

FACTSHEET

train jezelf mentaal vitaal



→ Mentaalvitaal.nl: dé site met betrouwbare informatie over psychische gezondheid

Vanaf 8 oktober is de nieuwe website www.mentaalvitaal.nl van het Trimbos-instituut en het Fonds Psychische Gezondheid actief. Op mentaalvitaal.nl kan iedereen terecht die weerbaar wil worden (of wil blijven) tegen psychische problemen. In oktober 2010 zal mentaalvitaal.nl grootschalig onder de aandacht worden gebracht bij het publiek. De boodschap is dat mensen op mentaalvitaal.nl op een eenvoudige manier kunnen werken aan hun mentale gezondheid. Waar iemand in een sportschool werkt aan zijn lichamelijke conditie, werkt hij op mentaalvitaal.nl aan zijn mentale conditie.

→ Waarom mentaalvitaal.nl?

Uit onderzoek onder burgers blijkt dat er behoefte is aan een publiekstoegankelijke portal over psychische gezondheid (Nootenboom e.a., 2008). Dit onderzoek laat ook zien dat mensen niet alleen informatie zoeken, maar ook tips willen voor mentale weerbaarheid. Alledaagse problemen zoals stress, sombere gevoelens en de balans tussen werk en privé, zijn hierbij ingangen voor het brede publiek. Zwaardere problemen zijn een zoekingang als deze ook echt aan de orde zijn in iemands leven.

→ Wat biedt mentaalvitaal.nl?

Zelf je psychische gezondheid onderhouden

Op mentaalvitaal.nl kan iedereen eenvoudig aan de slag met zijn/haar mentale conditie. Wie mentaal in vorm is, kan problemen en tegenslagen beter het hoofd bieden. Op mentaalvitaal.nl staat bijvoorbeeld informatie over het vinden van de juiste balans in je leven, tips voor meer energie en geluk, of voor een meer ontspannen leven. Naast informatie kunnen bezoekers van de site zelf aan de slag met oefeningen zoals *Energie Opladen*, *Ontspannen* en *Stoppen met Tobben*. De oefeningen gaan over het beter omgaan met stress, angst, onzekerheid, piekeren, slaapproblemen en allerlei andere thema's. In het uitgebreide mental fitnessprogramma Psyfit.nl kunnen bezoekers hun mentale veerkracht vergroten. Voor het aanpakken van klachten zijn er online zelfhulpprogramma's en internetbehandelingen beschikbaar.

Breed toegankelijke informatie over psychische problemen

1 op de 5 mensen heeft zelf of in zijn omgeving te maken met psychische problemen. Op mentaalvitaal.nl staat helder beschreven wat psychische stoornissen zijn en om welke symptomen het gaat. Denk aan depressie, angststoornissen of posttraumatische stressstoornis. Bezoekers van de site kunnen lezen wat ze zelf kunnen doen, en wat de mogelijkheden zijn voor hulp.

Hulp: regulier en via internet

Vaak weten mensen niet waar ze terecht kunnen met psychische problemen. Mentaalvitaal.nl is hét startpunt om te weten waar je hulp kan krijgen. Zowel het hulpaanbod op internet staat er op (Tools & Therapie), als het reguliere hulpaanbod (Hulp & Instanties). Het online aanbod varieert van zelfhulp cursussen tot behandeling via internet. Het reguliere aanbod loopt uiteen van de huisarts, maatschappelijk werk en psychologen tot opname en ambulante behandeling. Ook wordt er de mogelijkheid geboden voor direct advies of een luisterend oor via de Psychische Gezondheidslijn 0900 - 903 903 9 (€ 0,20 p/m).

→ Betrouwbare informatie en effectief aanbod

De informatie op mentaalvitaal.nl is gebaseerd op huidige wetenschappelijke inzichten. De oefeningen die de mentale fitheid versterken zijn gebaseerd op effectieve principes uit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat interventies voor mentale fitheid het welbevinden kunnen bevorderen. Ook dragen ze bij aan het verminderen van depressieve klachten (Sin & Lyubomirsky, 2009; Seligman e.a., 2005).

Het aanbod op mentaalvitaal.nl is gebaseerd op het stepped-care principe. Hierbij start men met 'licht' aanbod zoals informatie, tips & advies en oefeningen, en kan men waar nodig overstappen naar 'zwaarder' aanbod zoals zelfhulpprogramma's en on- en offline preventie- en behandelaanbod. Onderzoeken naar de effectiviteit van online-interventies laten zien dat de behandelresultaten van wetenschappelijk onderbouwde online-interventies even goed zijn als die van face-to-face therapieën.

→ Mentale fitheid en het voorkomen van depressie

Depressie komt veel voor, zowel onder jong als oud. Naar schatting gaat het om 740 duizend mensen per jaar. Daarnaast hebben op jaarbasis maar liefst 1,3 miljoen mensen last van subklinische depressieve klachten. Depressie wordt gekenmerkt door een hoge ziektelast. De psychosociale gevolgen voor mensen met een (subklinische) depressie zijn groot. Ook de zorgkosten zijn aanzienlijk en worden geschat op 2,3 miljard euro op jaarbasis.

Vroege herkenning en vroeginterventie bij depressieve klachten kan een aanzienlijke gezondheidswinst opleveren. Een belangrijk instrument hierbij is voorlichting aan publiek en professionals over het versterken van het mentaal vermogen. Mensen met een goed ontwikkelde mentale conditie hebben een kleiner risico op het krijgen van psychische klachten en stoornissen; zij hebben een betere lichamelijke gezondheid, en delen hun welbevinden met anderen.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat depressiepreventie helpt bij het verminderen van klachten. Preventie kan de kans op het ontstaan van een volwaardige depressie met ongeveer één derde verminderen.

Mentaalvitaal.nl verlaagt de drempel naar het online en offline depressiepreventie aanbod en wil hiermee een bijdrage leveren aan het bereik van depressiepreventie. Meer informatie: neem contact op met Odile Smeets: osmeets@trimbos.nl of Jolanda Lourens: jlourens@trimbos.nl

ga naar mentaalvitaal.nl



Referenties

- Notenboom M. & Male, J. van der (2008). Mental health portal – Resultaten naar aanleiding van een verkennend onderzoek. Amsterdam: Bureau Ferro (intern rapport)
- Seligman, M.E.P., Steen, T.A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60, 410-421.
- Sin, N.L. & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65,5, 467-487.

Colofon

Trimbos-instituut / Da Costakade 45 / 3500 AS Utrecht / T: 030 297 11 00 / www.trimbos.nl

Fonds Psychische Gezondheid / Stationsplein 125 / 3818 LE Amersfoort / T: 033 421 84 10 / www.psychischegezondheid.nl

Tekst Odile Smeets / Concept NR6, www.nr6.nl / Vormgeving TOMIS grafisch ontwerp, www.tomis.eu

Deze factsheet maakt onderdeel uit van de Campagne Depressiepreventie die het Trimbos-instituut en het Fonds Psychische Gezondheid uitvoeren namens het Partnership Depressiepreventie. De campagne wordt gefinancierd door het ministerie van VWS. Meer campagnematerialen zijn gratis te bestellen via mentaalvitaal.nl.