



*Advies*

**Het creëren van een mentale gezonde  
samenleving: een taak van ons allemaal**

**December 2023**

## **De Sociaal Economische Raad**

De Sociaal Economische Raad (SER) is een bij landsverordening ingesteld onafhankelijk overleg- en adviesorgaan dat de regering adviseert over allerlei belangrijke onderwerpen van sociaal-economische aard.

In de SER hebben vertegenwoordigers van werknemers- en werkgeversorganisaties en onafhankelijke deskundigen zitting. De leden van de SER bespreken allerhande aangelegenheden op sociaal-economisch gebied en brengen hierover gevraagd en ongevraagd adviezen, nota's en rapporten uit.

Met de instelling van de SER heeft de overheid het mogelijk gemaakt voor sociale partners om zich vrijelijk en ongebonden, gevraagd of ongevraagd uit te spreken over het sociaal economische beleid.

De adviezen, rapporten en nota's van de SER zijn, nadat zij door de regering openbaar zijn gemaakt, digitaal verkrijgbaar bij de SER.

### Contactgegevens van de SER

Adres : L.G. Smith Boulevard 134  
Oranjestad  
Aruba  
Telefoon : 00297-5832713  
Fax: : 00297-5838956  
E-mail : [info@ser.aw](mailto:info@ser.aw)  
Website : [www.ser.aw](http://www.ser.aw)

## **Inhoudsopgave**

<b>Aanleiding.....</b>	<b>2</b>
<b>1. Mentale gezondheid en de determinanten hiervan.....</b>	<b>6</b>
1.1. Sustainable Development Goals .....	6
1.2. Definitie mentale gezondheid .....	6
1.3. Determinanten mentale gezondheid .....	8
<b>2. Advies en aanbevelingen van de Raad .....</b>	<b>10</b>
<b>2.1. Aanbevelingen van de Raad .....</b>	<b>10</b>



## Aanleiding

*‘Salud mental di un persona ta mesun importante cu nan salud fisico’<sup>1</sup>.*

Mensen die mentaal gezond zijn, zijn namelijk beter in staat om problemen op te lossen, relaties op te bouwen en te onderhouden en om te gaan met uitdagingen en stressvolle situaties. Het creëren van een mentale gezonde samenleving is hierdoor van groot belang aangezien deze bijdraagt aan het welzijn en de kwaliteit van leven van individuen. Gezien het feit dat de mentale gezondheid en/of -welzijn een grote impact heeft op het dagelijks functioneren van mensen, heeft mentale gezondheid en/of -welzijn bovendien een aanzienlijk financieel en economisch belang en waarde.

Om ervoor te zorgen dat individuen optimaal kunnen functioneren en participeren binnen de samenleving alsmede bij kunnen dragen aan de welvaart en de economie van Aruba, is het van belang om (als land) te erkennen en bewust te worden van het feit dat mentale gezondheid net zo belangrijk is als fysieke gezondheid en dat deze serieus genomen wordt door er hieraan de nodige aandacht te besteden en de noodzakelijke middelen in te zetten om deze te bewaken<sup>2</sup>, te bevorderen (promotie)<sup>3</sup> en te beschermen (preventie)<sup>4</sup>.

Het bewaken, bevorderen (promotie) en beschermen (preventie) van de mentale gezondheid is echter een verantwoordelijkheid die op iedereen rust. Het is namelijk niet slechts de verantwoordelijkheid van het individu zelf, maar ook van de samenleving als geheel. Dit aangezien niet alleen persoonlijke (en genetische) kenmerken determinanten zijn van mentale gezondheid. Ook individuele leefstijlfactoren, sociale netwerken, leef- en werkcondities en de bredere sociaal-culturele en economische omgeving, vormen factoren die, gezamenlijk en in onderlinge interactie, gestalte geven aan de mentale gezondheid gedurende de gehele levensloop van individuen en zelfs van de ene generatie op de andere. Andersom is mentale gezondheid weer van invloed op de sociaaleconomische

---

<sup>1</sup> Dat stelt de Stichting FADA in het artikel “Ban Papia mas di salud mental” in het AZV-blad van juni-juli 2023.

<sup>2</sup> Bewaken = monitoren van de mentale gezondheid en vroeg signalering van beginnende problemen en stoornissen.

<sup>3</sup> Bevorderen (promotie) = het ontwikkelen en versterken van mentaal gezondheid en welbevinden.

