

MENTALE GEZONDHEID In de Noordkop steeds meer initiatieven voor hulp bij mentale problemen

Wat kan je doen als je vastloopt in het leven?

De vraag naar mentale zorg blijft groeien. Niet alleen onder jongeren, ook volwassenen kampen met klachten zoals depressies, angsten, stress en spanningen. De vraag groeit, maar ook de wachttijden bij de specialistische GGZ en psychologenpraktijken worden langer.



Simone Bruin
simone.bruin@mediahuis.nl

Schagen ■ Particuliere praktijken, huisartsenpraktijken en initiatieven in diverse gemeenten vangen steeds meer mensen op die kampen met mentale problemen. Buiten de specialistische GGZ ontstaat zo een netwerk van organisaties dat een steeds grotere rol speelt in de mentale zorg.

In gesprek

Patiënten die bij de huisarts komen met een lichte tot matige mentale hulpvraag, worden vaak doorverwezen naar de praktijkondersteuner GGZ binnen de huisartsenpraktijk. Vicino zet praktijkondersteuners in bij aangesloten huisartsenpraktijken in de regio. En die agenda's van de praktijkondersteuners zijn vaak vol. „Bij een te volle agenda kunnen ze aan de bel trekken en kunnen we snel schakelen”, vertelt Peter Schagen, manager regio Kop van Noord-Holland bij Vicino.

Stemmingsklachten, angstklachten, zingevingklachten, zorgen over de relatie, zorgen over de kinderen: praktijkondersteuners zien het allemaal voorbij komen. Hoe het kan dat de mentale hulpvraag zo groeit? Dat is een hele filosofische vraag, vindt Schagen. „Misschien dat de maatschappij harder wordt, individualistischer.” Schagen ziet ook een toename van maatschappelijke druk, meer bewustwording van mentale klachten en het veranderen van sociale netwerken. „De GGZ is complexer geworden, met lange wachtlijsten. In Nederland weten mensen gelukkig wel de weg naar de huisarts te vinden. Dat we een toename van de zorgconsumptie zien, is een gegeven.”

„We proberen patiënten met matige klachten meer in de huis-

artsenpraktijken te begeleiden en te behandelen, in plaats van ze direct door te verwijzen. Dat is uiteindelijk goedkoper voor de maatschappij en neemt ook druk weg bij de GGZ. Soms heeft de huisarts ook maar tien minuten de tijd en is die blij met een praktijkondersteuner GGZ, die een uur met de patiënt kan praten. En daar zijn geen kosten aan verbonden, want alles binnen de huisartsenzorg is geïntegreerd van eigen risico.

De praktijkondersteuners GGZ die bij Vicino in dienst zijn, hebben verschillende achtergronden. „Dat kan een psycholoog zijn, dat kan ook een sociaal psychiatrisch verpleegkundige zijn. Dat kan een maatschappelijk werker zijn. De vooropleidingen van de praktijkondersteuners zijn heel divers. Het is nog geen beroep, het is een functie”, vertelt Schagen.

„Bij ernstige psychische en psychiatrische ziektebeelden wordt doorverwezen naar specialistische GGZ, bijvoorbeeld GGZ Noord-Holland-Noord. Door de hoge zorgvraag zijn hier momenteel wachtlijsten, wat vraagt om zorgvuldige afstemming en overbrugging in de tussenliggende periode.”

Eigen methode

De wachtlijsten zijn lang en daarom zijn er ook patiënten die hulp zoeken buiten het reguliere systeem. Vaak zorg die de verzekeraar niet dekt, maar waar veel minder wachtlijsten zijn. Bijvoorbeeld bij JongStressVrij. Hun streven is: vandaag bellen is morgen al een visie op een behandeling. Priscilla Klercq van JongStressVrij wil niet dat jongeren zich alleen en eenzaam voelen. Of dat mensen met een dusdanige problematiek moeten wachten op een behandeling.

