



# Mentaal Lokaal Wassenaar

voor een mentaal gezond Wassenaar

**Samen  
innoveren voor  
het psychisch  
welzijn van de  
inwoners van  
Wassenaar.**

# een woord vooraf

Mensen worden steeds mondiger, nemen de regie over hun eigen gezondheid en willen daarover samen met anderen beslissingen nemen. Hier is het huidige gezondheidszorgsysteem niet op ingericht. Om aan te sluiten bij deze nieuwe behoefte van burgers willen we in Wassenaar nieuwe, toekomstbestendige vormen van zorg en ondersteuning ontwerpen en implementeren. Formele en informele vormen die betekenisvol zijn en de burgers van Wassenaar meer regie geven over hun mentale gezondheid. Mentaal Lokaal Wassenaar geeft een start aan deze beweging. Veel leesplezier en wij nodigen u van harte uit zich aan te sluiten.

## **Burgermeester en Wethouders gemeente Wassenaar**

Lia de Ridder en Inge Zweerts de Jong

## **Huisartsengroep Wassenaar**

Wouter Bongers en Irina van Dongen

## **Parnassia Groep**

Marc Blom en Gijs Jordaán



Uitgave 2, januari 2020

# Inhoud

Aan het woord: Remco van Gaalen (POH-GGZ)	7
<b>1. Mentaal Lokaal Wassenaar</b>	<b>10</b>
Waarom nadenken over de voorkant van de GGZ?	13
Wat willen we bereiken met Mentaal Lokaal?	14
Wat is Mentaal Lokaal Wassenaar?	15
<b>2. Nieuwe knooppunten</b>	<b>18</b>
De Hoofdleiding	22
De Wegwijzer	25
Loslopen	28
Sleutelfiguren	30
Zelfde schuitje	31
Inloopspreekuur	33
De werkplaats	34
Levenslessen	36
Spreekuur	38
Puberfeit	40
Mentale gymnastiek	42
<b>3. Volgende stappen</b>	<b>44</b>
Fase 2: Ontwerpend onderzoek	47
Fase 3: Organische groei	47
Netwerk & samenwerking	48
Kennisdeling	48
Contact	49



## aan het woord: Remco van Gaalen, POH-GGZ Indigo en initiatiefnemer van Mentaal Lokaal Wassenaar

De geestelijke gezondheidszorg is in de afgelopen decennia steeds meer opgesplitst. Zowel behandelingen als de manier waarop deze betaald worden, zijn strikt afgestemd op psychische stoornissen, omschreven in het handboek voor de psychiatrie; Diagnostic and Statistical manual of Mental disorders (DSM5). Deze opsplitsingen zorgden in eerste instantie voor meer duidelijkheid, maar leiden in de praktijk helaas ook tot onvolkomenheden.

Mensen die mentaal vastlopen komen alleen in aanmerking voor zorg wanneer de problemen worden erkend als stoornis. Daarbij geldt dat het vaststellen van een stoornis enkel toegang geeft tot de daarvoor geselecteerde behandelingen. En doordat psychische stoornissen een uitvergroting zijn van normale reacties op levensuitdagingen, is het vaak lastig om menselijke eigenschappen en problemen te onderscheiden van stoornissen. Onvoldoende geordendheid en doelgerichtheid wordt bijvoorbeeld al gauw gezien als Attention Deficit Hyperactive Disorder (ADHD) en starheid en onvoldoende sociaal bewustzijn als een Autisme Spectrum Stoornis (ASS).

Mensen nemen deze medische termen over om het dagelijks leven te begrijpen. Dit geldt ook voor minder structurele problemen die onderdeel uitmaken van het normale leven, zoals somber voelen of angstig zijn. Ook hierin schuilt de verleiding om te denken en spreken in termen van een ziekte. Psychische klachten worden hierdoor nog te vaak statisch en individueel benaderd, je hebt het of je hebt het niet. Hiermee verliezen we zicht op de omgeving waarbinnen de klachten begrepen kunnen worden. Dit is onwenselijk, omdat psychische problemen dynamisch zijn en iets zeggen over de continue interactie tussen een persoon en zijn omgeving. Uit onderzoek\* komt bovendien naar voren dat de momenteel overheersende biogenetische verklaring van psychische problemen weliswaar tot meer acceptatie van psychische problematiek heeft geleid, maar er eveneens toe leidt dat mensen steeds minder geloven in de veranderbaarheid van psychische problemen. Deze verklaring werkt zelfs overtuigingen in de hand dat psychische problemen gevaarlijk zijn en dat het verstandig is om afstand te nemen van iemand die aan psychische problemen lijdt. Dit is problematisch.

Basiskennis over de mentale gezondheid is afhankelijk geworden van kennis over stoornissen of behandelmethodes. De beoordeling ervan en het inzicht erin zijn afhankelijk geworden van experts. Het wordt daardoor lastig voor mensen om hun eigen situatie in te schatten. Het idee dat normale levensuitdagingen enkel als stoornis aangepakt kunnen worden en het idee dat psychische stoornissen niet of nauwelijks veranderbaar zijn, vergroten de kans dat iemand denkt zorg nodig te hebben. De zorgvraag stijgt. Dit vormt een probleem voor de zorg, waarbinnen wegens verschillende limieten, voortdurend bepaald moet worden wie wel en wie niet gebruik kunnen maken van zorgmiddelen.

Dit kan anders. We willen kennis en middelen toegankelijker maken. We willen anders over mentale gezondheid praten en mensen en organisaties met elkaar verbinden. Burgers in Wassenaar krijgen



meer regie over hun mentale gezondheid. Hierdoor kan geestelijke gezondheidszorg goed beschikbaar, overzichtelijk en betaalbaar blijven.

# "We willen anders over mentale gezondheid praten en mensen en organisaties met elkaar verbinden"

\* Loughman, A. & Haslam, N. (2018). Neuroscientific explanations and the stigma of mental disorder disorder: a meta-analytic study [Elektronische versie]. *Cognitive Research: Principles and Implications* volume, 3, 43

# 1. Mentaal Lokaal Wassenaar



**"Om aan te sluiten bij deze nieuwe behoefte van burgers, willen we in Wassenaar nieuwe, toekomstbestendige vormen van zorg en ondersteuning ontwerpen en implementeren."**

Wanneer mensen vastlopen, is in de huidige situatie hun handelingsperspectief beperkt: mensen kunnen informatie opzoeken in boeken of op internet, vrienden of familie raadplegen, of naar een arts stappen. Soms kunnen de verhalen van anderen ondersteunen in de zoektocht naar een nieuwe balans. Maar hoe vind je de juiste weg en waar vind je betrouwbare informatie? Met Mentaal Lokaal willen we het handelingsperspectief vergroten voor mensen die vastlopen.

## Waarom nadenken over de voorkant van de geestelijke gezondheidszorg?

De wereld verandert in een rap tempo. We leven steeds meer in een netwerksamenleving. We kunnen alles steeds sneller, intensiever en efficiënter doen, of het nu eten, bewegen, werken of feesten is. Er komt steeds meer druk te liggen op werk. We werken om ons goed te voelen, erkenning te krijgen en mee te doen. En op allerlei vlakken in de samenleving ontstaat toenemende ongelijkheid. De mens integreert technologie in zijn leven en mensen spelen een grotere rol in hun eigen gezondheidszorg. Het is nu al tweede natuur om bij lichamelijke of psychische klachten online op zoek te gaan naar een mogelijke diagnose of ervaringen van anderen. In deze snel veranderende context veranderen ook het gedrag en de behoeften van mensen. Mensen worden steeds mondiger, nemen de regie over hun eigen gezondheid en willen samen met de behandelaar beslissingen maken. Hier is het huidige gezondheidszorgsysteem niet op ingericht. Om aan te sluiten bij deze nieuwe behoefte van burgers, willen we in Wassenaar nieuwe, toekomstbestendige vormen van zorg en ondersteuning ontwerpen en implementeren. Formele en informele vormen die betekenisvol zijn en de burgers van Wassenaar meer regie geven over hun mentale gezondheid. Niet iedereen kan zijn of haar weg vinden in het bestaande systeem van de geestelijke gezondheidszorg. Binnen het huidige systeem staat de patiënt onvol-

doende centraal. Ook is er onvoldoende ruimte voor maatwerk. Ieder krijgt hetzelfde aanbod, in dezelfde vorm, terwijl sommige mensen met een goed gesprek en goede informatie al op weg geholpen zijn en anderen behandeling nodig hebben. Ook zien we dat sommigen eerst in diverse lagen van het systeem belanden, voordat ze eindelijk de juiste zorg en ondersteuning vinden. Dit gaat ten kosten van de zelfregie van de patiënt en creëert een afhankelijke relatie tussen een patiënt en het zorgsysteem.