<sup>4</sup> Bescherming (preventie) = voorkomen van en omgaan met aandoeningen/stoornissen.



positie van individuen en groepen. Zo kunnen scherpe gradaties van (sociaaleconomische) ongelijkheid in mentale gezondheid ontstaan.<sup>5</sup>

Gezien het feit dat de mentale gezondheid van een individu sterk verbonden is met de sociale en fysieke omgeving (leefomgevingen) waarin mensen geboren worden, opgroeien, leven, leren en werken, kunnen externe factoren zoals ongunstige leefomstandigheden, werkomgeving, beperkte toegang tot gezondheidszorg en een gebrek aan sociale steun bijdragen aan het ontstaan van mentale gezondheidsproblemen. Mentale gezondheidsproblemen zijn namelijk problemen die iedereen aangaat en die een grote impact kunnen hebben op het individu, zijn/haar familie, de omgeving en de samenleving als geheel. Mentale gezondheidsproblemen kunnen namelijk leiden tot sociale, financiële, economische en maatschappelijk problemen/gevolgen, zoals armoede, stigmatisering, sociaal isolement, criminaliteit, incarceratie, verslaving en werkloosheid.

De kosten die gepaard gaan met mentale gezondheidsproblemen zijn hierdoor aanzienlijk. Het betreft namelijk directe kosten, zoals medische behandelingen en medicijnen (hogere zorgkosten), maar ook indirecte kosten, zoals verlies van (arbeids)productiviteit, verminderde (school)prestaties, hogere ziekte-/schoolverzuim, arbeidsongeschiktheid en schooluitval (drop-outs). Zo wordt in een rapport van de Lancet Commission inzake 'Global Mental Health and Sustainable Development' aangegeven dat mentale gezondheidsproblemen wereldwijd in elke land aan het toenemen is, maar dat de financiële middelen en investeringen die door regeringen hiervoor worden toegewezen, laag blijven. De economische gevolgen hiervan zijn, volgens het rapport, verbluffend, met een geschat verlies van 16 biljoen dollar voor de wereldeconomie in 2030. Dit wordt mede veroorzaakt door de vroege leeftijd waarop mentale problemen/stoornissen beginnen (vroegtijdige aanvang), maar ook door de verloren productiviteit gedurende het hele leven, met naar schatting 12 miljard werkdagen die elk jaar verloren gaan als gevolg hiervan<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Samenvattend rapport Samen werken aan een mentale gezonde samenleving: Bouwstenen voor mentale gezondheidsbevordering en preventie, L. Shields-Zeeman, M. van Bon-Martens en F. Smit. Trimbos-instituut, Utrecht, 2021.

<sup>6</sup> Mental illness will cost the world \$16 trillion by 2030. Psychiatric Times Vol 35, Issue 11 - <https://www.psychiatrictimes.com/view/mental-illness-will-cost-world-16-usd-trillion-2030>  
The Lancet Commissions, Volume 392, Issue 10157, p1553-1598, October 27, 2018 - [https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(18\)31612-X/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(18)31612-X/fulltext)



Door te investeren in het bewaken, bevorderen (promotie) en beschermen (preventie) van de mentale gezondheid van Aruba kunnen, volgens de Raad, kostenbesparingen gerealiseerd worden en tegelijkertijd de algehele gezondheid en welzijn van de bevolking verbeterd worden, aangezien dit tot een vermindering/verlaging van voornoemde directe en indirecte kosten zal leiden. Een onderzoek<sup>7</sup> naar de associatie tussen gezondheidszorguitgaven en de implementatie van preventieve mentale gezondheidsprogramma's door gezondheidsdiensten (GGD's) stelt vast dat het aanbieden van preventie programma's geassocieerd werd met een verlaging van de jaarlijkse zorgkosten per persoon. De resultaten van dit onderzoek toonden namelijk aan dat investeringen in GGD's aanzienlijke kostenbesparingen op maatschappelijk niveau kan opleveren. De Raad is ervan bewust dat investeringen in het bewaken, bevorderen (promotie) en beschermen (preventie) van de mentale gezondheid van Aruba, een investering is die pas op lange termijn vruchten zal afwerpen. Desalniettemin is dit, volgens de Raad, de duurzame en efficiënte oplossing om de hoge kosten, met name de zorgkosten, te verlagen en de kwaliteit van leven van de algehele samenleving te verbeteren.

