



Mentaal Gezond  
Midden Nederland

Samen werken we  
aan een mentaal  
gezond Midden-  
Nederland.

Publieksversie



# Voor een regio waar iedereen mentaal sterk kan leven

Zorgen voor je mentale gezondheid is belangrijk. Steeds meer mensen zijn zich daarvan bewust. Tegelijkertijd verandert de samenleving.

In Midden-Nederland zijn we gestart met een beweging waarin mentale gezondheid het vertrekpunt is. Dat kan alleen als we de krachten van het sociaal domein, huisartsen, ggz en ervaringsdeskundigen bundelen.

Met het programma **Mentaal Gezond Midden Nederland** doen we dat in netwerken mentale gezondheid. Daarin werken we samen aan praktische oplossingen zoals het Verkennend Gesprek, laagdrempelige steunpunten en inzicht in wachtlijsten.

Zo bouwen we samen aan een regio waarin iedereen mentaal gezond kan leven, naar eigen vermogen, met steun van de mensen om zich heen.





### **Verkenkend Gesprek**

Eén gesprek, meerdere  
kennisgebieden

[Lees verder →](#)



### **Transfermechanisme**

Sneller passende hulp door  
inzicht in wachttijden, aantallen  
en hulpvragen

[Lees verder →](#)



### **Domeinoverstijgend casuoverleg**

Eén tafel voor  
complexe situaties

[Lees verder →](#)



### **Netwerken mentale gezondheid**

Een netwerk mentale  
gezondheid in elke subregio

[Lees verder →](#)



### **Informatievoorziening wachttijden en capaciteit**

Beter inzicht in wachttijden

[Lees verder →](#)



### **Digitalisering**

Zorgprocessen verbeteren  
tussen organisaties

[Lees verder →](#)



### **Peer support en laagdrempelige steunpunten**

Herstel begint bij steun en  
erkenning

[Lees verder →](#)



### **Preventie en zelfhulp**

We denken vanuit  
gezondheid in plaats  
van ziekte

[Lees verder →](#)



### **Consultatie**

Snel deskundig advies voor  
professionals

[Lees verder →](#)