Door de mentale hulpvraag ook bij volwassenen toeneemt,



FOTO MERALDA DE HAAS

Door de groeiende mentale hulpvraag heeft JongStressVrij inmiddels een derde eigenaar: Jerome de Haas.

heeft Priscilla samen met haar man Joost Klercq ook VolwassenStressVrij en BedrijvenStressVrij opgericht. „We kregen iemand van veertig jaar aan de telefoon die aangaf hulp te willen”, vertelt Joost. Ook klopten bedrijven bij hen aan in verband met psychisch verzuim. Vanaf januari hebben ze negentien behandelaars aan het werk, van Tuitjenhorn tot Zwaagdijk-Oost. Ook is er inmiddels een derde eigenaar: Jerome de Haas.

JongStressVrij werkt met de “Weeber-methode”, een in huis ontwikkelde methode die meerdere therapievormen in één sessie combineert. „Het moet aansluiten op de persoon en het karakter. We kijken naar de levenslijn van min negen maanden tot nu.”

Door de diagnostiek los te laten, willen ze ook voorkomen dat cliënten te horen krijgen dat ze uitbehandeld of te complex zijn. „Het is

geen uitzondering meer dat cliënten dat elders te horen krijgen, dat is gewoon een doodvonnis”, vindt Priscilla.

Rugzak

Die toenemende mentale hulpvraag zien ze terug aan de aanmeldingen, in oktober 2025 ging het om gemiddeld vijftig tot zestig aanmeldingen. Onder volwassenen zien ze veel klachten zoals depressie, angsten, stress, spanning en ook sociale angst. „Een ouder iemand heeft een flinkere rugzak”, vertelt Joost.

„We kunnen hulpzoekenden snel oppakken. Ik vraag me soms wel af: hoe zou het zijn afgelopen als die cliënt maanden had moeten wachten?” Ook hier wordt gefilosofoerd over de vraag hoe het kan dat de mentale hulpvraag zo toeneemt. „De druk van het leven wordt steeds groter, er is constante communicatie en intensieve informatieverwerking”, vertelt De Haas. „Ons brein is niet ontwikkeld om deze snelheid aan te kunnen. Het gaat allemaal door: school, werk, sociaal. De algehele druk op de mens is toegenomen.”

Priscilla: „Het is ook veel meer in de openheid, het is niet meer gek om mentale hulp te zoeken als je vastloopt. Mensen praten er over en raden het elkaar ook aan.”

„We realiseren ons wel dat je hier een portemonnee voor moet hebben, aangezien het niet verzekerd wordt. Helaas zijn er schrijvende gevallen in de maatschappij die wij niet kunnen helpen. Hopelijk gaan verzekeraars inzien dat het om het resultaat aan de cliënt gaat. De problematiek bij de GGZ is echt niet morgen opgelost”, vertelt Joost.

