

A'dam thrive mentaal gezond

2019 t/m 2021

INHOUD

Wat is Thrive?	4
-----------------------	---

DEEL 1

Mentale gezondheid 2020 vs 2016	6
Input Thrive: Inzet Thrive per pijler	8
Input Thrive: Doelgroepen	9
Een greep uit de resultaten van Thrive	10
Projecten uitgelicht: UpTalk	11
Projecten uitgelicht: Inzet stadsdeel Zuidoost	12
Projecten uitgelicht: Inzet gericht op studenten	13
Projecten uitgelicht: Digitale middelen	14

DEEL 2

Outcome Thrive	16
Lessons learned: Sociale beweging	17
Lessons learned: Communicatie	18
Lessons learned: Organisatie en werkwijze	19
Aandachtspunten en de blik vooruit	20



Wethouder Kukenheim

In 2018 zijn we Amsterdam Mentaal Gezond Thrive gestart. Een unieke, sociale beweging waarmee we, samen met veel organisaties en Amsterdammers, de mentale gezondheid en veerkracht van de stad willen bevorderen. De afgelopen jaren is de aandacht voor mentale gezondheid gegroeid, zowel binnen onze organisatie als daarbuiten. Juist ook deze Coronaperiode heeft laten zien hoe dun de lijn kan zijn tussen je wel en niet oké voelen en hoe belangrijk veerkracht is. Een positief neveneffect hiervan is dat dit ook heeft bijgedragen aan de destigmatisering van mentale klachten.

In deze terugblik laten we zien wat wij, vanuit Thrive, allemaal hebben gedaan om hieraan bij te dragen.

We zijn trots op dit resultaat maar we realiseren ons tegelijkertijd dat we nog een lange weg te gaan hebben. We hopen u met dit document te inspireren om gezamenlijk onze mooie stad veerkrachtiger en mentaal gezonder te maken.

In onze stad stijgt de vraag naar psychische hulp. De cijfers van zelf gerapporteerde psychische klachten, zorggebruik en bijbehorende kosten lopen op. De impact van mentale problemen is groot. Voor jou persoonlijk, in je familie, gezin of op het werk. Daarom startte in 2019 de sociale beweging: Thrive - Amsterdam Mentaal Gezond (hierna: Thrive)

Via deze beweging komen Amsterdammers en organisaties, kennis en ervaring bij elkaar. Lokaal en (inter)nationaal. We delen kennis en inzichten, verbinden initiatieven en organisaties en doen onderzoek. Met elkaar zetten we een preventieve beweging in om te werken aan een veerkrachtige en mentaal gezonde stad. Onze ambitie? Dat in 2030 minder Amsterdammers uitvallen op school, werk of in de maatschappij als gevolg van mentale problemen.

WAT IS THRIVE?

Mentale gezondheid is niet een thema van iemand of één organisatie. Het raakt de samenleving als geheel en hangt samen met de manier waarop we (samen)leven. Mede daarom is Thrive een sociale beweging waar één ieder zich bij aan kan sluiten: bestuurders en beleidsmakers, scholen, jongeren- en cliëntorganisaties en natuurlijk betrokken Amsterdammers.

De gemeente Amsterdam en de GGD financieren Thrive en vervullen een cruciale aanjagende en verbindende rol in de uitvoering.

In 2019 hebben we, in samenwerking met talloze stakeholders, ons plan van aanpak vastgesteld. Om meer impact te kunnen maken onderscheiden we hierin drie groepen waar specifieke aandacht voor is: jongvolwassenen, Amsterdammers met een migratieachtergrond en werkgevers en ondernemers. Daarnaast wordt bij de uitvoering van de activiteiten van Thrive gehandeld naar drie centrale principes:

- ▶ Handel vroeg en zet preventie voorop;
- ▶ Werk samen met bewoners/ communities en ervaringsdeskundigen;
- ▶ Bundel kennis, gebruik data.

