

Mentale gezondheid in gemeentelijk beleid

Sporten en bewegen om de mentale gezondheid van inwoners te verbeteren

Linda Ooms, Tessa ten Tije, Wikke van Stam

Sporten en bewegen kan worden ingezet om de mentale gezondheid* van mensen te stimuleren (o.a. Ooms et al., 2020; PAGAC, 2018). In hoeverre hebben Nederlandse gemeenten hier aandacht voor in hun sport- en beweegstimuleringsbeleid? En zijn gemeenten al bekend met de landelijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'? Hierover hebben wij gemeenteambtenaren sport (n=115) online bevraagd.

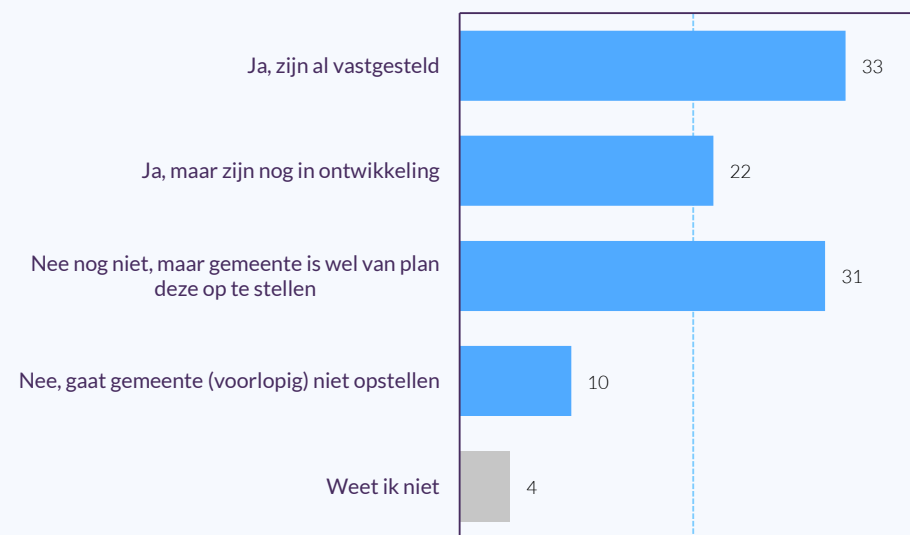
Meerderheid heeft aandacht voor mentale gezondheid

Iets meer dan de helft van de gemeenten (55%) heeft beleidsdoelstellingen over sporten en bewegen ter bevordering van de mentale gezondheid van inwoners of ontwikkelt die momenteel. Een derde (31%) heeft nog geen doelstellingen, maar is wel van plan deze op te stellen. De overige gemeenten (14%) gaan hier niet mee aan de slag of weten het niet (zie figuur 1).

* Een goede mentale gezondheid zorgt er bijvoorbeeld voor dat je positiever in het leven staat, beter functioneert, met tegenslagen kunt omgaan en je verbonden voelt met anderen (Rijksoverheid, 2022; WHO, 2022).

Neem voor meer informatie contact op met [Linda Ooms](#).

Figuur 1
Mate waarin gemeenten beleidsdoelstellingen hebben over sporten en bewegen ter bevordering van de mentale gezondheid van inwoners, volgens gemeenteambtenaren sport (in procenten, n=115)



Bron: Mulier Instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

Figuur 2
Beleidsdocument(en) waarin doelen over sporten en bewegen ter bevordering van mentale gezondheid zijn vastgelegd, volgens gemeenteambtenaren sport

(in procenten, n=63, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

Mentale gezondheid belangrijk thema in lokale sport- en preventieakkoorden

De gemeenten die beleidsdoelstellingen hebben of ontwikkelen over sporten en bewegen ter bevordering van de mentale gezondheid, hebben deze het vaakst vastgelegd in een lokaal sportakkoord (52%) en/of lokaal preventieakkoord (42%). Bij 'anders' noemen gemeenteambtenaren sport het vaakst dat deze doelen onderdeel zijn van het plan van aanpak voor de Brede SPUK-regeling (zie ook p.8 in dit factsheet).