Binnen Mentaal Lokaal Wassenaar richten we ons op de voorkant van de geestelijke gezondheidszorg. Hoe kunnen we mensen toegang geven tot kwalitatief goede informatie en expertise? Kunnen we in plaats van één poort verschillende ingangen creëren? Hoe kunnen we de mondige burger tegemoet komen met nieuwe zorgvormen? Hoe creëren we rust in een wereld die steeds sneller gaat? Hoe kunnen we mensen vaardigheden leren om met tegenslag om te gaan? Hoe kunnen we 'werken aan je mentale gezondheid' de normaalste zaak van de wereld maken? En hoe zorgen we ervoor dat mensen die specifieke zorg nodig hebben snel hun weg vinden naar de juiste plek?

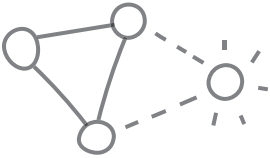
## **Wat willen we bereiken met Mentaal Lokaal?**

Met Mentaal Lokaal willen we het handelingsperspectief vergroten voor mensen die vastlopen. We willen het huidige netwerk vrijmaken met laagdrempelige vormen van zorg en ondersteuning. Hierbij willen we gebruik maken van alle mogelijkheden die in de omgeving aanwezig zijn. We willen voorkomen dat beginnende problemen elkaar gaan versterken en mensen bij tegenslag van de regen in de drup raken. Met Mentaal Lokaal Wassenaar willen we mensen stimuleren om alleen of met elkaar, vaardigheden te verwerven die hen helpen om met tegenslag en vastlopen om te gaan. Daarnaast blijven we gepaste zorg en ondersteuning bieden op het moment van vastlopen.

We gaan er met Mentaal Lokaal vanuit dat mensen, wanneer ze daar de juiste middelen en omstandigheden voor hebben, actief aan hun eigen mentale gezondheid kunnen werken. Net zoals dit geldt voor goed slapen, gezond eten, voldoende bewegen en je tanden poetsen. Bovendien geloven we dat we met Mentaal Lokaal ook de lokale sociale vindrijkheid van mensen kunnen bevorderen. Zo kunnen mensen meer naar elkaar omkijken en hoeven zij 'vastlopen' niet langer als een individueel probleem te beschouwen.

## Wat is Mentaal Lokaal Wassenaar?

Mentaal Lokaal Wassenaar is een lokaal netwerk van nieuwe en bestaande diensten, plekken, tools, en rollen. De inwoners van Wassenaar maken gebruik van deze knooppunten om vaardigheden te leren, kennis op te doen en om passende zorg en ondersteuning te krijgen op de momenten wanneer dat nodig is. In de interactie tussen de burgers en dit dynamische, veerkrachtige netwerk staat zelfregie en vrijheid van mensen centraal. Mensen bepalen zelf hoe, wanneer en hoeveel ze gebruik maken van Mentaal Lokaal. Bovendien is Mentaal Lokaal op verschillende manieren toegankelijk. Mensen komen binnen via de huisarts, de sportschool of de kapper. Mensen komen eenmalig of ze komen wekelijks. Mentaal Lokaal is geen rigide systeem met schotten maar een dynamisch netwerk met een gezamenlijk doel: de mentale gezondheid van de inwoners van Wassenaar versterken en verduurzamen.



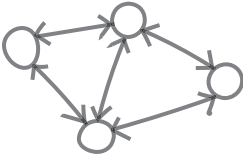
### **nieuwe en bestaande knooppunten**

De knooppunten van het netwerk zijn bedoeld voor het aanleren en onderhouden van veerkrachtvaardigheden of het ontrafelen en oplossen van problemen. Naast nieuwe knooppunten maakt Mentaal Lokaal ook gebruik van de reeds bestaande knooppunten. Dit zijn logische plekken die een natuurlijke rol vervullen in het netwerk, zoals de nu reeds aanwezige hulp in Wasse-naar. Echter ook minder voordehand liggende plekken kunnen betekenis krijgen onder de noemer Mentaal Lokaal. Een boksschool als plek om te ontladen en tegelijk je weerbaarheid te trainen, een yogastudio als plek om de drukte van de dag te ontvluchten en tegelijk te leren je lichaam en hoofd te ontspannen. En de aanwezige natuur als plek om uit te waaien en te reflecteren op thema's die je bezig houden. Juist door deze doorgewone

plekken te betrekken en te verbinden willen we de toegang tot en interactie met Mentaal Lokaal laagdrempelig en logisch maken.

Mensen zijn uniek en iedereen heeft verschillende behoeften. De ene persoon wil graag zelf aan de slag en zoveel mogelijk informatie en tools om een probleem eigenhandig te ontrafelen en op te lossen. Terwijl de ander heel graag dat werk wil uitbesteden aan een expert. De een verdiept zich graag in theorie en kennis, terwijl de ander liever op gevoel aan de slag gaat. Deze behoeften kunnen ook per moment weer verschillen. Om in te spelen op de verschillende behoeften van mensen, zijn de nieuwe knooppunten van Mentaal Lokaal daarom divers van karakter en vorm.

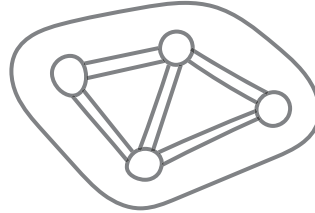




### **nieuwe verbindingen**

Het netwerk Mentaal Lokaal Wassenaar draagt de gedeelde verantwoordelijkheid om het mentale welzijn van de Wassenaarse inwoners te versterken. Naast nieuwe en bestaande knooppunten introduceren we daarom ook nieuwe verbindingen. Met deze nieuwe verbindingen gaan we voorbij aan schotten en worden verschillende knooppunten uit verschillende sectoren zoals onderwijs, sport, zorg en welzijn aan elkaar verbonden.

Dit maakt het voor de gebruiker mogelijk om naar wens en behoefte tussen deze knooppunten te bewegen. De verbinding versterkt de interactie tussen knooppunten en zorgt ervoor dat partijen meer met elkaar communiceren, aan elkaar terugkoppelen en samenwerken.



### **nieuwe infrastructuur**

Een nieuw netwerk, vereist niet alleen nieuwe knooppunten en verbindingen, maar vereist ook dat we opnieuw nadenken over de infrastructuur. Mensen moeten zich gemakkelijk binnen en tussen knooppunten kunnen bewegen. Hiervoor is een gestroomlijnde samenhang van het Mentaal Lokaal netwerk nodig op verschillende niveaus.

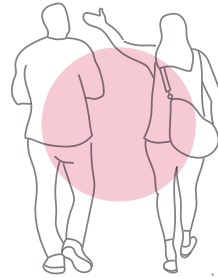
Infrastructuur betreft datgene dat de verbinding tussen de knooppunten mogelijk maakt en ervoor zorgt dat knooppunten bestaan, vindbaar zijn en gebruikt worden. We onderscheiden kennis, sociale, data, financiële en fysieke infrastructuur.

# 2. Nieuwe knoop- punten



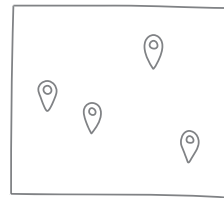
## 11 Nieuwe knooppunten

Om informatie, zorg en ondersteuning toegankelijk en laagdrempelig te maken voor alle inwoners van Wassenaar introduceren we 11 nieuwe tools, plekken, diensten of rollen. Deze nieuwe knooppunten vormen samen met de bestaande knooppunten en de verbindingen tussen al deze knooppunten het netwerk: Mentaal Lokaal Wassenaar.



