

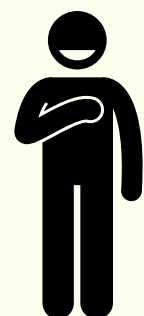
## Mentale gezondheid

# In Balans Zijn

In vier Amsterdamse buurten hebben wij onderzoek gedaan naar wat helpt om in balans te blijven. Daarbij gaat het niet alleen om wat mensen zelf doen, maar ook de rol van de omgeving in het ondersteunen van veerkracht. Veerkracht draait om het zo goed mogelijk omgaan met de uitdagingen van het leven en het zo goed mogelijk hebben in moeilijke tijden.

Mentale gezondheid is voor veel mensen een gevoelig thema en openheid is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Gelukkig weten de meeste mensen wel wat hen helpt om in balans te blijven. En hebben de meeste mensen een steunend sociaal netwerk waar ze terecht kunnen met hun zorgen.

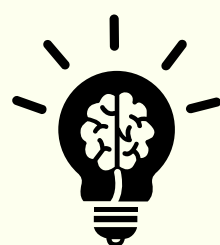
Kansen om de individuele veerkracht van mensen te versterken liggen in:



1

### Bestaanszekerheid geeft rust

Zelfzorg is niet altijd genoeg voor mensen om het hoofd te bieden bij langdurige stress door problemen met systemen en bestaanszekerheid. Mensen ontzorgen helpt om weer op te veren en zelf verder te kunnen. Er is behoefte aan menselijkheid, flexibiliteit, maatwerk en duidelijke informatie in contact met mensen die kampen met bestaansonzekerheid.



2

### Bewust zijn en zelfinzicht

Kennis over wat jouw mentale gezondheid kan beïnvloeden, hoe ons lichaam daarop reageert en welke signalen van disbalans belangrijk zijn om te herkennen worden genoemd als helpende factoren. Het helpt om bewust en consequent tijd vrij te maken voor mentale zelfzorg. Ook spiritualiteit en het geloof helpen in het bewust bezig zijn met zelfzorg en het reflecteren op het leven.



3

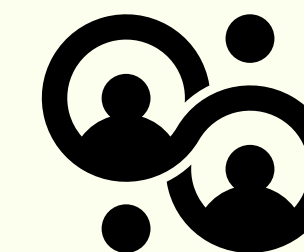
### Steunend sociaal netwerk

Sommigen vinden het lastig om op volwassen leeftijd een sociaal netwerk op te bouwen. Eigen zorgen kunnen delen vraagt om vaardigheden en een manier van denken die niet iedereen in zijn opvoeding heeft meegekregen. En hoewel sociale relaties een cruciale rol spelen in het behouden van balans, kunnen die ook een bron van stress zijn. Hoe kunnen mensen elkaar steunen én aandacht houden voor de impact die dat kan hebben op elkaar?

### Behoeftte aan meer verbondenheid

Er is behoefte aan meer verbondenheid tussen groepen mensen in de buurt en maatschappij. Een divers en zichtbaar aanbod aan ontmoetingsplekken en activiteiten in de buurt kunnen helpen om ontmoetingen te faciliteren. Sleutelfiguren spelen vaak een cruciale rol in het verbinden van vraag en aanbod.

4



### Praten over mentale gezondheid

Openheid wordt door veel mensen gezien als helpend. Maar mentale gezondheid wordt vaak gerelateerd aan problemen. Dat bemoeilijkt het gesprek en zorgt voor weerstand. Een omgeving waarin het normaal is om te praten over mentale gezondheid en hulp te vragen helpt in de bewustwording van zelfzorgbehoeften en op tijd aan de bel te trekken bij signalen van disbalans.

5



### Expertise blijft nodig

De expertise en objectiviteit van professionals worden gezien als helpend, omdat die kunnen helpen om inzicht in jezelf te krijgen, patronen te doorbreken en problemen bij de kern aan te pakken. Naast de sociale steun die mensen aan elkaar kunnen hebben blijft het nodig om mensen met expertise in te zetten, bijv. door expertise uit de GGZ naar voren te halen en de inzet van ervaringsdeskundigen.

6



### De invloed van werk

Werk kan veel invloed hebben op de mentale gezondheid van mensen. Werkplezier, steunende collega's en de ondersteuning die werkgevers bieden bij mentale klachten worden gezien als helpend. Te veel werkdruk, het wegvallen van werk (als zingeving) en een disbalans tussen werk en privé worden genoemd als grote stressfactoren die hebben geleid tot mentale problemen.

7



Lees het hele rapport  
via de QR code



a'dam  
vitaal &  
gezond

CENTRUM VOOR  
Cliëntervaringen