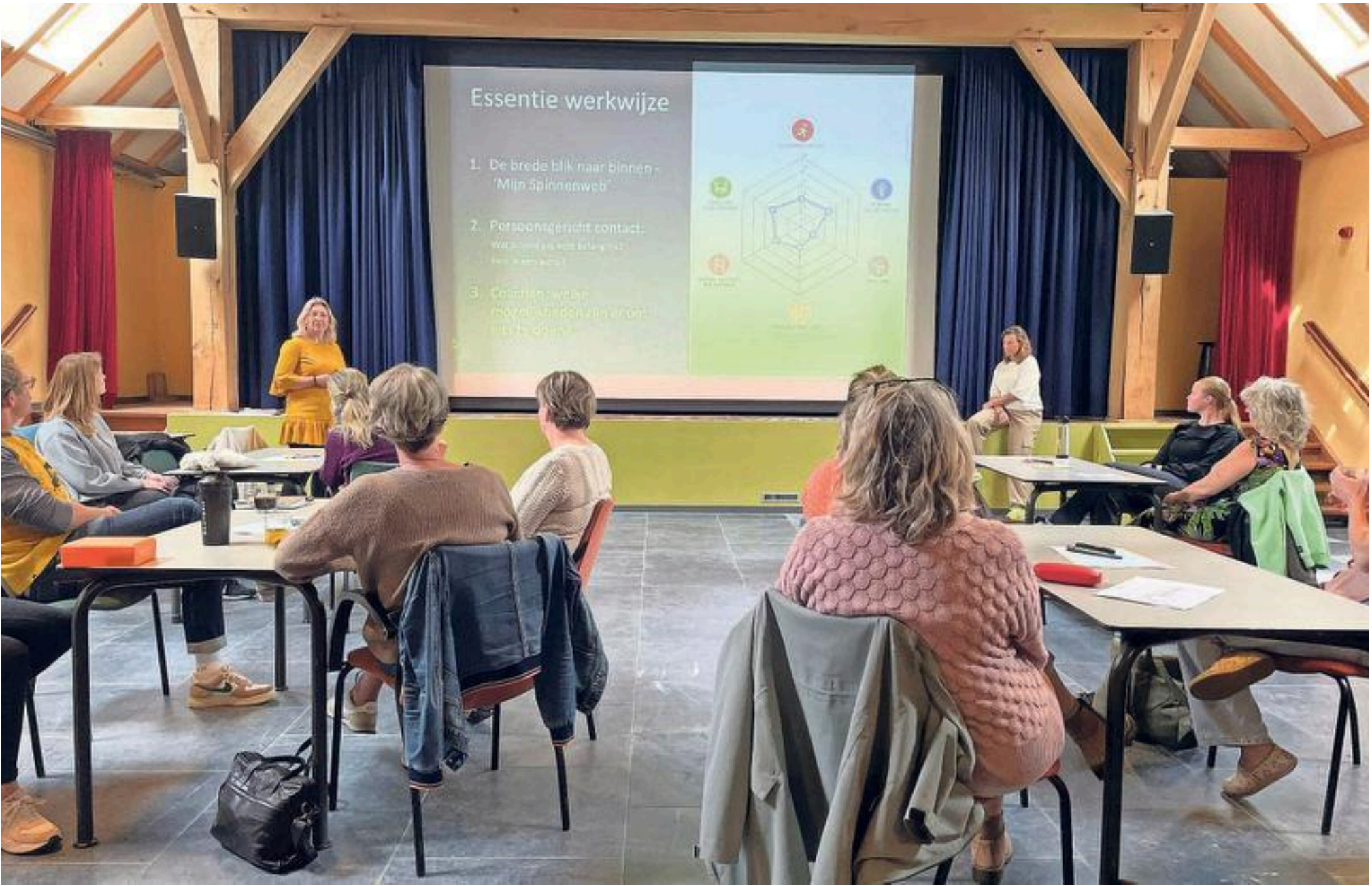


FOTO AANGELEVERD

Om klachten te voorkomen kunnen Texelaars deelnemen aan een training positieve gezondheid.

Gemiddelde wachttijd GGZ Noord-Holland-Noord

BGGZ (Exclusief ADHD)



SGGZ Volwassenen



Intake wachttijd behandel wachttijd

BRON WWW.GGZ-NHN.NL

wandelinitiatieven en soepmaaltijden waarin ontmoeting en in beweging zijn centraal staan. Op de website van Kern Gezond Texel vinden inwoners, van jong tot oud, daarnaast praktische tips, inspirerende columns en podcasts die uitnodigen om actief met je eigen gezondheid en welzijn aan de slag te gaan. „Op Texel zijn ze van origine al gewend om veel meer voor elkaar te zorgen”, vertelt Schagen. „Dat is een mooi voorbeeld van een eiland. De psychiater zit daar niet op de dijk. Er wordt veel meer van de inwoners verwacht om zelf zaken op te lossen.”