3.  
**Loslopen**  
Helende wandelingen  
in de natuur van  
Wassenaar

6.  
**Inloopspreekuur**  
Laagdrempelig een  
luisterend oor




STRESS




2.  
**Wegwijzer**  
Lokale ondersteuning  
in kaart

11.  
**Mentale gymnastiek**  
Leren over veerkracht  
op de basisschool






8. **Levenslessen**  
Levensvaardigheden  
aanleren



4. **Sleutelfiguren**  
Een vertrouwd  
aanspreekpunt



9. **Spreekuur**  
Een normaliserende  
radioshow



7. **De werkplaats**  
Bundeling van expertise  
op een fysieke plek



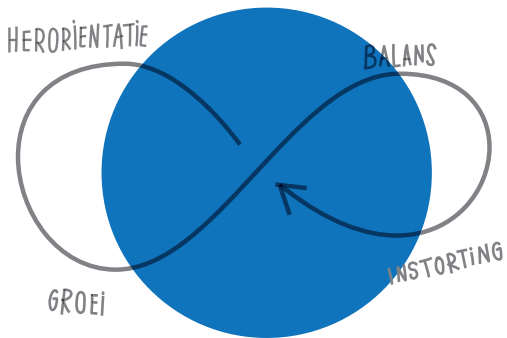
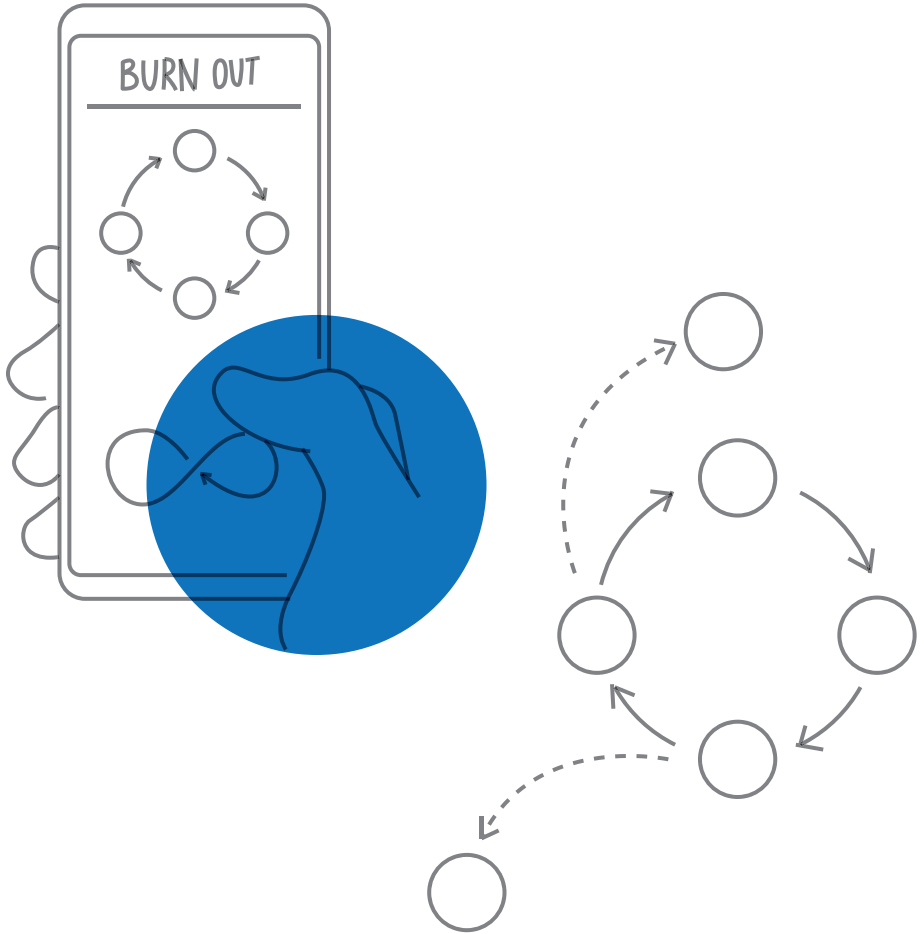
5. **Zelfde schuitje**  
Verbindende manieren  
van vastlopen



1. **Hoofdleiding**  
Handleiding voor je  
hoofd



10. **Puberfeit**  
Informatie en handvatten  
voor ouders



## Knooppunt 1

# De Hoofdleiding

### **wat?**

De Hoofdleiding is een handleiding voor je hoofd. In de vorm van een digitaal platform of een boek krijgt de gebruiker uitleg over kunst van het leven, mentale en lichamelijke processen en patronen. Er wordt met beeld en eenvoudige taal uitgelegd hoe patronen ons welzijn kunnen bevorderen maar ook problemen in stand kunnen houden. Ook geeft de Hoofdleiding uitleg over waarom en hoe mensen soms vastlopen en welke verschillende strategieën men kan gebruiken om hier weer uit te komen. De Hoofdleiding is een informatieve tool die aanspoort om te reflecteren en in je eigen ervaringen, patronen en verhalen te duiken. De uitleg heeft een generieke aard en gaat uit van basiskennis die voor iedereen relevant is. De Hoofdleiding biedt ondersteuning aan individuen en groepen, zoals een gezin, familie of klas. Ook biedt het ondersteuning aan naasten van iemand die lijdt.

### **hoe?**

De Hoofdleiding legt veelvoorkomende interactiepatronen op een kundige, eenvoudige en normaliserende manier bloot. Het kan mensen rust geven om te begrijpen hoe patronen ontstaan en zich uiten. Bovendien maakt de Hoofdleiding inzichtelijk dat aan veel verschillende problemen soortgelijke patronen en processen vooraf gaan. Hiermee wordt het vastlopen genormaliseerd, iedereen krijgt hier op een bepaalde manier en op een zeker moment in zijn of haar leven mee te maken. Tevens worden er handvatten geboden om hier zelf mee aan de slag te gaan. Zo biedt de Hoofdleiding strategieën, handvatten en oefeningen om patronen te ontrafelen en te bewegen naar een nieuw en gewenst evenwicht. De vormgeving is een knipoog naar een handleiding van een

apparaat. Ondanks dat interactiepatronen complex en soms onverklaarbaar blijven, willen we met de Hoofdleiding de veel voorkomende manieren van vastlopen beschrijven, verklaren en uitleggen met de voornaamste boodschap: vastlopen hoort bij het leven. Oneindig veel mensen gingen je voor in de zoektocht naar een nieuw en gewenst evenwicht.

De Hoofdleiding maakt ook gebruik van de Wegwijzer (knooppunt 2) om mensen van een concreet handelingsperspectief te voorzien.

### **waarom?**

Begrip, herkenning en inzicht heeft een verhelderend en motiverend effect. Gepaste, goede en toegankelijke informatie is daarvoor niet altijd voorhanden. De Hoofdleiding helpt mensen niet alleen hoe ze een huidige probleem kunnen begrijpen en oplossen, maar stelt mensen ook in staat om in het vervolg veerkrachtiger met toekomstige problemen om te gaan. De Hoofdleiding wordt inhoudelijk ontwikkeld door experts en is vormgegeven met de gebruiker en hun naasten.