LEES MEER OVER THRIVE OP WWW.THRIVEAMSTERDAM.NL/WAT-IS ►►

MENTALE GEZONDHEID 2016 VS 2020

Sinds de Coronacrisis is onder diverse groepen het mentale welbevinden afgenomen. In 2020 heeft 9% van de Amsterdammers (61.000 inwoners) ernstige psychische klachten en bijna de helft (45%) van de inwoners geeft aan matige psychische klachten te hebben. Ernstige psychische klachten komen in Amsterdam vaker voor dan landelijk, maar even vaak als in andere grote steden. In 2020 voelt ruim één op de vier Amsterdammers zich angstiger (26%) of eenzamer (26%) dan in 2016. Dit geldt nog sterker voor 18 t/m 34-jarige inwoners; van hen voelt een derde zich in deze periode meer angstig, depressief en/of eenzaam. De hoogste cijfers van psychische klachten en (ernstige) eenzaamheid blijven echter, net als voor de uitbraak van Corona, bij inwoners met een praktische opleiding, een minimuminkomen, alleenwonenden en/of een niet-westerse migratieachtergrond. Overigens is er ook een kleine groep inwoners (4 tot 6%) die zich juist beter voelt sinds de uitbraak van Corona.

61.000 Amsterdammers ervaart ernstige psychische klachten

305.000 Amsterdammers ervaart matige psychische klachten

26% van de Amsterdammers voelt zich angstiger in 2020

en 26% van de Amsterdammers voelt zich eenzamer dan in 2016

DEEL 1

**Wat hebben
we gedaan?**

INPUT THRIVE

In 2021 is er een uitvoerige inventarisatie gedaan van de activiteiten uitgevoerd door, of in opdracht van, Thrive. De activiteiten zijn verdeeld over de vier pijlers mentale gezondheid, netwerkvorming, beleid en onderzoek.

In 2019 waren de meeste activiteiten gericht op het uitbouwen van het netwerk. In 2020, is het meest ingezet op projecten die direct invloed hebben op de mentale gezondheid van Amsterdammers. In de loop van 2020 is het Thrive team uitgebreid en kwam er meer ruimte voor activiteiten op alle vier de pijlers. Ongeveer de helft van de activiteiten die, mede onder de vlag van Thrive, worden uitgevoerd zijn langdurig/structureel karakter en aangehaakt bij andere organisaties en programma's. Bij zo'n 40% van de activiteiten was Thrive projectleider en (mede) financier. Bij de overige activiteiten had Thrive de rol van adviseur (33%) of aanjager en verbinder (25%).