De opgestelde doelen zijn erg divers en niet altijd concreet geformuleerd. Meestal gaat het om het bevorderen van de algehele gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal) van inwoners door middel van sporten en bewegen. Regelmatig is dit verbonden aan de term 'positieve gezondheid'. Mentale gezondheid nemen gemeenten hierin dan impliciet mee.

Daarnaast is samenwerking tussen sport en andere beleidsterreinen (bv. sociaal domein, jeugd) een belangrijk speerpunt. Sporten en bewegen is dan een middel om kwetsbare inwoners mentaal en fysiek sterker te maken, zodat ze (weer) gezond en zelfredzaam zijn en kunnen meedoen in de maatschappij (zie voorbeelddoelen op de volgende pagina).

Voorbeelden beleidsdoelstellingen gemeenten voor sporten en bewegen voor de mentale gezondheid

'De gemeente maakt het mogelijk en bevordert dat elke inwoner, uit oogpunt van gezondheid, vorming en ontplooiing en op een verantwoorde wijze, aan enige vorm van sportbeoefening doet. Een speerpunt is sport, bewegen en gezondheid. Het sporten en bewegen draagt bij aan de ontwikkeling van psychisch en sociaal welbevinden, weerbaarheid, cognitieve ontwikkeling en sociale vaardigheden.'

'Met de nota positieve gezondheid [naam gemeente] 2023-2026 willen we bereiken dat inwoners mentaal en fysiek gezonder worden. Concreet willen we dat meer inwoners voldoen aan de beweegnorm, dat overgewicht in [naam gemeente] afneemt en dat minder jongeren stress ervaren.'

'Jongeren +5% gelukkiger eind 2023.'

'Door middel van bewegen weer deelnemen aan de samenleving, re-integreren. Door middel van bewegen de hersenen trainen (ouderen met dementie).'

'Het versterken van de samenwerking tussen sport en sociaal domein en gezondheid. Hierbij zoeken we aansluiting bij de herijking strategische visie sociaal domein. Sport draagt bij aan doelen binnen andere beleidsterreinen, zoals Jeugd en Wmo.'