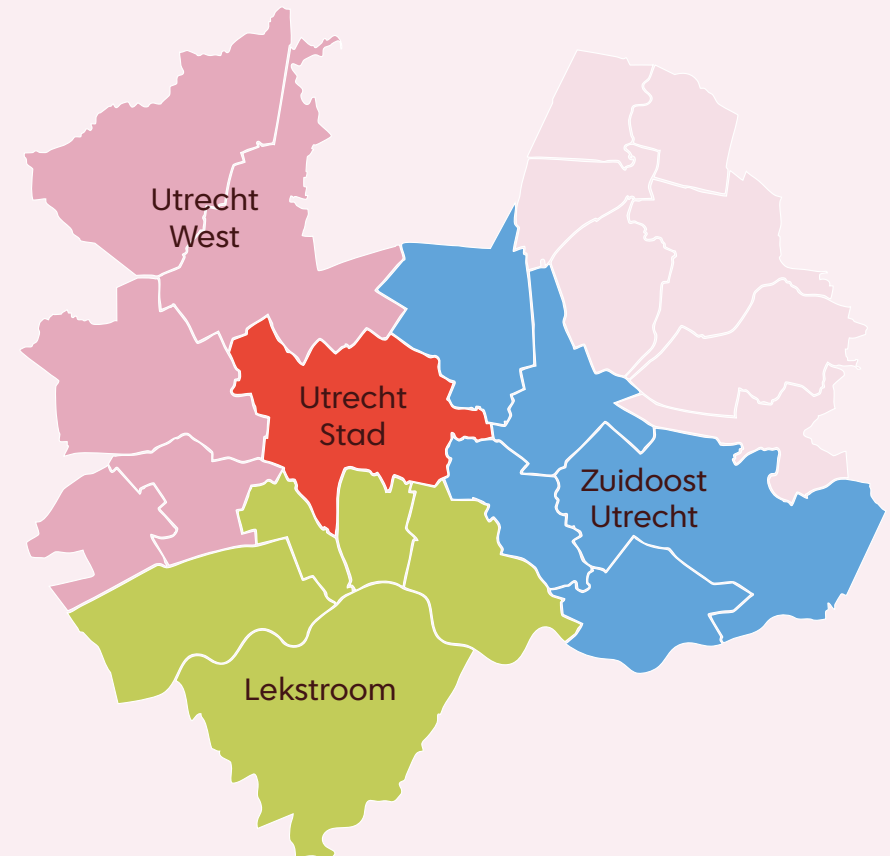
## Netwerken mentale gezondheid

### De kern: netwerken mentale gezondheid in elke subregio

Onze aanpak bestaat uit het bouwen van netwerken mentale gezondheid in alle vier de subregio's. Daarin werken het sociaal domein, huisartsen, ggz en ervaringsdeskundigen samen aan concrete verbeteringen. Op deze manier is het realiseren van passende zorg een gedeelde en domeinoverstijgende verantwoordelijkheid.

Elke subregio richt een netwerk mentale gezondheid in waarbij we gebruikmaken van al bestaande of te ontwikkelen lokale netwerken. Het aantal netwerken per subregio bepalen we aan de hand van een logische gebiedsindeling voor inwoners en organisaties.

In deze netwerken werken we samen aan concrete verbeteringen.





## Verkennend Gesprek

### Eén gesprek, meerdere kennisgebieden: samen verkennen wat écht helpt

Het Verkennend Gesprek helpt een inwoner met aanhoudende zorgen of vragen over mentale gezondheid op weg. Vaak spelen er problemen op meerdere levensdomeinen zoals werk, gezondheid, relaties, schulden of zingeving.

Bij het Verkennend Gesprek is iemand aanwezig uit de ggz, welzijn en zo mogelijk een ervaringsdeskundige. Er wordt dus vanuit verschillende kennisgebieden met de inwoner meegekeken. Samen met de inwoner ordenen zij wat er speelt en wat er nodig is om verder te kunnen. Het gesprek richt zich niet op diagnose of behandeling, maar op het versterken van eigen regie en herstel. Zonder dat er altijd direct behandeling nodig is.

De inwoner houdt zelf de regie. Het gesprek helpt om passende ondersteuning te vinden.



#### Onze rol

Mentaal Gezond Midden Nederland zorgt ervoor dat het Verkennend Gesprek wordt ingevoerd in de regio's. Er is bijvoorbeeld een gezamenlijke training ontwikkeld voor uitvoerders. Vanuit het programma worden ook de randvoorwaarden georganiseerd, zoals aanmeldprocessen, verslaglegging en gegevensuitwisseling.



## Transfermechanisme

### Sneller passende hulp door inzicht in wachttijden, aantallen en hulpvragen

Het transfermechanisme zorgt ervoor dat mensen zo kort als mogelijk wachten op passende hulp. Hiervoor geven ggz-aanbieders, partners in het sociaal domein en verwijzers elkaar inzicht in wachttijden, aantallen wachtenden en andere relevante informatie. Zo voorzien wij verwijzers en zorgaanbieders zo goed mogelijk van actuele informatie.

Knelpunten op het gebied van in-, door- of uitstroom worden geadresseerd en aangepakt. Dit gebeurt beleidsmatig en op casus-niveau. In nauwe afstemming met verwijzers, zoals huisartsen en het sociaal domein. Zo komen inwoners sneller op de juiste plek terecht.

Het mechanisme geeft direct inzicht in knelpunten en beschikbare capaciteit, waardoor gerichte acties mogelijk zijn. Zoals spreiding van instroom, bijsturing van doorverwijzingen en samenwerking tussen aanbieders. Waar nodig wordt overbrugging geregeld.



### Onze rol

Mentaal Gezond Midden Nederland versterkt het transfermechanisme op regionaal niveau. We breiden het aantal ggz-aanbieders dat eraan meewerkt uit. En we betrekken sociale teams, Wmo-aanbieders, welzijn en peer support/ervaringsdeskundigheid. Het transfermechanisme komt te vallen onder de verantwoordelijkheid van de netwerken mentale gezondheid.