## Knooppunt 2

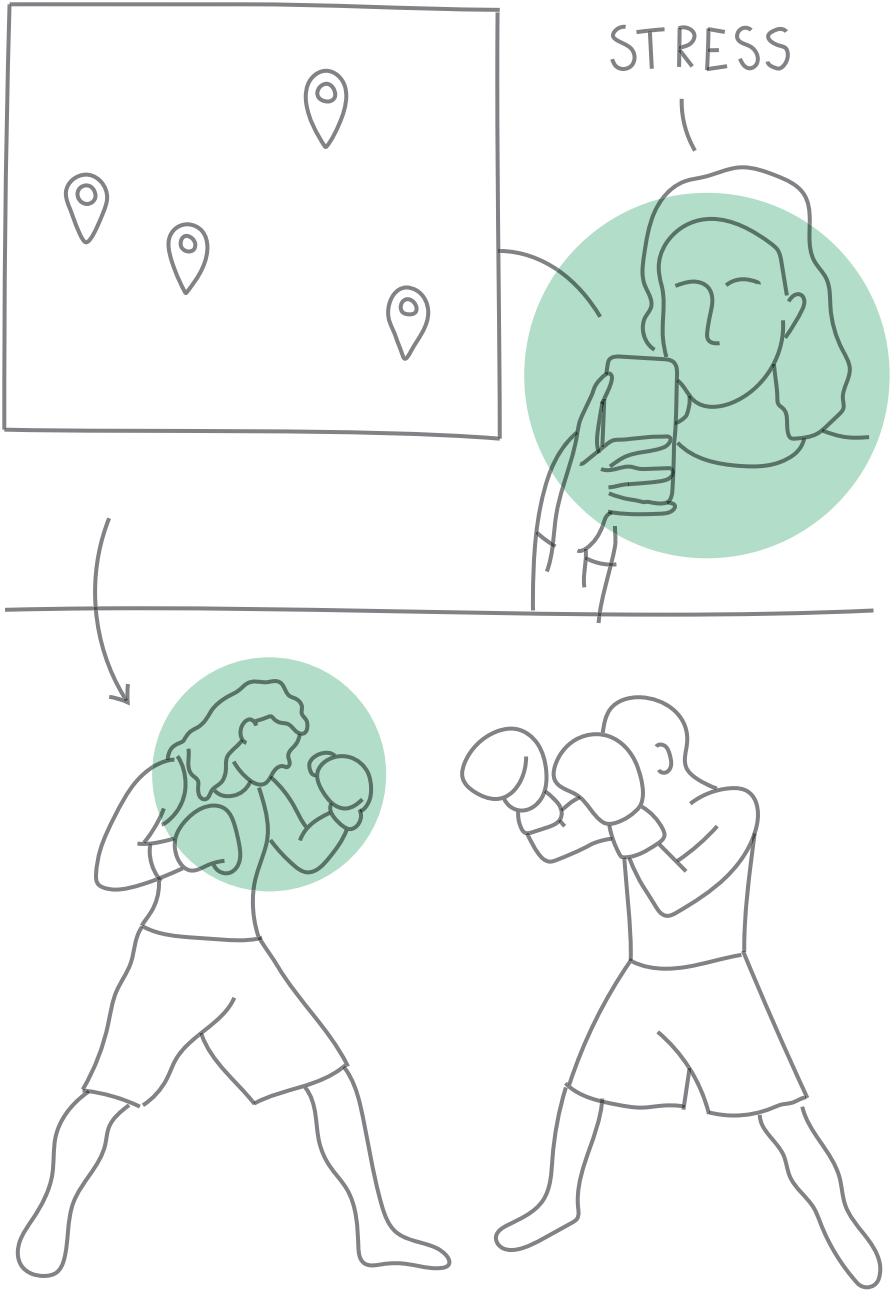
# De Wegwijzer

### **wat?**

De Wegwijzer is een up-to-date overzicht van alle digitale- en fysieke knooppunten van Mentaal Lokaal. Naast statische interventies wijst de Wegwijzer ook op (tijdelijke) evenementen en workshops. Gebruikers kunnen zich oriënteren op de verschillende plekken die er zijn en op diensten die lokaal worden aangeboden. Ook staat de wijze van toegang beschreven. De Wegwijzer is een online tool, waar gebruikers eenvoudig in kunnen zoeken. Het is mogelijk om te zoeken op een probleem, bijvoorbeeld 'ik heb stress' of op een oplossing, denk bijvoorbeeld aan 'ik wil me leren ontspannen'. Per knooppunt wordt er duidelijkheid geboden over wie je er zal ontmoeten, wat je er kunt halen, waar de voordeur zit en wat de voorwaarden zijn voor het gebruik. Naast deze praktische informatie worden ook de ervaringen van andere gebruikers gedeeld. De Wegwijzer heeft zo ook een verbindende functie voor de zorgverleners en andere betrokkenen van Mentaal Lokaal. Het stelt iedereen in het netwerk in staat om zich te oriënteren. Hiermee wordt de vindingsrijkheid en handelingsperspectief van het netwerk vergroot. Zo kan een kapper een verbinding leggen met een psycholoog en een bedrijfsarts doorverwijzen naar een boksschool.

### **hoe?**

De Wegwijzer biedt handelingsperspectief aan iedereen die aan zijn mentale gezondheid wilt werken. Dit kan zijn omdat iemand is vastgelopen en er zelf niet meer uitkomt, maar net zo goed wijst de Wegwijzer mensen de weg die preventief aan hun mentale gezondheid willen werken. Bovendien werkt de Wegwijzer normaliserend, door inzicht te geven in de diversiteit aan zorg en ondersteuning die er bestaat in de omgeving. Heb je bijvoorbeeld



veel stress? Dan kun je een afspraak maken met de psycholoog maar een bokstraining kan ook onwijs opluchten! Ben je veel aan het piekeren? Dan kan een gesprek tijdens een knipbeurt je veel rust bieden. Voel je je onzeker in je werk? Bij de Mentaal Lokaal Werkplaats kun je een paar levenslessen volgen om te leren wat steviger in je schoenen te staan. Zo is ieder knooppunt van Mentaal Lokaal op een logische manier onderdeel van het netwerk, en zijn deze knooppunten ook weer onderling met elkaar verbonden.

### **waarom?**

Mensen ervaren vaak een hoge drempel in het benaderen van zorg en wachten op het moment van vastlopen vaak te lang met het zoeken naar ondersteuning. Pas als klachten het functioneren in de weg zitten wordt er actie ondernomen. Vervolgens is een bezoek aan de huisarts meestal het startpunt. En dat terwijl er veel meer alternatieven zijn om vroeg met dreigende problemen aan de slag te gaan. Veel zorg en ondersteuning is onzichtbaar of ontoegankelijk. De Wegwijzer biedt inzicht in het diverse aanbod aan ondersteuning in de omgeving, maakt inzichtelijk hoe deze verschillende knooppunten aan elkaar verbonden zijn en wat mensen mogen verwachten. Bovendien ligt de regie bij de gebruiker zelf. De plattegrond is de basis, maar je moet zelf je route bepalen en naar de plekken toe gaan.

## Knooppunt 3

# Loslopen

### **wat?**

Loslopen zijn reflectieve wandelroutes in de natuur en omgeving. Langs de routes worden de wandelaars geprikkeld en via fysieke bordjes of een virtuele tool begeleid om in de rust en de ruimte van de natuur te reflecteren op hun eigen situatie en verhaal. Gebruikers lopen de route alleen, met zijn tweeën of met een klein groepje. De route stimuleert zowel dialoog als introspectie. Bij het startpunt van de wandelingen kies je een vraag of een probleem. Op kruispunten in de wandeling kun je kiezen hoe je de wandeling voortzet. Bijvoorbeeld: wil je een theoretische verdieping? Sla dan linksaf. Of liever een praktische oefening? Ga dan rechts.

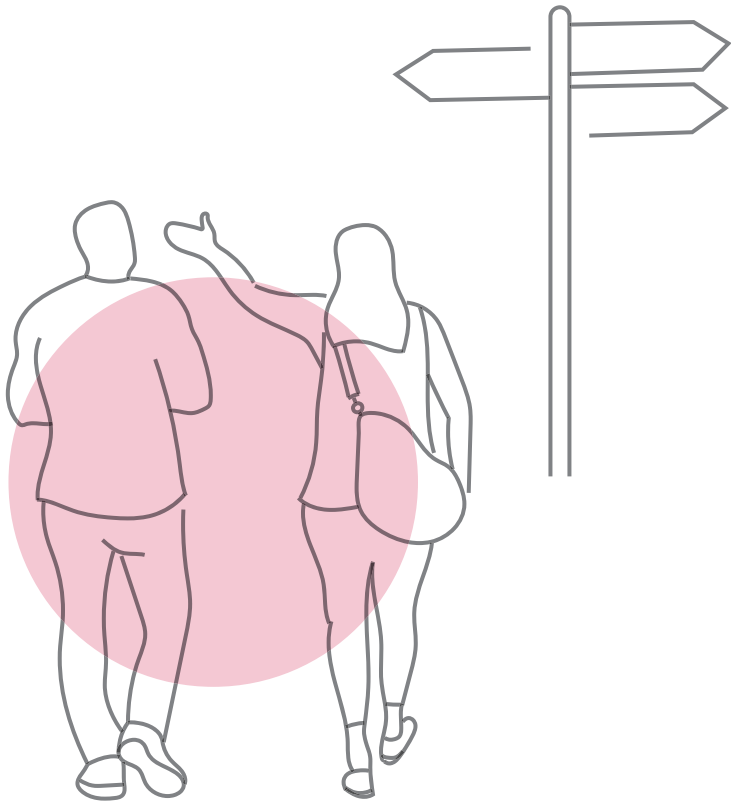
### **hoe?**

De wandelingen bieden een laagdrempelig handelingsperspectief om met een probleem aan de slag te gaan en creëren letterlijk probeerruimte. Iedereen kan gebruik maken van de losloop wandelroutes, die voor iedereen aan de start van de wandeling te downloaden zijn. Maar het kan ook onderdeel zijn van een behandeling. Niet alles hoeft in de behandelkamer besproken te worden, juist door er op uit te gaan ontstaat ruimte voor andere gesprekken.