De Raad is van mening dat er een mentale gezonde samenleving en dus omgeving gecreëerd dient te worden, waarin mensen kunnen gedijen en hun volledige potentieel kunnen ontwikkelen/bereiken en waarin stigmatisering van mentale gezondheidsproblemen wordt verminderd. Door te investeren in het bewaken, bevordering (promotie) en beschermen (preventie) van de mentale gezondheid van de Arubaanse bevolking, kunnen de kosten voor de samenleving verlaagd worden (besparen), de maatschappelijk participatie verhoogd worden, maar ook de kwaliteit van leven verbeterd worden waardoor er een gezondere, productievare en welvarende samenleving gecreëerd kan worden. Om dit doel te bereiken is echter samenwerking, coördinatie en een integrale en effectieve aanpak nodig waarbij iedereen, dus zowel individuen, overheid, zorginstellingen, sport- en buurtclubs, scholen als organisaties hun verantwoordelijkheid hierin dragen/nemen. Alhoewel op dit gebied in de afgelopen jaren er steeds meer aandacht hieraan besteed wordt, wordt dit slechts door bepaalde betrokken organisaties (gefragmenteerd) gedaan, welke naar de mening van de Raad niet voldoende en niet doeltreffend genoeg is. Het creëren van een mentale gezonde samenleving is namelijk een taak van ons allemaal!

---

7 Public Health System-Delivered Mental Health Preventive Care Links to Significant Reduction of Health Care Costs, Jie Chen, PhD, Priscilla Novak, MPH, and Howard Goldman, MD, PhD. Population Health Management. 2018 Dec 1; 21(6): 462-468  
<https://ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6276599/>



Naar aanleiding van voornoemde heeft de Raad onderhavig advies opgesteld ten einde de regering ervan bewust te maken dat mentale gezondheid een taak is van de samenleving als geheel en dat het beleid ten aanzien hiervan hierop gestoeld dient te worden. Het advies is als volgt opgesteld: in hoofdstuk 1 zal ingegaan worden op mentale gezondheid als een 'Sustainable Development Goal' (SDG), op de terminologie mentale gezondheid en de determinanten, zowel beschermende- als risicofactoren, hiervan. En tot slot zullen in hoofdstuk 2 het advies en de aanbevelingen van de Raad ten aanzien van het creëren van een mentale gezonde samenleving gegeven worden.



## 1. Mentale gezondheid en de determinanten hiervan

In dit hoofdstuk zal ten eerste het ontwikkelingsdoel (SDG) van de Verenigde Naties (VN) met betrekking tot mentale gezondheid beschreven worden die ook door de Arubaanse regering toegezegd is, beleidsmatig te zullen nastreven. In paragraaf 1.2 zal een korte uitleg gegeven worden, van wat er in het kader van dit advies onder mentale gezondheid verstaan wordt. En tot slot zullen in paragraaf 1.3 een aantal determinanten hiervan, zowel de beschermende als de risicofactoren, besproken worden.

### 1.1. Sustainable Development Goals

De universele agenda van de Verenigde Naties (VN) voor duurzame ontwikkeling, verplicht alle landen die dit hebben geratificeerd, te streven om voor 2030 een reeks van 17 duurzame ontwikkelingsdoelen (SDG's) te realiseren, die zouden moeten leiden tot een betere toekomst voor iedereen. Deze SDG's zijn in 2016 ook door de regering van Aruba aangenomen.

Als mentale gezondheid, bekeken wordt in het kader van de implementatie van de SDG's, waarbij (de regering van) Aruba ook heeft toegezegd deze beleidsmatig te zullen nastreven, sluit dit aan bij de *SDG-target 3.4* behorende bij het 3<sup>de</sup> hoofddoel "Goede gezondheid en welzijn", namelijk:

*"Tegen 2030 de vroegtijdige sterfte gelinkt aan niet-overdraagbare ziekten met een derde inperken via preventie en behandeling, en mentale gezondheid en welzijn bevorderen"<sup>8</sup>.*

### 1.2. Definitie mentale gezondheid

Uit literatuuronderzoek blijkt dat er geen universeel aanvaarde definitie van mentale gezondheid bestaat. Deze term heeft namelijk connotaties in verschillende culturen en contexten, en onder verschillende groepen en individuen.<sup>9</sup> Er worden namelijk verschillende termen gebruikt voor het beschrijven, duiden en definiëren van de mentale gezondheid, zoals mentaal

---

<sup>8</sup> [www.sdg nederland.nl/SDG/3-goede-gezondheid-en-welzijn/](http://www.sdg nederland.nl/SDG/3-goede-gezondheid-en-welzijn/)

<sup>9</sup> Ranaweera S, Chandra V. Concepts of promotion of mental well-being. 2. Background Paper. Regional Workshop on Promotion of Mental Well-Being, Colombo, 6–9 October 2009. New Delhi: World Health Organization, Regional Office for South-East Asia, 2009.



welbevinden/welzijn, psychische/geestelijke gezondheid of emotionele problemen.

