook nog ruimte voor verbetering. Bekijk de stappen of elementen die voor verbetering vatbaar zijn en benadruk ze in het komende jaar, waarbij u het effect van uw acties in de gaten houdt.

Echter, als verschillende items de score mee oneens of helemaal mee oneens hebben gekregen, dan is het beleid in uw gemeente niet (meer) up-to-date. Probeer de stapsgewijze aanpak op te starten om uw beleid snel te verbeteren.

	Helemaal mee oneens	Mee oneens	Neutraal	Mee eens	Helemaal mee eens	SOM
Mijn gemeente is overtuigd over de dringendheid van een beleid rond mentaal welzijn en ziet het als een prioriteit.						
Mijn gemeente werkt met concrete gegevens over (oorzaken van) depressie om de effecten van haar beleid op te volgen.						
Mijn gemeente probeert netwerken op te zetten met lokale, regionale en nationale stakeholders om goed gecoördineerde, multidisciplinaire en bredere programma's op te zetten om de veerkracht te versterken.						
Mijn gemeente is gericht op gebruikersparticipatie die verder gaat dan het informeren of raadplegen van de burger. De nadruk ligt op samenwerking en het empoweren van gebruikers- of burgernetwerken.						
Meerdere medewerkers van verschillende afdelingen worden opgeleid en krijgen tijd en middelen om te werken aan health in all policies. <span style="color: red;">4</span>						
Mijn gemeente zorgt ervoor dat burgers toegang krijgen tot een mix van onderling samenhangende acties die het welzijn en de gezondheid verhogen (bv. combinatie van levensstijl, cultuur en welzijn in één actie).						
Elke werknemer, in elk contactpunt met de burger, is in staat en voldoende betrokken om burgers informatie te geven over veerkrachtige gemeenten en hen te wijzen op de relevante acties die zij kunnen ondernemen.						
Elke werknemer heeft toegang tot geschikte activiteiten of informatie om zijn of haar eigen veerkracht op het werk te vergroten (de stad of gemeente dient als rolmodel).						
<b>SOM</b>	<b>x 0</b>	<b>x 0</b>	<b>x 1</b>	<b>x 2</b>	<b>x 3</b>	

## Werk aan de winkel? Volg de stapsgewijze aanpak:



## Richtlijn Voor een veerkrachtige gemeente

### Stap 1: Gevoel van urgentie

Een gevoel van urgentie is de beste motor voor verandering. Probeer te zoeken naar regionale gegevens over (risico-factoren voor) depressie. Het identificeren van verschillende risicogroepen in uw gemeente en de keuze voor selectieve of geïndiceerde preventie leidt tot betere effecten. Maak beleidsmakers of politici warm voor dit onderwerp en laat ze hun verantwoordelijkheid opnemen. De taak ligt niet enkel in handen van gezondheidsprofessionals, maar moet ook een prioriteit zijn op de politieke agenda. Naast de waarde van het welzijn van de burgers, moet u misschien ook een goede business case creëren. Hieronder vindt u enkele feiten die u kan opnemen in uw eigen beleidsdocumenten:

- Depressie is een belangrijke oorzaak van functionele beperkingen.
- 5% van de wereldbevolking lijdt aan een depressie.
- Het aantal gevallen is de afgelopen 20 jaar met 50% gestegen.
- Gemeenten met een maximale aandacht voor preventie kunnen 15 tot 30% nieuwe gevallen vermijden.

Hoe zit het met economische argumenten?

- Elke 1 euro die geïnvesteerd wordt aan programma's ter bevordering van de psychische gezondheid op de werkplek, levert een rendement op van 0,81 tot 13,62 euro.
- De kosteneffectiviteit van niet-medische interventies om sociale isolatie en eenzaamheid voor ouderen aan te pakken, wordt steeds duidelijker.
- Toekomstig onderzoek zal ons sociale kosten-batenanalyses opleveren, waarbij de nadruk zal liggen op de werkelijke waarde van preventieprojecten vanuit een breder maatschappelijk perspectief, rekening houdend met de voordelen door een betere gezondheid of productiviteit.