## Domeinoverstijgend casusoverleg

### Eén tafel voor complexe situaties: samen betere oplossingen vinden

In het Domeinoverstijgend Casusoverleg zoeken professionals uit verschillende domeinen een oplossing voor de complexe situatie van een inwoner. Met elkaar zoeken we naar passende zorg of ondersteuning. Het is bedoeld voor situaties waarin de standaard route niet werkt. Bijvoorbeeld omdat er meerdere hulpvragen tegelijk spelen, of omdat één partij alleen onvoldoende hulp kan bieden.

Huisartsen en hun praktijkondersteuner ggz, zorgprofessionals, collega's uit het sociaal domein of bij een laagdrempelig steunpunt trekken samen op in het Domeinoverstijgend Casusoverleg. Zij kunnen allemaal anoniem casussen aanmelden en maken concrete afspraken met duidelijke opvolging. Vaak komen ze direct tot een oplossing.



#### Onze rol

Binnen Mentaal Gezond Midden Nederland stellen we eenduidige kaders en werkafspraken voor dit overleg vast. In de subregio's wordt de uitvoering afgestemd met lokale partijen en ingeregeld in de netwerken mentale gezondheid.



## Informatievoorziening wachttijden en capaciteit

### Door beter inzicht in wachttijden sneller hulp op de juiste plek

Inzicht in regionale wachttijden en capaciteit is belangrijk om de geestelijke gezondheidszorg toegankelijk te houden voor mensen die echt zorg nodig hebben. Op landelijk niveau werken de Nederlandse ggz en Zorgverzekeraars Nederland (e.a.) daaraan. Het beoogde eindresultaat is een tool die inzicht geeft in regionale wachttijden en capaciteit voor specifieke doelgroepen. Voor inwoners, verwijzers en regionale partners binnen de netwerken mentale gezondheid. Wij zorgen ervoor dat iedereen in de regio toegang krijgt tot deze informatie.



#### Onze rol

Mentaal Gezond Midden Nederland sluit aan bij dit project.

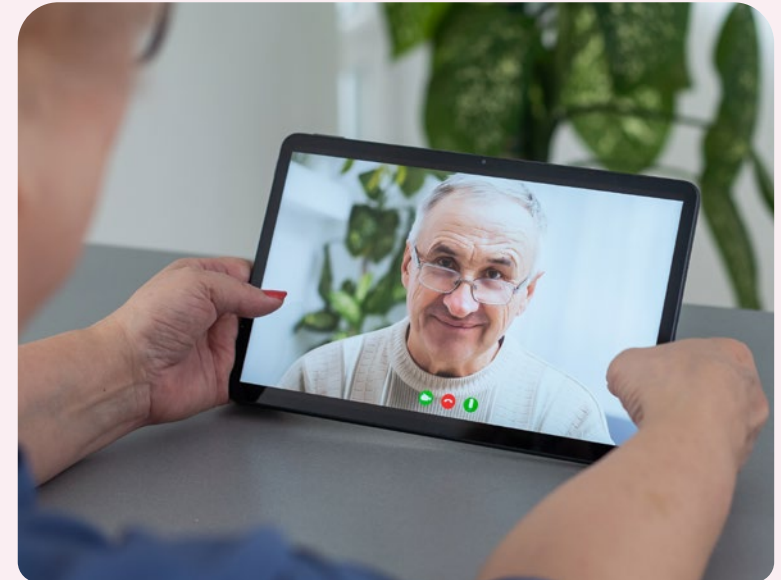


## Digitalisering

# Zorgprocessen verbeteren tussen organisaties: regie voor de inwoner

Digitalisering maakt het mogelijk om de zorgprocessen in en tussen de verschillende deelnemende organisaties te verbeteren. Het loopt als een rode draad door de verschillende projecten waar we aan werken: van het Verkennend Gesprek tot wachttijdinformatie, zelfhulp en consultatie.

Digitale oplossingen verbeteren de communicatie en informatieuitwisseling tussen samenwerkende organisaties. Dat draagt bij aan de kwaliteit van zorg en ondersteuning. Voor inwoners betekent dit onder andere: meer regie over hun eigen proces, betere toegang tot digitale zelfhulp en ondersteuning vanuit het sociaal domein.