Volgens de *World Health Organization (WHO)* is mentale gezondheid meer dan alleen de afwezigheid van psychische aandoeningen/stoornissen, maar ook een positieve toestand van welzijn. Het vormt namelijk een integraal en essentieel onderdeel van de gezondheid en welzijn in het algemeen. Mentale gezondheid omvat verschillende aspecten van het leven, zoals emotionele, psychologische en sociale welzijn. Hierdoor wordt door de WHO mentale gezondheid als volgt gedefinieerd<sup>10</sup>:

*‘a state in which an individual can realize his or her own abilities, cope with the normal stresses of life, work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community’.*

Verder stelt de WHO dat mentale gezondheid van cruciaal belang is voor onze individuele en collectieve vermogen om beslissingen te nemen, relaties op te bouwen en de wereld om ons heen vorm te geven. Mentale gezondheid is namelijk fundamenteel voor de levenskwaliteit en productiviteit van individuen, gezinnen, gemeenschappen en naties, waardoor mensen het leven als zinvol kunnen ervaren en actieve burgers kunnen zijn<sup>11</sup>. Kortom mentale gezondheid is cruciaal voor de persoonlijke, gemeenschaps- en sociaaleconomische ontwikkeling, waardoor dit een fundamenteel mensenrecht<sup>12</sup> is.

Om een indicatie te kunnen krijgen van de mate van mentale gezondheid is gekeken naar de cijfers van de WHO. Hieruit blijkt dat in 2019, 1 op de 8 mensen, oftewel 970 miljoen mensen over de hele wereld met een psychische stoornis leefden<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 4. Fact sheet No. 220. Geneva: WHO, 2010. - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

<sup>11</sup> World Health Organization Regional Office for Europe. Mental Health 5. Declaration for Europe: facing the challenges, building solutions: report from the WHO European Ministerial Conference. Copenhagen: WHO-EURO, 2005.

<sup>12</sup> Arikell2 van het Internationaal Verdrag inzake economische, sociale en culturele rechten, New York, 16-12-1966 - <https://wetten.overheid.nl/BWBV0001016/1979-03-11>

<sup>13</sup> <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>



### 1.3. Determinanten mentale gezondheid

Mentale gezondheid hangt af van de invloed van verschillende (sociaaleconomische-, biologische- en/of omgevings-)factoren of determinanten. Dit betekent dat mentale gezondheid van een individu niet slechts afhankelijk is van zijn of haar eigen mentale toestand, maar dat deze ook sterk verbonden is met de sociale en fysieke omgeving (leefomgevingen) waarin men geboren wordt, opgroeit, leeft, leert en werkt. In het kader van dit advies is er voor gekozen om er verder niet in te gaan op de biologische factoren en/of -determinanten van mentale gezondheid.

Gedurende het leven kunnen meerdere individuele, sociale en structurele determinanten samenkomen om de mentale gezondheid te beschermen of te ondermijnen en de positie op het mentale gezondheidscontinuüm<sup>14</sup> te verschuiven.<sup>15</sup>

Blootstelling aan ongunstige sociale en/of economische omstandigheden (risicofactoren), zoals armoede, middelenmisbruik, leerproblemen, geweld, ongelijkheid enzovoorts) kunnen het risico op mentale gezondheidsproblemen vergroten. Andersom kan blootstelling aan beschermende factoren gedurende de levensloop, zoals een goed sociaal netwerk, sociale en emotionele vaardigheden, probleemoplossingsvaardigheden, veilige buurt, kwaliteitsonderwijs, gezond leefstijl en goede werkomstandigheden, de mentale veerkracht van mensen vergroten en zo deze in staat stellen om beter om te gaan met de uitdagingen in het leven.

Risico's kunnen zich in alle levensfasen manifesteren, maar risico's die zich voordoen tijdens ontwikkelingsgevoelige perioden, vooral in de vroege kinderjaren, zijn bijzonder schadelijk. Beschermende factoren komen op dezelfde manier gedurende ons hele leven voor en versterken de veerkracht. Risico's voor de mentale gezondheid en beschermende factoren zijn bovendien op verschillende niveaus in de samenleving te vinden.