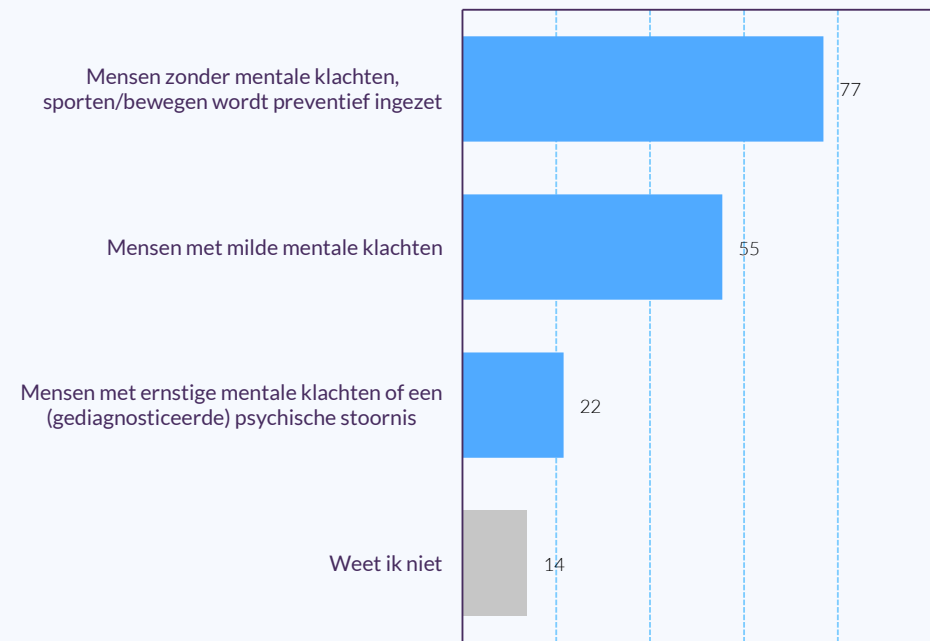
Preventief voor alle inwoners

Van de gemeenten die beleidsdoelstellingen hebben of ontwikkelen over sporten en bewegen ter bevordering van de mentale gezondheid, richt ruim drie kwart (77%) zich op mensen zonder mentale klachten. Zij zetten sporten en bewegen in om mentale klachten te voorkomen (zie figuur 3). Onderzoek onderbouwt dat regelmatig sporten en bewegen kan bijdragen aan meer zelfvertrouwen, een beter zelfbeeld en minder stress (Eime et al., 2013a, 2013b).

Iets meer dan de helft (55%) richt zich op mensen met milde mentale klachten, zoals mensen die zich somber of angstig voelen of die minder veerkrachtig zijn. Maar een klein deel richt zich op mensen met ernstige mentale klachten of een gediagnosticeerde psychische stoornis (zie ook figuur 3). Ook voor deze doelgroepen is sporten en bewegen relevant. Het kan helpen om mentale klachten te verminderen, fitter te worden, structuur in het leven te krijgen en in contact te komen met andere mensen (Ooms et al., 2020; PAGAC, 2018).

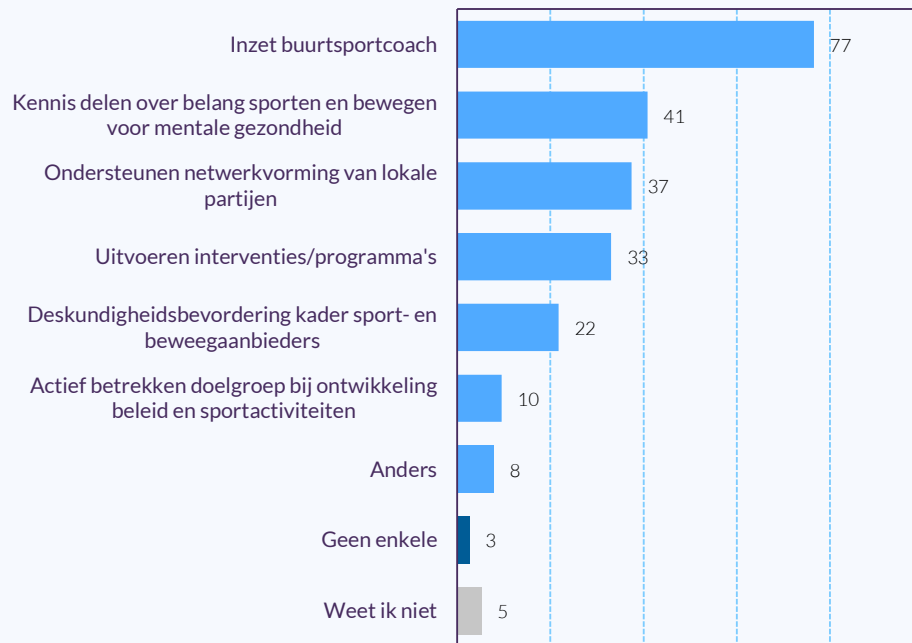
Drie kwart van de gemeenten richt hun beleidsdoelstellingen niet op een specifieke leeftijdsgroep. 17 procent doet dit wel, met name op de leeftijdsgroep 12-17 jaar en 18-25 jaar. De rest (8%) weet niet of ze de doelstellingen op een specifieke leeftijdsgroep richten (niet in figuur).