### **waarom?**

Wandelen is een prettige vorm om te praten en te denken. Je kijkt elkaar niet aan, maar je kijkt samen dezelfde kant op, de ruimte in. In de beweging ontstaat er nieuwe ruimte voor vragen of voor antwoorden. Daarbij heeft de natuur een ontspannende werking en kan het fijn zijn als gesprekken tussen mensen begeleid worden,

zonder daarvoor in behandeling te hoeven zijn. Zoals gesprekken tussen vrienden of familie ,tussen partners of tussen collega's. Zo ontstaat ruimte om dichtertot elkaar te komen, om ingesloten irritaties open te breken of je waardering naar elkaar te uiten.



## Knooppunt 4

# Sleutelfiguren

### **wat?**

Sleutelfiguren zijn mensen uit Wassenaar die kunnen helpen op het moment van vastlopen. Van de kapper tot de groenteboer, de caissière tot de sportcoach. Het zijn de voelsprietten van Mentaal Lokaal. Ze weten wat er speelt en waar mensen tegenaan lopen. Ze kunnen mensen begeleiden en samen met hen richting bepalen op het moment van vastlopen. De sleutelfiguren zijn aan elkaar verbonden en zitten in een netwerk samen met experts. Binnen dit netwerk kunnen ze kennis uitwisselen, vragen stellen en om advies vragen.

### **hoe?**

Het is makkelijker om hulp te vragen wanneer je iemand al een beetje kent. De Sleutelfiguren vormen een benaderbaar aanspreekpunt in de buurt. Het zijn geen officiële hulpverleners, maar zij weten wel hun weg te vinden binnen het lokale netwerk en hebben veel kennis en expertise tot hun beschikking.

### **waarom?**

We willen het praten over problemen, het stellen van vragen zo makkelijk mogelijk maken en omgevingen creëren waarbinnen mensen voor elkaar zorgen. Door Sleutelfiguren in de wijk op te leiden en te positioneren creëren we een informeel en veerkrachtig netwerk.

## Knooppunt 5

# Zelfde schuitje

### wat?

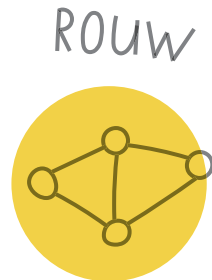
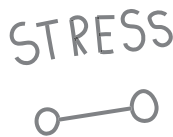
Zelfde schuitje is een matchmaking programma die mensen die op dezelfde punten vastlopen aan elkaar verbindt en het gesprek hierover faciliteert. Op het moment van vastlopen voelen mensen zich vaak alleen, terwijl er zoveel mensen zijn die precies hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt. Het verbinden van deze mensen normaliseert het praten over vastlopen en biedt tevens hoop.

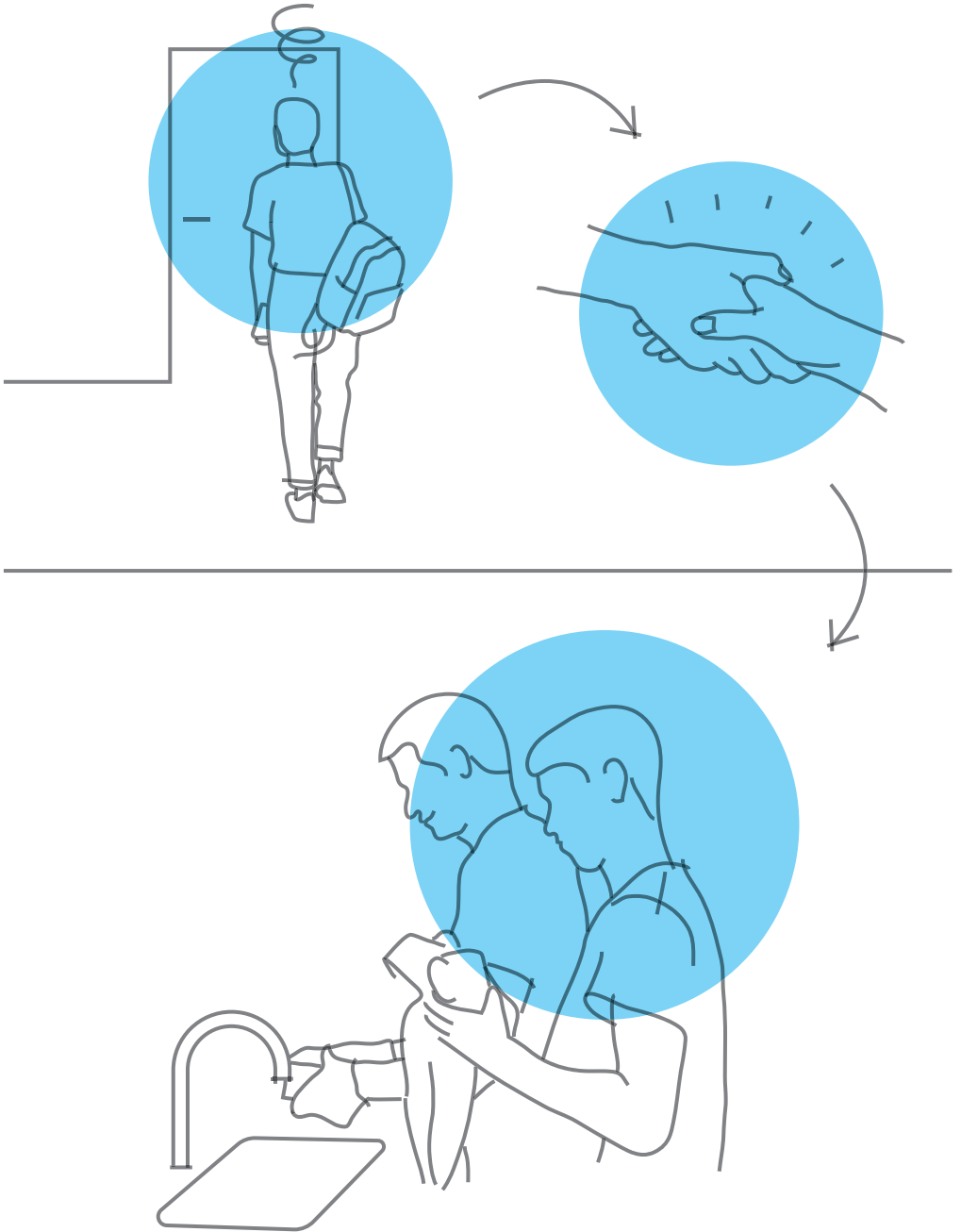
### hoe?

Het uitwisselen van ervaringen kan veel ruimte, hoop en inspiratie geven, maar dan moet je elkaar wel kunnen vinden. Zelfde schuitje is een (digitale) tool die deze matchmaking op een laagdrempelige manier ondersteunt.

### waarom?

In de huidige samenleving is weinig ruimte en tijd voor toevallige ontmoetingen en diepgaande gesprekken. Zelfde schuitje is een (online) omgeving waar deze ruimte ontstaat en sociale vindingrijkheid wordt gestimuleerd.







# Inloopspreekuur

### **wat?**

Tijdens het Inloopspreekuur van Mentaal Lokaal krijgen mensen een luisterend oor. Je loopt binnen met een specifiek probleem, vraag of behoefte en wordt gelinkt aan één van de specialisten die met je in gesprek gaat. Tijdens een gesprek worden met name vragen gesteld om op zoek te gaan naar de vragen achter het probleem. De expert kan vervolgens meedenken en mensen op weg helpen door strategieën of tools aan te reiken. Deze gesprekken kunnen zowel online als offline plaatsvinden. In een gesprekskamer of door samen iets te doen: denk aan een wandeling maken of samen afwassen. Het inloopspreekuur reist door Wassenaar en wordt op verschillende plekken georganiseerd. De ene keer zitten de experts in de bibliotheek, dan weer in de sportkantine, of in het gezondheidscentrum. Op deze manier wordt de zichtbaarheid en toegankelijkheid van het spreekuur vergroot.

### **hoe?**

We willen de verschillende ervaringen en verhalen van mensen respecteren en ze helpen om uit ongewenste situaties te komen. Door mensen de onverdeelde aandacht en oprechte interesse te schenken. Daarnaast willen we mensen een manier bieden om laagdrempelig hun hart te luchten en ze handelingsperspectief te bieden in de zoektocht naar antwoorden en oplossingen.

### **waarom?**

Onverdeelde aandacht, oprechte interesse, openheid en inleving zijn in de gehaaste en individualistische samenleving van grote waarde.