Volgens Schagen is die sociale cohesie niet alleen op Texel intenser, die wordt ook gezien in kleine dorpskernen. „Mensen weten elkaar wat meer te vinden. Dat is toch wel een verschil met Schagen en Den Helder, waar wordt gekampt met grote-stedenproblematiek. Daar is alles wat individualistischer”, vertelt Schagen. „Met name in bepaalde wijken in Den Helder is er grotere zorgvraag. We willen klachten verminderen door mensen te ondersteunen in hun dagelijks functioneren en sociale netwerk, in plaats van medische behandeling.”

„Wat kan je zelf doen als patiënt? Wat kan je familie doen? Tot op zekere hoogte heb je natuurlijk ook zelf regie over je hulpvraag. Dat noemen we positieve gezondheid. We willen kijken naar wat iemands kracht is. Wat kan die persoon nog?” Om de koude wintermaanden door te komen, geeft Schagen een praktisch advies mee: „Blijf bewegen. Al is het een rondje om de kerk lopen of boodschappen doen. Het allerbelangrijkste is actief blijven. En als je echt zorgen maakt, praat met je huisarts.”



Pilot

Vicino neemt samen met ketenpartners zoals GGZ NHN, gemeenten en het sociaal domein deel aan een pilot die voortkomt uit het Integraal Zorgakkoord (IZA). Vanuit dit akkoord zijn de Mentale Gezondheidsnetwerken (MGN) ontstaan. Binnen een MGN worden patiënten met een complexe mentale zorgvraag, die meerdere levensgebieden raakt, gezamenlijk opgepakt. Het doel van het MGN is om de mentale gezondheidszorg toekomstbestendig, toegankelijker en meer integraal te organiseren. Daarbij ligt de nadruk op het stimuleren van preventie en zelfregie van inwoners en het terugdringen van wachtlijsten in de ggz. Vicino neemt momenteel deel aan het MGN in onze regio. In de regio Den Helder, specifiek in de wijk Nieuw Den Helder, worden vanuit het MGN zogenoemde verkennende gesprekken gevoerd.

Grensverleggende innovaties en sterkere samenwerkingen

„De zorgvraag neemt toe”, vertelt Jolisa van Leeuwen, woordvoerder GGZ NHN. „Sinds 2022 is het aantal cliënten dat bij ons in sterkere jaarlijks met 3 tot 4 procent gestegen. Ondertussen neemt het aantal beschikbare zorgprofessionals af. Dat vraagt om grensverleggende innovaties en sterkere samenwerkingen binnen en buiten de ggz.”

„Wij zijn een specialistische ggz-instelling: dat we onze herstelgerichte geestelijke gezondheidszorg zo toegankelijk moge-

lijk maken voor alle mensen met ernstige psychische klachten is onze verantwoordelijkheid.” Het grote doel voor de komende drie jaar is de wachttijden terugdringen tot maximaal 7 weken. „Maar bijdragen aan de mentale gezondheid van mensen in de regio is niet alleen een kwestie van mensen ondersteunen in hun herstelproces. Het gaat ook om het voorkomen van psychische klachten.”

„Naast dat we onze zorg en aanbod voor preventie doorontwikkelen, zoeken we hier de samenwer-

king nog meer voor op. We zijn blij met andere organisaties die ook goede zorg bieden: van ggz-instellingen tot het sociaal domein en de eerste lijn. We werken nauw samen met regionale partners om mentale problemen vroegtijdig te signaleren en laagdrempelige hulp te bieden. Zo streven we ernaar dat ernstigere klachten, waarbij een traject bij de specialistische ggz nodig is, voorkomen kunnen worden.”

„De geestelijke gezondheidszorg is een van de factoren die van

invloed zijn op de mentale gezondheid van mensen, naast bijvoorbeeld gezond opgroeien, inkomen en leefstijl. Ondersteuning op deze gebieden liggen (ook of nog meer) in de invloedssfeer van andere organisaties. We kijken samen naar de best passende mogelijkheden. Dat kan een traject bij de ggz zijn, maar ook schuldhulpverlening, coaching, ondersteuning bij een gezonde leefstijl. Zo zullen we ons samen nog beter inzetten voor de juiste zorg op de juiste plek.”