Figuur 3
Doelgroep(en) beleidsdoelstellingen sporten en bewegen ter bevordering van mentale gezondheid, volgens gemeenteambtenaren sport
(in procenten, n=63, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

Figuur 4
Beleidsinstrumenten die gemeenten gebruiken om sporten en bewegen in te zetten voor mentale gezondheid, volgens gemeenteambtenaren sport
 (in procenten, n=115, meerdere antwoorden mogelijk)



Bron: Mulier Instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

Buurtsportcoach en kennisdeling

Alle gemeenteambtenaren sport (ongeacht of zij beleidsdoelstellingen hebben) hebben we gevraagd of zij specifieke beleidsinstrumenten gebruiken om sporten en bewegen in te zetten om de mentale gezondheid van inwoners te bevorderen.

Gemeenten zetten hiervoor met name de buurtsportcoach in (77% van de gemeenten). Dit komt overeen met een recent onderzoek onder buurtsportcoaches, waarin bijna drie kwart aangeeft zich te richten op het verbeteren van de mentale gezondheid van inwoners (Van Stam, 2022). Ook kennisdeling over dit onderwerp (41%) en het ondersteunen van netwerkvorming van lokale partijen (37%) zijn belangrijke beleidsinstrumenten (zie figuur 4).

Daarnaast zetten gemeenten verschillende interventies en programma's in (33%), zoals de erkende interventies Sociaal Vitaal en Welzijn op Recept.* Bij 'anders' noemen ambtenaren bijvoorbeeld mensen met een hulpvraag begeleiden naar passend sport- of beweegaanbod, subsidieregelingen en dat de beleidsinstrumenten nog in ontwikkeling zijn (zie ook figuur 4).

* Erkende interventies zijn beoordeeld op relevantie, kwaliteit, uitvoerbaarheid en (Sociaal Vitaal) effectiviteit.

Samenwerking met andere beleidsterreinen en lokale sportorganisaties

De gemeenten die beleidsdoelstellingen over sporten en bewegen ter bevordering van de mentale gezondheid hebben of ontwikkelen en beleidsinstrumenten gebruiken (n=62), hebben we gevraagd met welke partij(en) zij samenwerken bij het realiseren van beleid en/of activiteiten op dit gebied.

90 procent werkt hiervoor samen, vooral met andere beleidsterreinen (63%) en lokale sportorganisaties (56%; zie rechts). Hoewel er samenwerking is met diverse welzijns- en zorgorganisaties, hebben slechts enkele ambtenaren contact met zorgprofessionals of -organisaties die zich specifiek bezig houden met mentale gezondheid (niet in tabel). Buurtsportcoaches hebben in het algemeen wat meer contact met deze zorgprofessionals, maar dan gaat het vaak om de fysieke aspecten van sporten en bewegen (Van Stam, 2022).

Binnen één gemeente is er geen samenwerking en 8 procent van de gemeenteamttenaren sport weet niet of er sprake is van samenwerking (niet in tabel).

63%

werkt samen met andere beleidsdomeinen binnen de gemeente, zoals gezondheid, jeugd en het sociale domein

56%

werkt samen met lokale sportorganisaties, zoals lokale sportservices of -bedrijven, sportverenigingen en commerciële sportaanbieders

50%

werkt samen met andere lokale organisaties, zoals welzijn- en/of zorgorganisaties en het jongerenwerk

34%

werkt samen met regionale/landelijke organisaties, zoals de GGD, provinciale sportorganisaties en de GGZ

Bron: Mulier instituut/Vereniging Sport en Gemeenten (VSG), online vragenlijst VSG-panel, maart 2023.

Weinig bekendheid met landelijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'

De Rijksoverheid heeft onlangs de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' gelanceerd (Rijksoverheid, 2022). Hiermee zet zij in op een beweging voor een mentaal gezond Nederland, gericht op alle Nederlanders. De aanpak richt zich vooral op preventie van mentale klachten bij inwoners via vijf actielijnen of omgevingen: 1) maatschappij, 2) buurt, 3) onderwijs, 4) werk en 5) online.