Mentale gezondheid



Netwerk

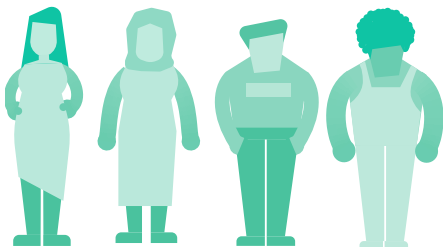


Beleid



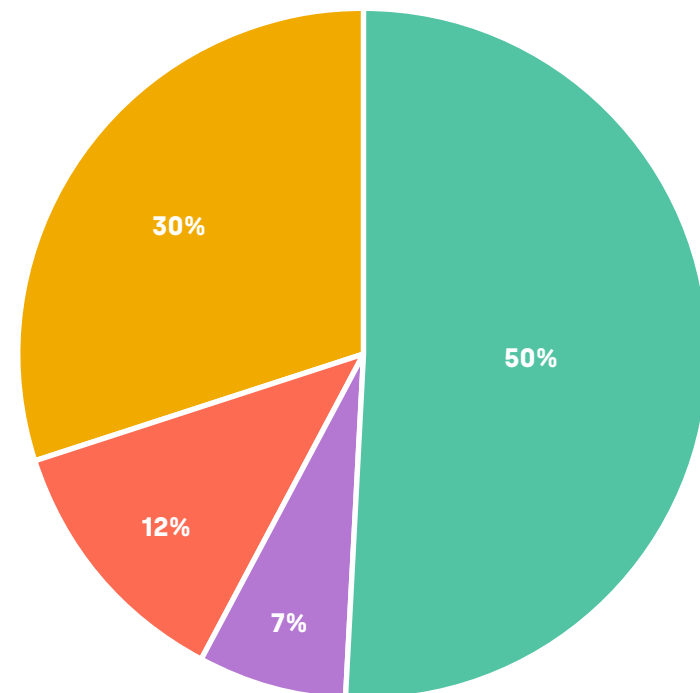
Onderzoek

DOELGROEPEN



Omdat met de start van de Coronapandemie al snel signalen kwamen dat de mentale gezondheid van jongvolwassenen achteruitging kwamen er extra middelen vrij vanuit het Ministerie van VWS. Mede daardoor is bijna de helft van de activiteiten van Thrive gericht op jongvolwassenen.

Behalve voor jongvolwassenen vonden er in het afgelopen jaar veel activiteiten plaats die gericht waren op alle Amsterdammers (algemene populatie), zoals campagnes die bijdragen aan de destigmatisering van mentale gezondheid en het herkennen en bespreekbaar maken van mentale problematiek. Daarvoor is ook gebruik gemaakt van de publieke ruimte zoals bij de tentoonstelling OPEN over depressiviteit op pleinen en in parken in verschillende stadsdelen.



● Jongeren ● Bewoners met een migratieachtergrond
● Ondernemers/werkgever ● Algemene populatie

EEN GREEP UIT DE RESULTATEN VAN THRIVE

- **1.500** studenten 'Studyroomservice'
- **50** deelnemers Miracles Music Academy
- **2** routekaarten mentale gezondheid + training
- **4** locaties @Ease
- **1.800x** wandeling Rondje Mentaal Gezond gedownload
- **15** webinars mentale gezondheid
- **550** abonnees nieuwsbrief
- **>200** hulpvragen UpTalk
- **>550** volgers social media, ruim **150** berichten
- Mentale gezondheid opgenomen in de **Amsterdam Nota Gezondheidsbeleid 2021-2025**
- **5x** fototentoonstelling 'OPEN over depressiviteit'
- **1.4 miljoen** personen bereikt campagne UpTalk
- Thriveamsterdam.nl vanaf okt 2019: **42.000** bezoekers
- **10x** cursus Mental Health First Aid in 2021, **25x** in 2022
- Bankpraatsessies: **8** afleveringen
- Anti-stigma campagne 'Op het eerste gezicht': **12** verhalen, **>300.000** views
- **25** vertrouwenspersonen studentenverenigingen getraind

Op de volgende pagina's worden enkele projecten uitgelicht

UPTALK: SPECIAAL VOOR AMSTERDAMSE JONGEREN IN CORONATIJD

UP Talk

Voor als je
ff down bent

Professionele coaches behandelen hulpvragen, gratis, iedere dag van de week. UpTalk is ontwikkeld in samenwerking met Mindmasters (whatsapp), Jouw GGD (chat) en @Ease (chat & walk-in). Via social media campagnes, school, jongerenwerkers en billboards worden jongeren attent gemaakt op UpTalk.

De hulpvragen zijn divers. Geregeld zijn er ook jongeren met vrij zware problematiek.

De laatste online campagne UpTalk heeft 1,4 miljoen unieke views (inter)nationaal opgeleverd. De online en abri-campagnes van UpTalk zorgen iedere keer voor een significante toename in het aantal hulpvragen, zowel online als fysiek in de vier walk-in locaties. In december 2021 is er 133 keer geklikt op de walk-in button en zijn er 103 whatsapp- en 101 chatgesprekken gestart.

BEKIJK HIER DE VIDEO VAN UPTALK ►►

De medewerkers en ervaringsdeskundigen van UpTalk geven aan dat ze veel mensen kunnen helpen en positieve reacties krijgen.