## Onze rol

RSO Trijn ontwikkelt hiervoor een regionale digitale infrastructuur. Mentaal Gezond Midden Nederland sluit daarbij aan. Wij volgen de ontwikkelingen op de voet en zorgen dat de digitale ondersteuning goed past bij de praktijk in de netwerken mentale gezondheid.



## Peer support en laagdrempelige steunpunten

### Herstel begint bij steun en erkenning

Ieder mens is gebaat bij steun en erkenning, zeker als je worstelt met psychische klachten. Bij laagdrempelige steunpunten en peer-supportorganisaties kunnen mensen terecht die willen werken aan hun eigen herstel, groei, veerkracht en zelfredzaamheid. Samen met gelijken (peers) en ervaringsdeskundigen onderzoeken inwoners hoe grip en regie te krijgen op hun mentaal welzijn en levensgeluk. Er is extra aandacht voor mensen die zich op andere plekken niet gehoord of welkom voelen.

Deze vorm van steun kan professionele hulp aanvullen, vervangen of juist toegankelijker maken. Ook helpen ervaringsdeskundigen inwoners de weg te vinden naar passende hulp.



#### Onze rol

In Midden-Nederland is dit aanbod nog niet overal zichtbaar of goed vindbaar. Mentaal Gezond Midden Nederland werkt daarom aan een regionale aanpak om ervaringsondersteuning een vaste plek te geven in het netwerk: met duidelijke taal, betere vindbaarheid en meer bekendheid bij inwoners én professionals.



## Preventie en zelfhulp

# Gezondheid als vertrekpunt, dat begint met preventie

We denken vanuit gezondheid in plaats van ziekte. Daarom zetten we sterk in op preventie, gezondheidspromotie en steun bij herstel door ervaringsdeskundigen. Denk aan groepsaanbod, digitale zelfhulp en ondersteuning dicht bij huis. Zo helpen we om mentale klachten vroeg te signaleren en verergering te voorkomen.

Het huidige aanbod is divers, maar versnipperd. Daarom brengen we per subregio in kaart wat er al is, wat ontbreekt en hoe we bestaande initiatieven beter kunnen verbinden binnen de netwerken mentale gezondheid. We zorgen dat het aanbod makkelijk vindbaar en beschikbaar is. Het aanbod is gebaseerd op bewezen effectieve methoden.



## Onze rol

We verzamelen bestaand online aanbod van betrouwbare zelfhulpmaterialen, online programma's en ondersteuning. Dat brengen we samen op één webpagina zodat het gemakkelijk vindbaar is. Dit maakt hulp laagdrempelig, anoniem en altijd beschikbaar.

Ook versterken we de inzet van ervaringsdeskundigheid, bijvoorbeeld in de huisartsenzorg, juist bij mensen met verhoogd risico op mentale problemen. Zo voorkomen we onnodig leed en verlichten we de druk op de ggz.



## Consultatie

# Snel deskundig advies voor professionals over mentale zorgvragen

Consultatie is een vorm van professionele ondersteuning waarbij een ggz-specialist meedenkt over de zorg of ondersteuning van een inwoner met mentale problemen. Denk aan vragen over behandeling, begeleiding of bejegening. Consultatie is beschikbaar voor huisartsen, hun praktijkondersteuner ggz en voor professionals in het sociaal domein.

Het helpt om passende hulp te bieden, voorkomt onnodige instroom in de ggz en maakt het makkelijker om zorg eerder af te schalen.



## Onze rol

De manier waarop in de verschillende subregio's consultatie is georganiseerd is verschillend. Mentaal Gezond Midden Nederland werkt aan een meer eenduidige en beter toegankelijke inrichting van de consultatiefunctie. We sluiten daarbij aan op bestaande initiatieven, verbeteren de aansluiting tussen informatiesystemen en kijken per gemeente hoe we de link met het sociaal domein kunnen versterken. Ook breiden we het aantal deelnemende aanbieders uit en kijken we naar de inzet van consultatie tijdens wachttijd of in combinatie met preventie.

Kijk voor meer informatie op  
[www.mentaalgezondmiddenland.nl](http://www.mentaalgezondmiddenland.nl)  
of mail naar [info@mgmn.nl](mailto:info@mgmn.nl)