Gemeenten zijn binnen deze aanpak een belangrijke partij om bewustwording over het belang van mentale gezondheid te creëren en initiatieven om de mentale gezondheid te verbeteren (waaronder sport- en beweegactiviteiten) te faciliteren en ondersteunen.

Een ruime meerderheid van de gemeenten (87%, n=100) kent de aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' niet. 13 procent (n=15) kent de overheidsaanpak wel. Hiervan werkt maar één gemeente daadwerkelijk met deze aanpak en willen vijf dit in de toekomst gaan doen.





Brede SPUK ingezet voor mentale gezondheid

De Brede SPUK is een subsidieregeling van de landelijke overheid die loopt van 2023-2026. Het is een specifieke uitkering voor gemeenten om integraal preventief beleid op gemeenteniveau mogelijk te maken. De Brede SPUK bundelt geldstromen die zich richten op het stimuleren van sport-, beweeg- en cultuurparticipatie, het bevorderen van de gezondheid en het versterken van de sociale basis (DUSI, 2023). De Brede SPUK-middelen kunnen gemeenten bijvoorbeeld inzetten om de mentale gezondheid van inwoners te stimuleren via sporten en bewegen.

Drie kwart (76%, n=87) van de gemeenteambtenaren sport is van plan de Brede SPUK-gelden in te zetten om sporten en bewegen te stimuleren voor de mentale gezondheid. Twee derde (63%, n=72) wil deze middelen (ook) op een andere manier inzetten voor de mentale gezondheid van inwoners. Bijvoorbeeld door sociale of culturele activiteiten te organiseren.

Eén gemeenteambtenaar is niet bekend met deze gelden. De rest (18%, n=21) weet nog niet of zij de Brede SPUK-middelen gaan gebruiken voor het thema mentale gezondheid.

Conclusies

Iets meer dan de helft van de Nederlandse gemeenten zet in op sporten en bewegen vanwege de positieve invloed op de mentale gezondheid. Zij hebben hiervoor beleidsdoelen vastgelegd of ontwikkelen deze. Meestal gaat het om het bevorderen van de algehele gezondheid (fysiek, mentaal, sociaal) van inwoners door middel van sporten en bewegen. Mentale gezondheid nemen ze hierin dus impliciet mee.

De lokale sport- en preventieakkoorden lijken positief te hebben bijgedragen aan de inzet van sporten en bewegen voor de mentale gezondheid. Daarnaast lijkt de Brede SPUK-regeling de aandacht voor mentale gezondheid de komende jaren te vergroten. Of de landelijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' hieraan gaat bijdragen is nog onzeker. Slechts een klein deel van de gemeenteambtenaren sport is bekend met deze aanpak.

Gemeenten zetten sporten en bewegen vooral preventief in om mentale klachten bij alle inwoners te voorkomen. De inzet van buurtsportcoaches is het meest gebruikte (beleids)instrument om dit te realiseren. Daarnaast is er veel aandacht voor kennisdeling.

Samenwerking op het thema 'mentale gezondheid' vindt vooral plaats met andere beleidsterreinen en lokale sportorganisaties. Nog weinig gebeurt dit vanuit de gemeenteambtenaar sport met zorgprofessionals of -organisaties die zich specifiek bezig houden met mentale gezondheid.

Gemeenten hebben al goede en concrete stappen gezet. Op de volgende pagina staan enkele aanbevelingen voor gemeenten om beleid en activiteiten (nog) beter vorm te geven op het gebied van sporten, bewegen en mentale gezondheid.

Aanbevelingen

1. Creëer (nog meer) bewustwording over het belang van sporten en bewegen voor de mentale gezondheid: een deel van de buurtsportcoaches zet zich bijvoorbeeld nog niet in voor het verbeteren van de mentale gezondheid van inwoners en maar een klein deel van de Nederlandse sportverenigingen (5%) heeft hier expliciet aandacht voor (Ooms et al., 2023; Van Stam, 2022). Dit komt doordat sport- en beweegaanbieders mensen met mentale problemen niet altijd herkennen. Maar sport- en beweegaanbieders weten ook niet altijd wat zij precies kunnen doen om de mentale gezondheid van mensen te verbeteren.