INZET STADSDEEL ZUIDOOST

Stadsdeel Zuidoost is een van de gebieden van Amsterdam waar mentale problematiek het grootst is en gebruik van zorgaanbod het laagst. In dit stadsdeel zijn verschillende initiatieven ontwikkeld, onder meer:



Buurttafels Zuidoost

Meerdere malen is mentale gezondheid onderwerp van gesprek geweest. In oktober 2021 was de Buurttafel ZO! Lekker in je vel met als doel samen met bewoners, lokale organisaties en GGZ professionals mentale gezondheid bespreekbaar te maken en activiteiten rondom zelfzorg en preventie te organiseren.

Mental Health First Aid

Een internationaal erkende cursus. Samen met een aantal bewoners is het aanbod aangepast zodat het beter aansluit bij de belevingswereld van mensen met een migratieachtergrond. Door de aanpassingen wilde 2/3e van de respondenten de cursus volgen en de meerderheid gaf aan dat het hun kennis over mentale klachten had vergroot en het stigma verminderd. Met de resultaten van het onderzoek is de Signaleringswijzer psychosociale problematiek 18+ aangepast.

Fototentoonstelling OPEN over depressiviteit

(Stichting Open Mind) is in 2021 in meerdere stadsdelen, maar het meest in Zuidoost (2x buiten, 2x binnen) getoond. 30 jongeren van 18 t/m 35 jaar vertellen open over hoe het met ze gaat en wat hun helpt om overeind te blijven. Bij de opening worden lokale (zorg) instellingen en bewoners uitgenodigd en er zijn sprekers zoals wethouder Simone Kukenheim, Stadsdeelvoorzitter Tanja Jadnanansing en ervaringsdeskundigen. De tentoonstelling is vrij toegankelijk en worden veel bezocht, onder meer door schoolklassen.



De Jongerenpunt Infobus

(ism het Jongerenpunt) stond in december 2021 in Zuidoost. Onder het genot van een hapje en drankje en muziek gedraaid door een dj is op een laagdrempelige manier het gesprek over mentale gezondheid aangegaan. Er waren professionals en 3 vrijwilligers van het Jongerenpunt aanwezig en er is informatiemateriaal van onder andere UpTalk uitgedeeld. Zeker 25 Jongeren uit de buurt hebben die middag hun interesse in het onderwerp getoond en zijn het gesprek aangegaan.

INZET GERICHT OP STUDENTEN

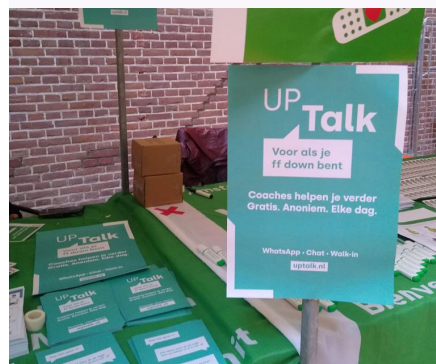
Zoals gezegd heeft Thrive zich mede door de Coronacrisis in grote mate op studenten gericht, onderdeel van deze aanpak was:



Studyroomservice

In mei 2021 konden studenten van de HvA gratis studeren in een hotelkamer. De aanmeldsite had 20.000 bezoekers, 1.500 studenten hebben zich aangemeld en 50% van de studenten deed dit samen met een medestudent. Alle respondenten (n=192) van de evaluatie willen de Studyroomservice vaker gebruiken.

In samenwerking met het MBO zijn lessen over mentale gezondheid ontwikkeld in samenwerking met de GGD, het OKT en het ROC van Amsterdam. Thrive verzorgd de eerste les om in gesprek te gaan over mentale gezondheid en biedt praktische handvatten die daarbij kunnen helpen. Al zo'n dertig ROC's vroegen een les aan.



Caring Universities (CU)

biedt gratis online (zelfhulp) services om het mentaal welzijn van studenten te verbeteren. De VU, Universiteit Leiden, Universiteit Utrecht en Universiteit Maastricht en zijn de initiatiefnemers. Er is begin 2021 onderzoek gedaan onder 115.000 studenten. De programma's worden goed gewaardeerd, 80% geeft aan (zeer) tevreden te zijn. Als gevolg van Corona geeft een deel van de studenten aan zich slechter te kunnen concentreren en dat ze eenzamer en somberder zijn. Thrive denkt mee over de opzet van CU en motiveert onderwijsinstellingen deel te nemen. Inmiddels zijn, mede door de inzet van de studenten-ambtenaar (een van de teamleden van Thrive) de UVA, Inholland en HvA ook aangehaakt bij CU.