## Knooppunt 7

# De werkplaats

### **wat?**

Werkplaatsen zijn plekken in Wassenaar waar verschillende knooppunten van Mentaal Lokaal samenkomen. Mensen kunnen er binnenlopen om vragen te stellen, problemen voor te leggen of een open gesprek te voeren. Ook kunnen zij hier concreet aan de slag te gaan door een cursus te volgen, te reflecteren of oefeningen te doen. Mensen komen samen of alleen, voor zichzelf of voor een naaste.

### **hoe?**

De werkplaats is laagdrempelig en toegankelijk voor iedereen. Mensen worden vriendelijk en met respect en aandacht behandeld. Er is ruimte en rust voor verhalen en verdiepende vragen. Er wordt mensen altijd een handelingsperspectief geboden. Voor de locaties van de werkplaatsen wordt zoveel mogelijk gebruik gemaakt van bestaande plekken, zoals het gezondheidscentrum, de sportschool, scholen of de bibliotheek. Plekken waar mensen in hun dagelijks ritme al komen en laagdrempelig in aanraking kunnen komen met de werkplaats. Het karakter en het programma van de werkplaats kan op iedere plek weer net anders zijn, aansluitend bij de voorkeuren en veel voorkomende problemen van de gebruikers.

### **waarom?**

Met de werkplaats willen we het praten over psychische problemen en vastlopen normaliseren door openbare en fysieke plekken te creëren waar kennis en expertise laagdrempelig toegankelijk is voor iedereen. Ook willen we mensen stimuleren om niet alleen wanneer een probleem zich voordoet naar hulp te zoeken, maar ook preventief hun mentale welzijn te onderhouden.

## jongeren werkplaats

In de toekomst zouden we ook graag een jongeren werkplaats openen. Deze werkplaats is ingericht specifiek voor jongeren. Jongeren worden hier geholpen door ervaringsdeskundigen, jonge psychologen en psychologie-studenten.



## Knooppunt 8

# Levenslessen

### **wat?**

Levenslessen is een divers aanbod van cursussen en workshops gericht op levenskunst en diverse uitdagingen van het leven. Denk aan: floreren onder prestatiedruk, mezelf zijn en bij de groep horen, alleen zijn, maar niet eenzaam, op zoek naar mijn ware liefde, de perfecte perfectionist, in beweging komen, of keuzes maken. Deze workshops zijn toegankelijk voor alle bewoners van Wassenaar. Tenslotte loopt iedereen wel een keer vast of zit met een vraag. De lessen hebben een praktische aard, maar worden doorspekt met theoretische kennis en bieden veel ruimte voor introspectie en reflectie. Levenslessen kunnen zowel op jongeren als op volwassenen gericht zijn.

### **hoe?**

Het aanbod aan levenslessen wordt net zo vanzelfsprekend aangeboden als de lessen in een sportschool. Het uitgangspunt is gezondheid, grip en levenskunst. De lessen zijn zowel gericht op het individu als op sociale systemen. Je komt om meer te leren over jezelf, maar ook over jouw rol in sociale netwerken.

### **waarom?**

Iedereen komt in een levensloop grote vragen tegen, of loopt een keer vast. Ieder mens heeft baat bij het ontwikkelen van levensvaardigheden. Het begrijpen van patronen en het leren over strategieën die je kunt toepassen wanneer je vastloopt, is iets waar ieder mens baat bij heeft.



# Spreekuur

### **wat?**

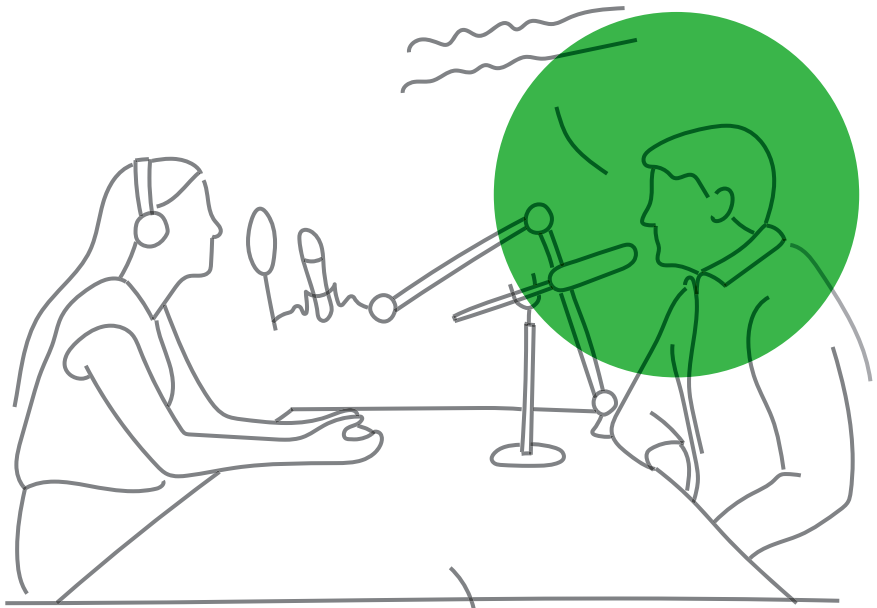
Spreekuur is een wekelijkse radioshow of een podcast waar een professional spreekt met mensen uit Wassenaar over problemen en strategieën om weer in beweging te komen. Het zijn gesprekken met individuen en tussen groepen mensen. In deze gesprekken duidt de professional de relaties en patronen en reikt strategieën aan om hieraan te werken. Het programma van spreekuur wordt rond actuele thema's of gebeurtenissen vormgegeven, om zo moeilijke onderwerpen die spelen in Wassenaar bespreekbaar te maken.

### **hoe?**

Het spreekuur normaliseert het praten over problemen en biedt de luisteraar inspiratie en hoop. Daarbij prikkelt het de nieuwsgierigheid van de luisteraar. Het is nu immers fascinerend om in een verhaal van een ander te duiken.

### **waarom?**

Van een crisis kun je leren. Wanneer iemand vastloopt, ontstaat er ruimte voor reflectie en om dingen echt anders te gaan doen. Maar niet alleen van je eigen verhalen valt te leren. De verhalen, ervaringen, problemen en strategieën van anderen kunnen inspirerend werken.



# Puberfeit

## **wat?**

Puberfeit is een programma wat ouders van puberende kinderen ondersteunt om tijdens de pubertijd actief te blijven opvoeden. Zodra kinderen de leeftijd van de vroege-adolescentie bereiken (12 jaar) ontvangen hun ouders en verzorgers voor het eerst een pakket met informatie over de puberteit. Hierin wordt uitgelegd wat er allemaal verandert in het lichaam en het brein van jongeren, en hoe dat samenhangt met het typische pubergedrag. Vervolgens krijgen ouders concrete tips en adviezen over hoe ze met een puberend kind om moeten te gaan.

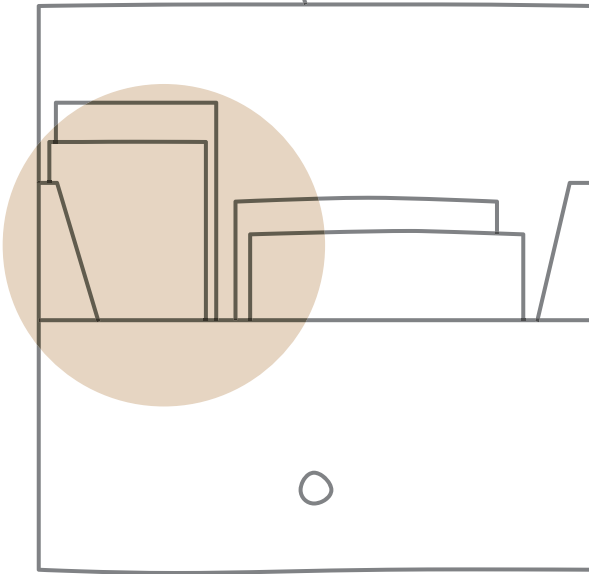
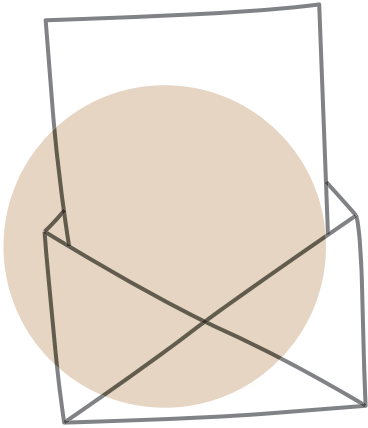
## **hoe?**

De Puberfeit-pakketjes voorzien ouders van informatie over de transitie die hun kind op dat moment ondergaat. Door te lezen en te leren wat er gebeurt in zowel het lichaam als het brein van hun kinderen, kunnen ouders deze transities begeleiden.