Bovendien moet in deze stap de rol en de verantwoordelijkheden van de gemeente of stad voor de preventie van depressie worden verduidelijkt. Welke verantwoordelijkheden moeten door de gemeenten of steden worden genomen, en welke worden gedeeld of behoren toe aan andere actoren (zie stap 2)? Probeer te zoeken naar bestaande wetten, afspraken of beleidsplannen om uw beleid of acties aan te koppelen en als strategie op te nemen (zie stap 3).

## Stap 2: Oprichting van een werkgroep

Met het gevoel van urgentie, kunt u nagaan wie betrokken moet worden bij de ontwikkeling van een eerste visie tot en met het uiteindelijke ontwerp en de implementatie van de actie. Deskundigen geven aan dat het cruciaal is om zo snel mogelijk te beginnen met het betrekken van de stakeholders. Elke stakeholder moet vertegenwoordigd zijn en één van hen moet het voortouw nemen en de samenwerking (vb. gemeente / stad) faciliteren. Concreet betekent dit alle actoren met een belang of verantwoordelijkheid in de preventie van depressie:

- gezonde burgers
- vertegenwoordigers van doelgroepen met een verhoogd risico (bv. ouderen met chronische ziekten)
- patiëntenverenigingen (bv. patiëntenvereniging voor mensen met een depressie)
  - Doel  
Actieve betrokkenheid van gebruikers moet op het hoogste niveau worden geïnstalleerd, met de nadruk op samenwerking en empowerment in plaats van op informatie geven en raadpleging. Deze aanpak leidt tot gezondheidsgelijkheid, een betere projectkwaliteit en adoptie door een betere afstemming op de behoeften van de burgers.
- regionale politici (bv. burgemeesters, wethouders)
- nationale beleidsmakers
- gezondheidswerkers
- volksgezondheidsactoren
- maatschappelijke partners (bv. stichtingen, sport- of culturele organisaties, vrijwilligers)
- particuliere partners (bv. kleine, middelgrote en grote ondernemingen; particuliere verzekeringsmaatschappijen)
- zorgkantoren / ziekenfondsen
- kennispartners (bv. universiteiten, onderzoekscentra)

## Stap 3: Visie en strategie

Deskundigen zijn het eens over de belangrijkste elementen voor de visie op veerkrachtige gemeenten: positieve gezondheid <sup>6</sup> en health in all policies. Het is echter wel belangrijk dat uw werkgroep met een eigen visie en strategie-formulering komt. In deze stap moet de werkgroep haar visie op veerkrachtige gemeenten voor de preventie van depressie definiëren. Hiervoor dient u 4 vragen te beantwoorden:

Wat zijn uw idealen?	Wat is uw ultieme doel?
Wat zijn uw kernkwaliteiten en talenten?	Wat zijn uw kernwaarden?

Uw strategie bestaat uit doelen op middellange en lange termijn die u in de juiste richting leiden. Ze moeten de volgende kenmerken hebben: ambitieus, motiverend, inspirerend, relevant, onderscheidend en authentiek. Strategische doelen moeten worden vertaald naar operationele doelen op korte termijn, met behulp van de bekende SMART-techniek (specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch, tijdsgebonden). Deze techniek kan gebruikt worden om uw acties in stap 4 te plannen.

4

### Health in all policies

Dit betekent dat je over thematische of structurele grenzen heen kijkt om o.a. het psychisch welbevinden te vergroten. Psychisch welbevinden wordt beïnvloed door verschillende factoren zoals inkomen, woon- en leefomgeving, onderwijs, burgerlijke staat, geslacht, leeftijd en sociale steun. U kunt over verschillende domeinen heen samenwerken om budgetten en middelen doelgericht te combineren. U kan bijvoorbeeld de stedenbouwkundige planning bekijken om het contact met water of groen om te ontspannen of te sporten te stimuleren. Gebouwen een andere functie geven of wijken inrichten zodat mensen gestimuleerd worden om elkaar te ontmoeten en tegelijkertijd creatief te kunnen zijn.

5

### Positieve Gezondheid

Gezondheid als het vermogen van mensen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Positieve gezondheid bestaat uit zes dimensies: lichaamsfuncties, mentale functies en beleving, spirituele/existentiële dimensie, kwaliteit van leven, sociaal-maatschappelijke participatie en dagelijks functioneren. <https://www.zonmw.nl/en/research-and-results/positive-health/>

## Stap 4: Ontwerpen, kiezen en plannen van acties

Het is belangrijk om de acties die in uw gemeente plaatsvinden in kaart te brengen. Misschien zijn er al enkele acties die gericht zijn op voorkomen van de oorzaken van depressie (of psychische gezondheid). Zoek naar alle activiteiten die van invloed kunnen zijn op mogelijke oorzaken van depressie en bepaal of u kiest voor universele, selectieve of geïndiceerde preventie.