'Vandaag heb ik gebruik gemaakt van de optie voor een studiekamer in het hotel. Dit was erg fijn voor mij door mijn thuissituatie.'

- Student HvA (23)



DIGITALE MIDDELEN

Om ondanks de Coronarestricties zoveel mogelijk Amsterdammers te bereiken is er in 2020 en 2021 veel ingezet op online content, onder andere:

Websites

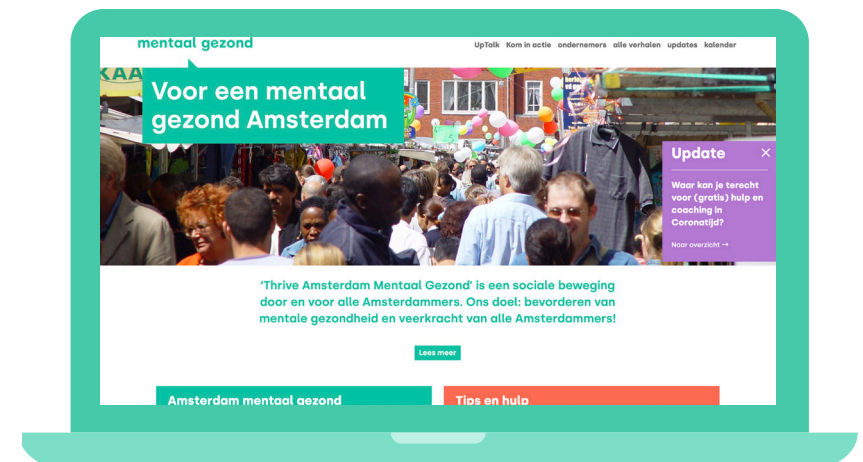
www.thriveamsterdam.nl
en www.corona.thriveamsterdam.nl

www.thriveamsterdam.nl maken integraal onderdeel uit van de sociale beweging. Op de sites zijn onder andere tips & tricks, preventief, laagdrempelig zelfhulpaanbod en verhalen van ervaringsdeskundigen toegankelijk gemaakt. De Corona site is veelvuldig gebruikt. Tijdens de zwaarste lockdown, gedurende de UpTalk campagnes had <https://corona.thriveamsterdam.nl> zo'n 400 unieke bezoekers per dag. In totaal heeft de site in 2021 4.300 unieke bezoekers op 5.700 sessies gehad. De site <https://thriveamsterdam.nl> is in 2021 vanaf zo'n 42.000 unieke IP-adressen bezocht.

Hulplijn en website

www.thriveamsterdam.nl/ondernemers

voor ondernemers die gebruik maken van de TOZO regeling (ism Arkin, GGZ inGeest en WPI). In juli 2021 startte de gratis gesprekslijn speciaal voor ondernemers in Amsterdam. Ondernemers die last hebben van bijvoorbeeld stress, slapeloosheid, schuldgevoelens of angst kunnen bij de lijn terecht voor een luisterend oor. Ze krijgen professionele hulpverleners aan de lijn van. Onder meer de klantmanagers van afdeling WPI de gemeente Amsterdam verwijzen ondernemers naar de hulplijn door.



Dagelijks communiceren via Instagram, Thrive heeft zo'n 550 volgers.

Op de nieuwsbrief zijn zo'n 550 mensen geabonneerd. Er wordt tweemaandelijks een nieuwsbrief verstuurd.

OUTCOME THRIVE

Om te realiseren dat daadwerkelijk minder Amsterdammers uitvallen als gevolg van mentale problemen is er in veel gevallen naast een normverandering ook een gedragsverandering nodig. Voorbeelden hiervan zijn het stellen van een hulpvraag, het (anders) bieden van steun, het veranderen van (zorg)beleid, het onderkennen van een ongezonde bedrijfscultuur et cetera. Om het effect van de interventies van Thrive die zijn gericht op gedragsverandering vast te stellen, zijn ze gescoord aan de hand van het Gedragsveranderingswiel.