---

<sup>14</sup> Het gezondheidscontinuüm is een concept dat de verschillende niveaus van gezondheid en welzijn beschrijft die individuen kunnen ervaren, variërend van optimale gezondheid tot ernstige ziekte of handicap.

<sup>15</sup> World Health Organization. Mental health: strengthening our response. 4. Fact sheet No. 220. Geneva: WHO, 2010. - <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>



Het bevorderen van de mentale gezondheid komt dus neer op het versterken van de beschermende factoren voor mentale gezondheid en het verminderen van de risicofactoren in alle vier grote levensfasen, namelijk beginjaren/kindertijd, jeugd, volwassenheid en latere leeftijd/ouderen (de levensloopbenadering) en op alle niveaus in de samenleving (de omgevingsperspectief).



## 2. Advies en aanbevelingen van de Raad

De Raad heeft kennisgenomen van de ‘The Roadmap for Mental Health and Substance Use Disorders in Aruba 2021-2031’ die een aantal strategische acties schets die door stakeholders ondernomen dienen te worden. De Raad erkent het belang hiervan in het versterken van het Arubaanse mentale gezondheidszorgsysteem en ondersteunt deze.

De Raad vindt het van essentieel belang dat individuen goed in hun vel zitten, zowel ten behoeve van hun zelf als voor anderen. Wanneer iemand zich mentaal goed voelt, is hij/zij namelijk in staat om zijn/haar potentieel en capaciteiten volledig te benutten en zijn/haar talenten te ontwikkelen. Daarnaast zijn individuen hierdoor beter in staat om (dagelijkse) stress(oren) het hoofd te bieden en productief te zijn, wat niet alleen voordelen heeft voor de persoon zelf, maar voor de samenleving als geheel.

Het bewaken, bevorderen (promotie) en beschermen (preventie) van de mentale gezondheid van Aruba is dan volgens de Raad ook fundamenteel/essentieel binnen een globaal en integraal gezondheidsbeleid. Er is namelijk geen gezondheid zonder mentale gezondheid. Het is daarom dat de Raad de regering adviseert om dit een prioriteit te maken en de nodige aandacht hieraan te besteden en dat er voldoende personeel en noodzakelijke middelen hiervoor beschikbaar gesteld worden. Samenwerking en coördinatie (met anderen domeinen en sectoren) en een integrale en effectieve aanpak (maatregelen en interventies in samenhang inzetten voor verschillende leeftijdsgroepen en leefomgevingen), waarbij iedereen hun verantwoordelijkheid hierin draagt/neemt, is hierbij volgens de Raad, cruciaal. Door samen te werken, kan er namelijk in alle domeinen en sectoren gezondheidswinst behaald worden. Bovendien kan er zo de nodige kennis, ondersteuning en zorg geboden worden aan degenen die het nodig hebben en het stigma en taboe rondom mentale gezondheid verminderd worden en dus een mentaal gezond, productief en welvarend samenleving gecreëerd worden.

### 2.1. Aanbevelingen van de Raad

Om bovenstaande doelstelling te kunnen bereiken, doet de Raad de volgende aanbevelingen:



### 1. Meten en onderzoeken

De Raad is van mening dat om inzicht te kunnen krijgen in de mentale gezondheid van de Arubaanse samenleving, de regering ten eerste ervoor dient te zorgen dat er indicatoren/maatstaven komen, zodat de mentale gezondheid gekwantificeerd kan worden en dat er actuele en relevante data hieromtrent kan worden verzameld. Door meer onderzoek te doen en door meer informatie te verzamelen door middel van metingen, die zoveel mogelijk aansluiten bij internationale standaarden, kan de mentale gezondheid van de samenleving beter in kaart gebracht worden en vergeleken worden, zodat beter beleid geformuleerd en geïmplementeerd kan worden. De Raad vindt het ontwikkelen van een geactualiseerde en geïntegreerde database een werkwijze om mentale gezondheidsproblemen zo vroeg mogelijk te identificeren, van belang. Er dient hierbij namelijk, door middel van onderzoek, inzicht verkregen te worden op de factoren/determinanten die op de mentale gezondheid van invloed kunnen zijn, zodat er met gerichte en effectieve interventies/maatregelen gekomen kan worden. Bovendien is de Raad van mening dat de regering ervoor moet zorgen dat er meer geaggregeerde data (bijvoorbeeld van de SVb/Medwork/AZV/Respaldo) wordt verzameld en dat deze beschikbaar wordt gesteld.