### Voorbeeld: het voorkomen van depressie bij ouderdom?

Richt u zich specifiek op ouderen, dan wordt dit selectieve preventie genoemd omdat u zich richt op een welomschreven risicogroep. Dit kan waardevol zijn omdat depressie bij ouderen vaak te weinig gediagnosticeerd wordt, omdat zij minder geneigd zijn om hulp te zoeken voor hun psychische problemen. En ze worden geconfronteerd met specifieke oorzaken of risicofactoren voor depressie: verlies van autonomie of zelfstandigheid, sterfgevallen, co-morbiditeit (het tegelijkertijd hebben van twee of meerdere ziektes), polyfarmacologie (gebruik van vijf of meer geneesmiddelen), chronische hersenaandoeningen en eenzaamheid. Het type activiteit of de focus van de activiteit kan gericht zijn op deze specifieke oorzaken.

Het ontwerpen van (kosten)effectieve interventies vraagt om de juiste wetenschappelijk verantwoorde aanpak, vergt veel tijd en geld en is vaak niet haalbaar voor een gemeente of stad. U heeft een aantal alternatieven:

- Als er in uw werkgroep al een kennispartner is opgenomen, kunt u deze om ondersteuning vragen.
- U kunt het zelf doen en gebruik maken van de Intervention Mapping Approach (bron zie referenties stap 4).
- U kunt een database raadplegen die beschikbaar is over effectieve interventies en acties kiezen met bewezen effecten.
- Als het bovenstaande te ambitieus is voor uw gemeente of stad, zoek dan naar projecten in naburige gemeenten of steden met een positieve evaluatie en probeer ze te implementeren.

Het is belangrijk om iedereen in een projectplanningsmentaliteit te brengen (op project- en actieniveau) en het project uit te voeren zoals gepland.

## Stap 5: Implementatie en evaluatie van de acties

Het is waarschijnlijk moeilijker om de motor draaiende te houden dan om hem aan de praat te krijgen. Veel goede projecten mislukken als de motivatie of het budget opraakt. Een van de benaderingen om dit aan te pakken is het vooraf plannen van programma-acceptatie, -implementatie en -duurzaamheid. Het hoofddoel is verankering, waarbij het project in de dagelijkse praktijk wordt opgenomen. Beschouw je acties als een iteratief proces dat nooit af is, maar een continue herhaling van plannen, uitvoeren, controleren en bijsturen (PDCA).

Je kunt lokale of regionale gegevens over (de oorzaken van) depressie controleren om een idee te krijgen van de relevantie van je project op lange termijn. Experts adviseren steden of gemeenten om zich te richten op het controleren of evalueren van implementatie en adoptie in plaats van zich te richten op een effectiviteitsevaluatie die vaak te moeilijk blijkt te zijn (zie stap 4).

Richtlijn is tot stand gekomen door de volgende personen

Nele Jacobs van Faresa (BE). En namens de projectgroep: Marja Veenstra, Ruud Kempen, Frank Willems & Frans Verhey.

## REFERENTIES

### Stap 1

- Matrix Insight. 2013. Economic analysis of workplace mental health promotion and mental disorder prevention programmes and of their potential contribution to EU health, social and economic policy objectives. Fin. Rep., Exec. Agency Health Consum., Brussels. [https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental\\_health/docs/matrix\\_economic\\_analysis\\_mh\\_promotion\\_en.pdf](https://ec.europa.eu/health/sites/health/files/mental_health/docs/matrix_economic_analysis_mh_promotion_en.pdf)
- Huber M, Knottnerus JA, Green L, et al. How should we define health? BMJ 2011;343:d4163

### Stap 4

- Intervention Mapping Approach: <https://interventionmapping.com/>
- The Netherlands: <https://www.loketgezondleven.nl/leefstijlinterventies/interventies-zoeken-en-invoeren>
- Belgium: <https://www.ebpnet.be/> (voornamelijk gericht op zorgprofessionals)