2. Verzamel en deel (praktische) kennis over hoe sporten en bewegen op een laagdrempelige manier kan worden ingezet om de mentale gezondheid te verbeteren: ten minste matig intensieve activiteiten die het duurvermogen verbeteren (bv. wandelen, hardlopen) en die wekelijks worden aangeboden, kunnen bijvoorbeeld de mentale gezondheid bevorderen. Dit geldt ook voor sporten of bewegen in groepsverband en begeleiding door een sportprofessional (Ooms et al., 2020).

3. Stimuleer en faciliteer lokale samenwerking tussen sport en de mentale gezondheidszorg: gemeenten en buurtsportcoaches werken nog relatief weinig samen met zorgprofessionals of -organisaties met expertise op het gebied van mentale gezondheid. Dit geldt ook voor sportverenigingen (Ooms et al., 2023). Meer samenwerking tussen de sport- en de mentale-zorgsector kan bijvoorbeeld helpen om mensen met mentale klachten naar passend sport- of beweegaanbod door te verwijzen. Ook onderling kennis over en ervaringen met deze mensen uitwisselen kan helpen om sporten en bewegen effectiever in te zetten.

4. Zorg voor meer landelijke afstemming en bovenlokale samenwerking: als gemeente hoef je niet steeds het wiel opnieuw uit te vinden. Zoek contact met andere gemeenten en leer van hun ervaringen. Gebruik ook de kennis en ervaringen die de Rijksoverheid deelt via de landelijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'. Hier ligt ook een taak bij de landelijke overheid om deze aanpak meer onder de aandacht te brengen bij gemeenten en andere relevante lokale partijen en kennisdeling (nog meer) te faciliteren.

Verantwoording onderzoek

Het Mulier Instituut heeft voor dit onderzoek samengewerkt met Vereniging Sport en Gemeenten (VSG). Via het VSG-panel hebben we in maart 2023 een online vragenlijst uitgezet onder alle Nederlandse gemeenten (n=342). De verantwoordelijke van de sportafdeling heeft de vragenlijst ingevuld (n=115, respons=34%). De verzamelde data hebben we gewogen naar stedelijkheid van gemeenten en vormen een goede afspiegeling van de Nederlandse gemeenten. We hebben het onderzoek uitgevoerd met subsidie van het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS).

Referenties

DUSI (Dienst Uitvoering Subsidies aan Instellingen) (2023). *Brede SPUK-regeling (specifiek uitkering)*. Geraadpleegd op 8 mei 2023, van <https://www.dusi.nl/subsidies/brede-spuke-specifieke-uitkering>

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013a). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:98.

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013b). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in

sport for adults: informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10:135.

Ooms, L., Van den Dool, R., & Elling, A. (2020). *Psychische gezondheid, bewegen en sport: de rol van bewegen en sport voor mensen met (ernstige) psychische klachten* [Factsheet 2020/9]. Mulier Instituut.

Ooms, L., Van Stam, W., & Van Kalmthout, J. (2023). *Aandacht voor mentale gezondheid binnen sportverenigingen* [Factsheet 2023/9]. Mulier Instituut.

PAGAC (Physical Activity Guidelines Advisory Committee) (2018). *2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. U.S. Department of Health and Human Services.

Rijksoverheid (2022). *Aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal'*.

Van Stam, W. (2022). *De inzet van buurtsportcoaches voor mentale gezondheid* [Factsheet 2022/16]. Mulier Instituut.

WHO (World Health Organization) (2022). *World mental health report: transforming mental health for all*.



Contact

Linda Ooms

l.ooms@mulierinstituut.nl

Tessa ten Tije

t.tentije@mulierinstituut.nl

Wikke van Stam

w.vanstam@mulierinstituut.nl

24 mei 2023