### 2. Focus op preventieve zorg

De Raad benadrukt het belang van het (blijven) investeren in een goede mentale gezondheid voor de gehele bevolking, aangezien hiermee op lange termijn aanzienlijke kostenbesparingen (van zowel directe als indirecte kosten) gerealiseerd kunnen worden en hiermee de algehele gezondheid en het welzijn (de kwaliteit van leven) van de bevolking verbeterd kan worden. Bovendien kan hiermee, volgens de Raad, de negatieve impact/overlast van mentale gezondheidsproblemen op de samenleving en de economie aanzienlijk verminderd worden. Door te investeren in het monitoren en promoveren van mentale gezondheid, maar ook door te investeren in met name de preventie hiervan, door middel van onder andere educatie, bewustwording, toegang tot kennis, passende hulp (zorg) en ondersteuning, kan de mentale gezondheid van alle generaties bevorderd worden en een gezond, productief en welvarend samenleving gecreëerd worden. Door te investeren in preventie kunnen namelijk mentale gezondheidsproblemen in een vroeg stadium worden gesignaleerd, opgespoord en behandeld, waardoor ernstige en kostbare behandelingen (in de toekomst) kunnen worden voorkomen. Voorkomen is nu éénmaal beter dan genezen, waardoor de Raad de regering aandringt om meer focus te leggen op de



preventieve zorg. Dit is namelijk, volgens de Raad, op lange termijn de enige duurzame en effectieve oplossing om de hoge kosten, met name de zorgkosten, te verlagen en de kwaliteit van leven te verbeteren.

### 3. Levensloopbenaderingsbeleid

Ten behoeve van het bewaken, bevorderen (promotie) en beschermen (preventie) van de mentale gezondheid van Aruba, doet de Raad een aanbeveling aan de regering om beleid te implementeren/voeren en dus met interventies te komen vanuit een levensloopbenadering. Het implementeren van een levensloopbenaderingsbeleid vereist echter een doordachte en geïntegreerde aanpak, aangezien middels deze aanpak erkend wordt dat verschillende levensfasen unieke behoeften, uitdagingen en kansen met zich meebrengen. Juist hierdoor is het, volgens de Raad, van cruciaal belang dat de regering eerst specifiek onderzoek doet naar (het identificeren van) de determinanten (beschermende- en risicofactoren) die op Aruba bij elke leeftijdsgroep (levensfase) en op elk niveau in de samenleving van invloed zijn en/of een impact hebben op de mentale gezondheid.

Hierbij kan gedacht worden aan het versterken van onder andere beschermende factoren zoals zorgzaam ouderschap, veilige hechting, weerbaarheid, sociaal-emotionele vaardigheden, identiteitsontwikkeling, zelfbeeld, communicatie, sociale steun, positieve toekomstperspectieven, financiële stabiliteit, sociale participatie, culturele en sportieve ontwikkeling, gezonde en actieve leefstijl, zinvol (vrijwilligers)werk of dagbesteding, omgaan met verlies en telleurstellingen enzovoorts.

Voor wat betreft de risicofactoren die aangepakt dienen te worden, kan gedacht worden aan onder andere het aanpakken van hechtingsproblemen, misbruik, mishandeling, geweld, scheiding, sociale exclusie en isolatie, onzekerheid en laag zelfbeeld, zwakke schoolethos, prestatiedruk, pesten, drop-out, discriminatie, criminaliteit, schulden en armoede, middelenmisbruik en verslaving, stigma, ongezonde leefstijl, huisvesting, ziekte enzovoorts.

Voor het toepassen van een levensloopbenadering, op sleutelmomenten in het leven (de vier grote levensfasen) en dus het inzetten van effectieve (preventieve) interventies (bij diverse leeftijdsgroepen in diverse leefomgevingen), dienen namelijk kansen geïdentificeerd te worden om de nadelige impact van risicofactoren te reduceren en het versterken van de werking van beschermende factoren.



Risicofactoren dienen zo vroegtijdig mogelijk aangepakt te worden. Vroegtijdige interventie verlaagd namelijk het risico op het ontwikkelen van mentale gezondheidsproblemen en gedragsstoornissen, waardoor deze tot lagere kosten en minder maatschappelijk overlast kunnen leiden. Behandeling gedurende de volwassenheid die zich gedurende de kindertijd of jeugd presenteerde/ontwikkelde, is namelijk vele malen duurder.