Het wiel gaat zowel in op de inhoud (wie, wat, waar), als op de vorm (hoe). Alle Thrive-interventies met een specifiek doelgedrag (n=52) zijn langs het Gedragsveranderingswiel gelegd. Na de analyse blijkt dat er in veel gevallen een combinatie van de volgende interventiefuncties is gebruikt:

- ▶ Voorlichting (over factoren van mentale gezondheid, het effect ervan op het individu en de omgeving),
- ▶ Overtuiging (van eigen kunnen, wegnemen van taboe)
- ▶ Facilitering (zelfhulp/ zorgaanbod).



Alles overziend kan geconcludeerd worden dat de interventies met een specifiek doelgedrag op een zeer gedegen wijze zijn opgebouwd en uitgevoerd. Om gedrag nog effectiever te beïnvloeden zal er in de toekomst meer ingezet worden op het bevorderen van de motivatie (van bewoners, beleidsmakers en intermediairs) en zullen er meer interventies gebruik maken van technieken als training en modeling.



DEEL 2

**Wat hebben
we geleerd?**

LESSONS LEARNED

De wijze waarop Thrive is opgezet, de manier van werken en de positionering binnen de gemeentelijke organisatie wijkt af van de meeste afdelingen en programma's in het sociaal domein. De flexibiliteit en het snel in kunnen springen op vragen uit de praktijk hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van Thrive en daarmee aan de houding (van bewoners, professionals en beleidsmakers) ten opzichte van mentale gezondheid.

Het is noodzakelijk dat Thrive deze unieke positie blijft behouden. Ten behoeve daarvan zijn de volgende geleerde lessen opgesteld met betrekking tot de sociale beweging, communicatie, organisatie en werkwijze en samenwerking. We sluiten af met aandachtspunten en ontwikkelingen en een blik vooruit.

SOCIALE BEWEGING

- Het thema mentale gezondheid is een kwetsbaar en menselijk thema. Het raakt de ziel, heeft te maken met vertrouwen. Vraagt om eigen positionering in beeld en taal. Dichtbij mensen, door mensen.
- Het gaat de gehele maatschappij aan, we zijn allemaal eigenaar. Daarom kan alleen een top down (vanuit overheid en GGZ instellingen) benadering niet werken.
- Thrive is een initiatief van meerdere organisaties, zij moeten zich vertegenwoordigd voelen en interacteren.
- Het functioneren onder de vlag van iedere organisatie (GGZ, verzekeraar, Gemeente Amsterdam, of GGD) brengt labels en vooroordelen met zich mee. Door de eigenstandige positionering van Thrive (in navolging van internationale good practices) wordt er aan een nieuwe basis en een nieuw concept van preventief denken gebouwd.

COMMUNICATIE

- De eigen stijl met frisse look & feel krijgt positieve feedback van zowel Amsterdammers als organisaties. Thrive blijkt een aanstekelijk en aantrekkelijk merk waar men zich graag bij aansluit.
- Het eigen taalveld incl. kleur en beeld versterkt de boodschap en onze inzet op preventie zonder labels. We spreken over mentale struggles, somberte en angsten, niet over depressie of stoornis. De communicatie slaat aan als we het hebben over stress, een dip, niet lekker in je vel zitten etc.
- Thrive fungeert als onafhankelijke boodschapper waardoor alle betrokkenen communicatie-uitingen makkelijk door kunnen zetten zonder concurrentie of belangenverstrengeling. Initiatieven zoals UpTalk zijn een goed voorbeeld waarin Thrive fungeert als verbinder en afzender.
- Communicatie over mentale gezondheid voor diverse groepen met een migratieachtergrond vraagt inzet van sleutelpersonen uit deze doelgroep en vraagt om andere communicatieframes.
- Thrive Amsterdam wordt veelal als goed voorbeeld gezien en kan als concept in andere plaatsen in Nederland worden uitgerold. Dit vergroot de kennis over mentale gezondheid en helpt het taboe te doorbreken.
- Een open gesprek van mens tot mens, heeft veel power en effect. Dat begint met zelf open en kwetsbaar te zijn. Het gesprek zelf heeft direct invloed op de mentale gezondheid van gesprekspartners. Het kan vervolgens leiden tot vergaande samenwerkingsverbanden en duurzame verbindingen.