## **waarom?**

De puberteit is een heftige transitie voor jongeren maar ook voor ouders. Kinderen veranderen langzaam in jong-volwassenen met een eigen identiteit een sterke eigen mening en eigen ideeën over de wereld. Deze transitie gaat gepaard met gedrag wat ouders nog nooit eerder hebben gezien van hun kinderen: zo zetten pubers zich af tegen hun ouders, zoeken grenzen op, gaan zich anders kleden of gedragen zich extreem lui en ongeïnteresseerd. Ouders ondergaan tijdens de puberteit van hun kinderen ook een transitie: ze moeten afscheid nemen van de kindertijd en zich verdiepen in de wereld van de puber.





## Knooppunt 11

# Mentale gymnastiek

### **wat?**

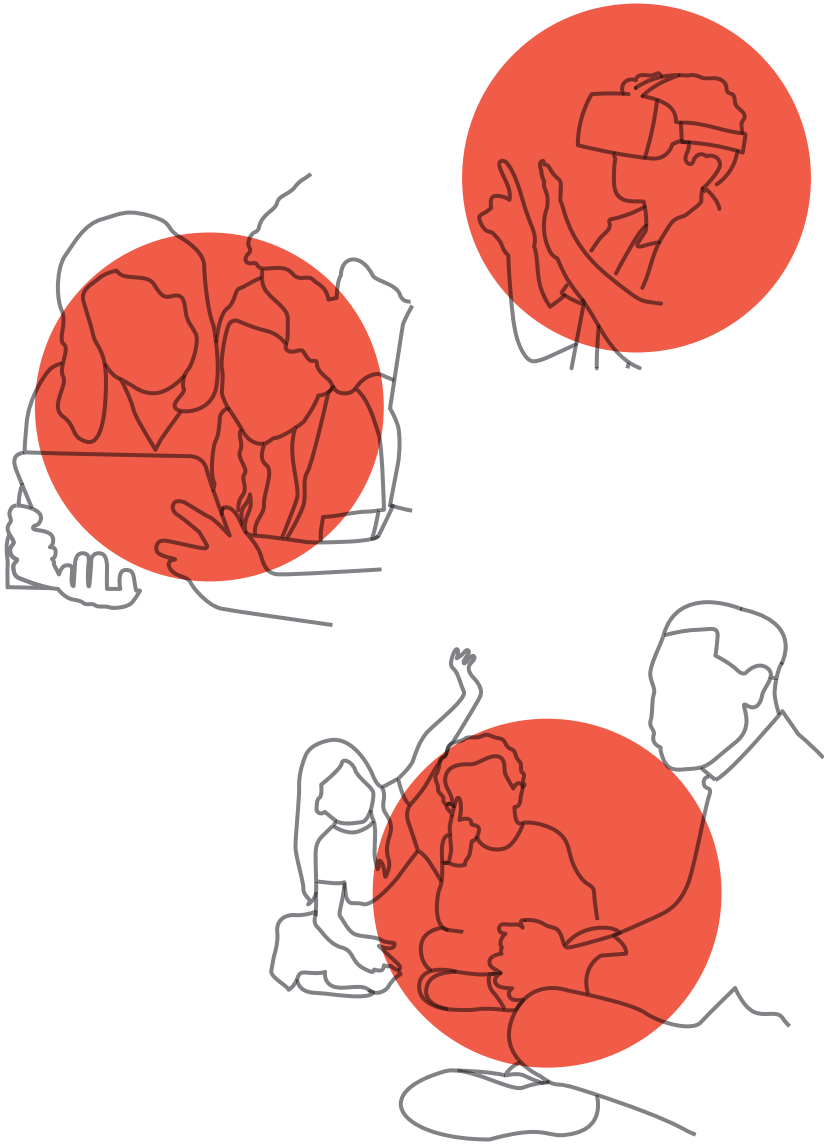
Mentale gymnastiek is een nieuw vast onderdeel op scholen waarin kinderen levensvaardigheden en weerbaarheid oefenen. In 2030 is dit net zo vanzelfsprekend als lichamelijke gymnastiek en verzorging. Het is geen losstaand vak maar geïntegreerd in het lesprogramma. Mentale gymnastiek richt zich zowel op het versterken van de veerkrachtvaardigheden, als het leren zorgen voor jezelf en anderen. Je leert er omgaan met moeilijke gevoelens en situaties en kunt in gesimuleerde omgevingen gecontroleerd leren, missers maken en opnieuw proberen.

### **hoe?**

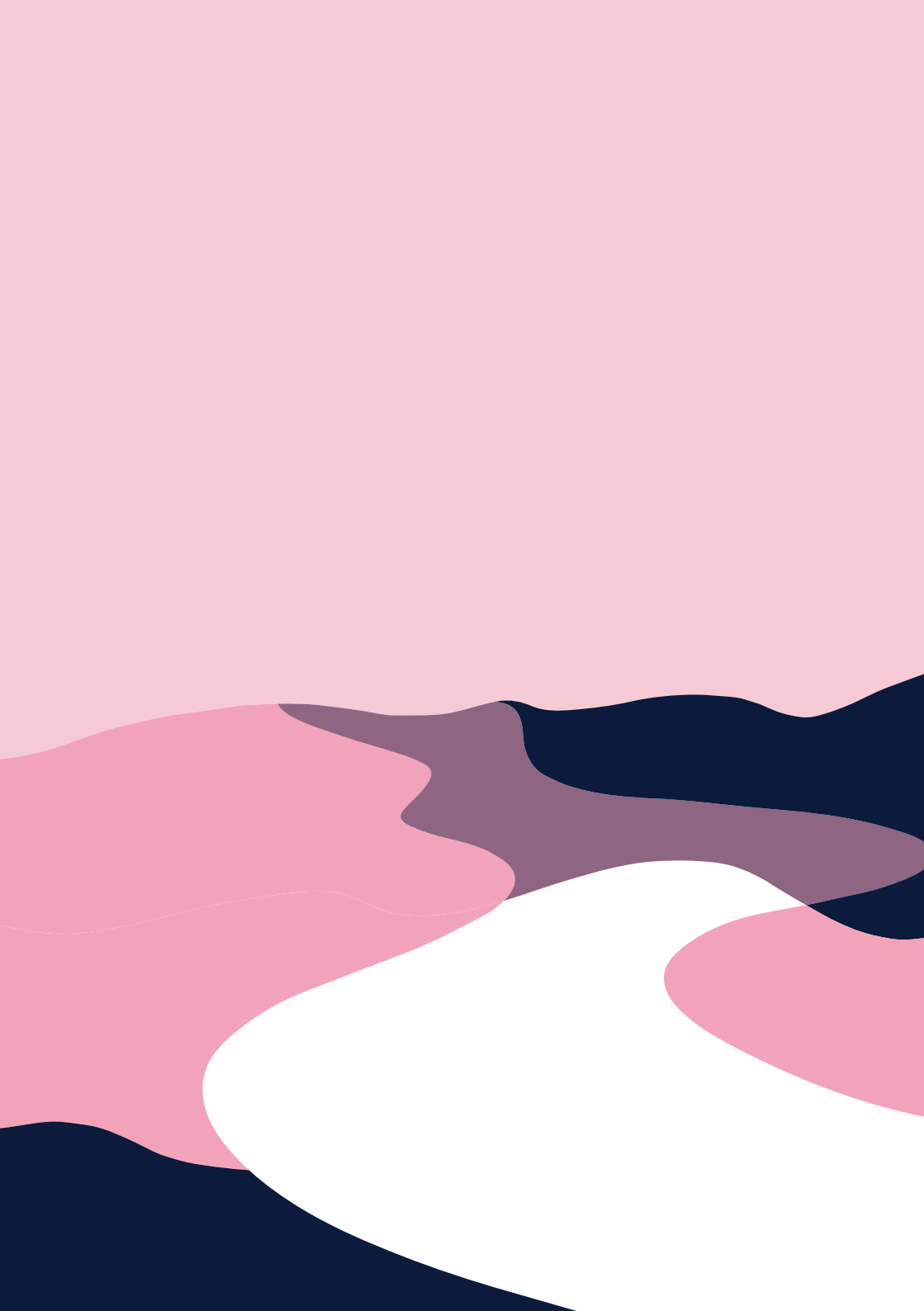
Mentale gymnastiek sluit aan op de belevingswereld van kinderen en hun problemen. Je leert dat angsten vaak erger worden als je iets dat je spannend vindt vermijdt. Dat de betekenis die je geeft aan gebeurtenissen sterk beïnvloedt hoe je er op reageert. En dat je soms iets aan jezelf wilt veranderen, maar dat je in de kern oké bent, zoals je bent.