#### 4. Beleidsaanpak omgevingsperspectief

Het implementeren van een beleidsaanpak met een omgevingsperspectief, waarin een gezonde (omgevings)klimaat bevorderd wordt, vereist aandacht voor de interactie tussen menselijke activiteiten en de omgeving. Er is namelijk een aantoonbare relatie tussen mentale gezondheid en iemands direct omgeving en relaties. De leefomgevingen van een individu vormen immers de sociaaleconomische determinanten van zijn/haar mentale gezondheid. Naar aanleiding hiervan doet de Raad een aanbeveling aan de regering om ook vanuit een omgevingsperspectief, een stevig sociaal en economische beleid te voeren. Het gaat hierbij om met interventies te komen, die zich richten op de verschillende (sociale en fysieke) leefomgevingen waarbinnen mensen zich bewegen en de wijze waarop deze gedurende de gehele levensloop een belangrijke rol spelen voor wat betreft de mentale gezondheid van individuen.

Door het toepassen van een omgevingsperspectief wordt er aandacht besteed aan de mentale gezondheid op verschillende omgevingen (niveaus) binnen de samenleving als geheel, maar ook bijvoorbeeld binnen de woon-, school- en de werkomgeving, die hierop van invloed zijn. Bovendien wordt hierdoor de verantwoordelijkheid genomen/gelegd door/bij degenen die ook een rol hebben in het creëren van een positieve en ondersteunende omgeving die mentale gezondheid bevordert.

Naar aanleiding hiervan wordt door de Raad in dit advies een aantal strategieën met betrekking tot de verschillende leefomgevingen (namelijk de samenleving als geheel, de woon-, school- en de werkomgeving) voorgesteld, die in een dergelijk beleid opgenomen dienen te worden, te weten:

##### A. Het creëren van een mentale gezonde samenleving als geheel

De regering dient in het kader van het creëren van een mentale gezonde samenleving als geheel in eerste instantie ervoor te zorgen dat mentale



gezondheid een integraal onderdeel wordt van de algehele gezondheid en het gezondheidsbeleid. Een mentale gezonde samenleving dient binnen alle lagen van de samenleving bevorderd te worden, zodat deze ook door de gemeenschap als geheel gedragen wordt. De regering dient ervoor te zorgen dat burgers bewustgemaakt worden en het belang inzien van het investeren en onderhouden van hun mentale gezondheid. Een mentale gezonde samenleving dient namelijk gezien te worden als één van de belangrijkste voorwaarden om een voorspoedige individuele, maatschappelijke en economische ontwikkeling te kunnen realiseren.

- Stigma en taboe bestrijden:

Mentale gezondheid dient ten eerste bespreekbaar gemaakt te worden en de nodige aandacht te krijgen om het stigma en het taboe hieromtrent te kunnen doorbreken, zodat mensen zich vrij en veilig voelen om openlijk over hun problemen te praten en hulp te zoeken zonder zich ervoor te schamen. Dit kan door middel van educatie en het voeren van actieve voorlichtings- en bewustmakingcampagnes, gericht op de verschillende leeftijdsgroepen, waaraan burgers mee kunnen doen.

Daarnaast kunnen allerlei activiteiten rond het thema georganiseerd worden, waarbij het gesprek aangegaan kan worden over (zowel positieve als negatieve) factoren die van invloed zijn op de mentale gezondheid. Campagnes zoals die van de FADA “Siman di Locura” zijn hierbij goeie initiatieven. Echter, dienen soortgelijke voorlichtings- en bewustmakingscampagnes gedurende het hele jaar plaats te vinden bij diverse doelgroepen.

- Gezonde en actieve leefstijl promoveren:

Verder is de Raad van mening dat de regering een gezonde leefstijl dient te promoveren door met beleidsinterventies te komen zoals voedingseducatie, bevordering van groente- en fruitconsumptie, subsidieprogramma's voor gezonde voedingsmiddelen, regulering van voedselmarketing en het bevorderen van lichaamsbeweging door bijvoorbeeld het creëren van veilige en toegankelijke sportfaciliteiten. Gezond eten, voldoende bewegen en goed en voldoende slaap hebben namelijk een positieve invloed/effect op de mentale gezondheid. Om een gezonde leefstijl, gewoontes en keuzes te kunnen promoveren, is het bovendien van belang om verslavingsmiddelen en het misbruik hiervan te ontmoedigen, aangezien deze niet in een gezonde leefstijl passen en dus met educatie-, voorlichtings- en interventieprogramma's te komen ter voorkoming en aanpakken van verslaving.