ORGANISATIE EN WERKWIJZE

Bij start is de insteek van een sociale beweging vooral vanuit communicatie perspectief ingezet. We zien nu dat effecten breder zijn: ook op de manier van werken, inrichten van het team en (landelijke) samenwerkingsverbanden:

- De sociale beweging werkt door het laagdrempelig en persoonlijk concept (bereikbaar, open, aanspreekbaar) als katalysator.
- Door de unieke positionering kan er snel geschakeld worden, is er veel ruimte voor eigen inbreng en co-creatie met inwoners en samenwerkingspartijen. Er wordt direct gehandeld bij signalering van bepaalde wensen en behoeften.
- Persoonlijke ervaring met mentale gezondheid is cruciaal voor medewerkers en opdrachtnemers. Er is een hoge intrinsieke motivatie. Dat bevordert zowel werkplezier als kwaliteit en acceptatie van de geleverde producten en diensten.
- Het team van Thrive bestaat zodoende uit medewerkers van diverse doelgroepen zoals jongeren, ervaringsdeskundigen, cliënten etc.
- Het label spreekt aan, er zijn zeer veel aanvragen voor stages, werk en/of het (vrijwillig) meedoen aan de sociale beweging.

**'Als stagiair
toegepaste
psychologie en iemand
die zelf ervaring heeft
gehad met mentale
gezondheid, is het
een verademing om
te werken in een team
dat zo gepassioneerd
is om Amsterdammers
lekkerder in hun vel te
laten voelen.'**

- Vanessa, stagiaire Thrive

AANDACHTSPUNTEN

Door Corona zijn bepaalde initiatieven en ideeën minder van de grond gekomen: de verbinding met professionals en het delen van kennis. Zoals Club Thrive en het ambassadeursschap. Deze bieden kansen om de beweging nog meer verdieping en verbreding te geven.

Qua agendasetting positioneren we mentale gezondheid als apart thema. Qua toepassing en communicatie vraagt het gaandeweg steeds meer om een combinatie met andere thema's zoals gezond leven, gezond opgroeien, sport, spiritualiteit en om gezamenlijk afzenderschap.

& DE BLIK VOORUIT

- ▶ Mentale gezondheid is, zeker in tijden van een pandemie, een thema waar veel aandacht naar uit gaat. Er ontstaan daardoor steeds meer initiatieven, platforms, ideeën en tools. Dat kan verwarring en versnippering geven. Dit vraagt om continue aandacht voor de rol die Thrive moet vervullen als expert, facilitator, raadgever of verbinder.
- ▶ Mentale gezondheid is nog niet overal preventie. Juist op het gebied van preventie is extra onderzoek, uitwisseling en ontwikkeling nodig. Zeker zolang de wachtlijtsproblematiek niet verbetert en de impact van corona, op alle leefgebieden, nog niet volledig in beeld is.
- ▶ Het doorbreken van het taboe en veranderen van de norm is in gang gezet maar vraagt om een brede benadering (Health in all policies) en een lange adem.
- ▶ Thrive dient hiertoe nog meer te verbreden in de samenwerking met onder meer onderwijs- en culturele instellingen, het sociaal domein, werkgevers en zowel publieke als commerciële organisaties.
- ▶ Dit vraagt ook om een bredere (overheids)financiering in alle fases en leefgebieden (school, thuis, werk).

Bedankt!

Thrive - Amsterdam Mentaal Gezond
thriveamsterdam@ggd.amsterdam.nl
Nieuwe Achtergracht 100
1018 WT Amsterdam

Kerngroepleden Thrive Amsterdam