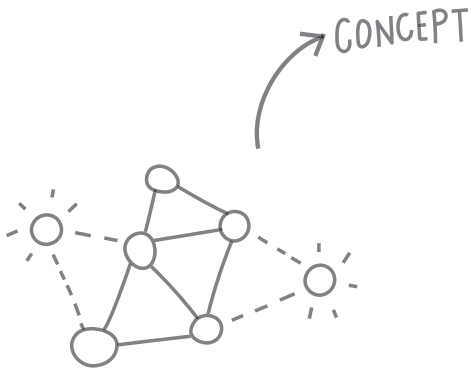
### **waarom?**

Mentale gymnastiek vergoot de mentale hygiëne van kinderen. Het kunnen omgaan met relatief onschuldige problemen zoals stress, piekeren en slaapproblemen kan voorkomen dat ergere problemen ontstaan. Maar niet alleen kinderen zelf hebben baat bij het aanleren van de nodige behendigheid om met een onzekere wereld om te gaan, het kan ook het wederzijdse begrip in de samenleving als geheel vergroten.

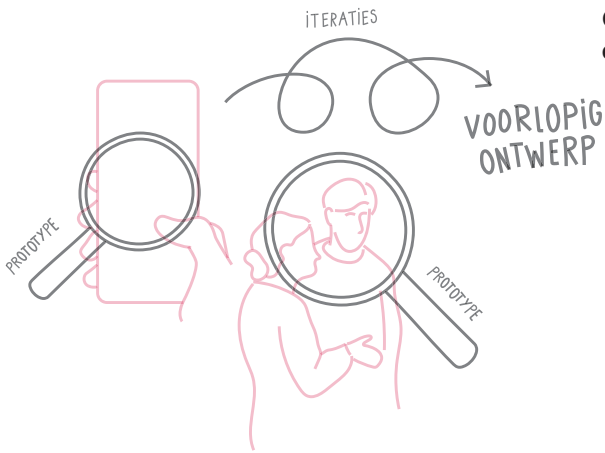


# 3. Volgende stappen

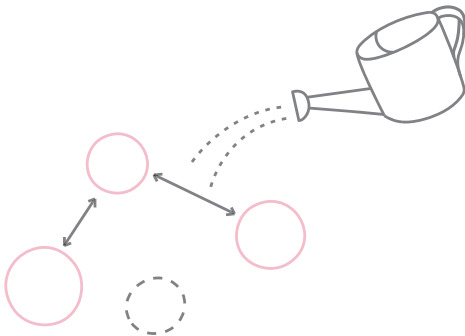




**fase 1**  
Vooronderzoek  
& ontwerpsprint



**fase 2**  
Ontwerpend  
onderzoek



**fase 3**  
Organische  
groei

Na een periode van onderzoek, verdieping en ontwerp is het nu tijd om prototypes te ontwikkelen en te testen. Met dit boekje wordt de conceptfase van Mentaal Lokaal Wassenaar afgerond. In de volgende fase zullen we verschillende elementen van het concept verder ontwikkelen, testen en stap voor stap verbeteren.

## fase 2: Ontwerpend onderzoek

Het concept Mentaal Lokaal staat, maar het zijn de inwoners van Wassenaar, de eindgebruikers, die uiteindelijk betekenis geven aan Mentaal Lokaal. In de tweede fase zullen we ontwerpend onderzoeken hoe we de interacties met de Wassenaarse burgers opnieuw kunnen vormgeven. We zullen onderzoeken in hoeverre de nieuwe knooppunten gebruikt worden en effectief zijn. Tijdens deze fase bouwen we 'snelle' prototypes om daarmee de werkingsmechanismen achter Mentaal Lokaal te testen met de eindgebruikers. De inzichten die we tijdens deze fase opdoen worden direct verwerkt in een het ontwerp voor Mentaal Lokaal Wassenaar. Zo blijft de beweging wendbaar en kan Mentaal Lokaal groeien binnen het Wassenaarse netwerk en meebewegen met de belangen van de burger.

## fase 3: Organische groei

Mentaal Lokaal Wassenaar is een lokaal netwerk dat niet in één keer gebouwd kan worden, maar stap voor stap zal groeien. Na het ontwerpend onderzoek zullen we daarom een selectie knooppunten uitwerken en introduceren. Daarnaast willen we graag bestaande knooppunten opnemen in het Mentaal Lokaal netwerk en nieuwe verbindingen creëren. Voor een duurzame samenwerking en verbinding tussen de nieuwe en bestaande knooppunten is een stabiele en veilige infrastructuur nodig. In de derde fase onderzoeken

we zorgvuldig welke infrastructuur er al ligt en of deze voldoet aan de voorwaarden van Mentaal Lokaal. Waar dit nodig is zullen we ontbrekende elementen van de infrastructuur ontwikkelen en introduceren. Bij het ontwerp van deze infrastructuur houden we rekening met alle stakeholders van het netwerk.

## Netwerk & samenwerking

Gedurende de eerste fase hebben we veel en verschillende mensen betrokken. Tijdens de bijeenkomsten hebben we diverse hulpverleners van het Wassenaarse zorgnetwerk gesproken. We zijn dankbaar met alle input en de feedback die we tot nu toe hebben gekregen. Hiermee is het concept van Mentaal Lokaal gegroeid en verbeterd tot het huidige resultaat.

Tijdens de volgende fases maken we wederom graag gebruik van de kennis en kunde van de Wassenaarse zorgverleners. Samen met hen willen we graag laten zien dat het anders kan. En samen het duurzame, dynamische netwerk van Mentaal Lokaal laten groeien. Daarnaast zien we dat er in het huidige zorglandschap al veel bestaat wat goed binnen Mentaal Lokaal past. We nodigen de Wassenaarse stakeholders uit om samen met ons te onderzoeken welke plekken, tools en diensten passen bij het concept Mentaal Lokaal en hoe we deze kunnen omvormen tot een knooppunt. Vanuit Mentaal Lokaal zullen we richting geven aan zowel de vormtaal als de voertaal voor de verschillende knooppunten.

## Kennisdeling

Mentaal Lokaal wordt ondersteund door wetenschappelijk onderzoek in samenwerking met de Vrije Universiteit Amsterdam en de Radboud Universiteit Nijmegen. Hiermee wordt ook de input van huidige wetenschappelijke kennis en ontwikkelingen gegarandeerd. Daarnaast is Mentaal lokaal Wassenaar verbonden aan Redesigning



Psychiatry. Redesigning Psychiatry is een ontwerp voor het verkrijgen en behouden van mentale gezondheid in 2030. Het is als stip aan de horizon opgesteld door een landelijke groep ontwerpers, filosofen en domein-experts. Mentaal Lokaal Wassenaar brengt dit denken en doen in Wassenaar in praktijk.

## Contact

Werk je op dit moment in een bestaand knooppunt of heb jij een idee voor een nieuw knooppunt? Woon je in Wassenaar en vind je het leuk om de eerste prototypes te testen? Of wil je op een andere manier meedoen met Mentaal Lokaal Wassenaar? Neem dan contact op met Remco.

Heb je vragen over Redesigning Psychiatry? Neem dan contact op met Beatrijs.

Wil je meer weten over innovatie binnen Parnassia Groep? Zoek dan contact met Eddo.

### **Remco van Gaalen**

POH-GGZ | Indigo

Remco.vanGalen@indigo Haaglanden.nl

[www.indigo.nl](http://www.indigo.nl)

### **Beatrijs Voorneman**

Ontwerper | Redesigning Psychiatry

beatrijs@redesigningpsychiatry.com

[www.redesigningpsychiatry.org](http://www.redesigningpsychiatry.org)

### **Eddo Velders**

Innovatiemanager | Parnassia Groep

E.Velders@parnassiagroep.nl

[www.parnassiagroep.nl](http://www.parnassiagroep.nl)



Mentaal  
Lokaal  
Wassenaar

Uitgave 2, januari 2020



Veel gepassioneerde mensen droegen bij aan de  
totstandkoming van dit boekje:

David van den Berg

Willemijn Bins

Minke Dijkstra

Dennis van Gaalen

Remco van Gaalen

Puck Gräffner

Lotte Jacobse

Bea Tiemens

Eddo Velders

Beatrijs Voorneman



Mentaal  
Lokaal  
Wassenaar