Daarnaast wordt door de Raad aanbevolen dat de regering met beleidsinterventies dient te komen die gericht zijn op het bevorderen van een positieve zelfbeeld en zelfwaardering, maar ook op het bouwen van meer weerbaarheid en veerkracht (stressmanagement- en ontspanningstechnieken). Het accepteren van imperfecties en het leren omgaan met stressoren, tegenslagen en teleurstellingen is hierbij van belang. Het stimuleren van wellnessprogramma's ('mind, body & soul') die stressvermindering, fysieke activiteit, gezonde voeding en gezonde gewoontes bevorderen, hebben namelijk een aanzienlijk preventieve invloed op de mentale gezondheid.

- Sociale (ver)binding bevorderen:

Daarnaast dient, volgens de Raad, sociale cohesie/verbondenheid, actieve participatie, integratie, steun en inclusie, maar ook acceptatie en respect voor anderen binnen de samenleving, ongeacht afkomst, geloof en geaardheid, door de regering gestimuleerd te worden. Dit kan door middel van onder andere het ontwikkelen en ondersteunen van 'community-building programma's' en 'community-based support', het ondersteunen van vrijwilligerswerk, integratieprogramma's, het stimuleren van buurtinitiatieven, buurtcentra, evenementen, cultuur- en sportactiviteiten, maar ook door het faciliteren van workshops en programma's om de nodige (sociale) vaardigheden aan te leren en/of te verbeteren en dus de persoonlijke ontwikkeling te stimuleren. Door interventies hieromtrent te implementeren, kan een samenleving een omgeving bevorderen waarin alle mensen (dus ook bijvoorbeeld immigranten) zich geaccepteerd, gesteund en verbonden voelen (saamhorigheid), wat op zijn beurt de mentale gezondheid van individuen ten goede komt en bijdraagt aan het algehele welzijn van de samenleving als geheel.

- Mentale gezondheidszorg toegankelijk en laagdrempelig maken:

Een belangrijk aspect, die niet vergeten mag worden, is het feit dat het essentieel is dat de regering in de mentale gezondheidszorginfrastructuur investeert door deze toegankelijk, laagdrempelig en betaalbaar te maken. Dit betekent dus dat personen die de mentale gezondheidszorg nodig hebben, deze ook tijdig en zonder grote drempels kunnen ontvangen en dus onder andere ook zonder lange wachtlijsten. Hierbij is het echter, volgens de Raad, van belang om langetermijnbeleid voor mentale gezondheidszorg te ontwikkelen die gericht is op het optimaliseren van de kwaliteit, maar ook het uitbreiden van het aanbod van mentale gezondheidsdiensten (hierbij kan ook gedacht worden aan (buitenlandse) virtuele en/of digitale online hulpdiensten) en op het verzekeren van duurzame financiering voor mentale gezondheidsprogramma's. Bovendien dient er voor gezorgd te worden dat de geboden diensten niet gefragmenteerd



zijn, aangezien dit de continuïteit in hoogwaardig en toegankelijke zorg in de weg staat.

Zo dient er ook geïnvesteerd te worden in crisisinterventiediensten en noodhulp voor mensen in acute mentale gezondheids crisissen. Dit kan door middel van onder andere het opzetten van telefonische hulplijnen, virtuele/digitale online ontmoetingsplekken en/of hulpdiensten, crisisteams en ambulante begeleiding en opvoedingsondersteuning. Door crisisinterventiediensten op te richten, kan tijdige en kwalitatief goede acute hulpverlening aan iedereen die het nodig heeft verleend worden (bijvoorbeeld thuis). Hierdoor wordt de hulpverlening toegankelijk en laagdrempelig, doordat deze een 'outreaching' karakter heeft die aansluit op de zorgbehoefte van de persoon in crisis en diens naasten. Dit voorkomt bovendien, naast het feit dat hulpverlening onnodig stigmatiserend en traumatiserend is, dat mentale gezondheidsproblemen ernstiger worden (en zelfs uit de hand loopt met alle gevolgen van dien). Door deze vroegtijdig te signaleren, op te sporen en te behandelen kunnen ook dure behandelingen en dus hoge zorgkosten voorkomen worden.

Daarnaast vindt de Raad het van belang dat mentale gezondheidszorg toegankelijker en betaalbaarder wordt, door onder andere de kosten met betrekking tot (privé) psychologische zorg, net zoals bij de AZV+, onder het basis AZV-pakket komen te vallen. Zodat alle burgers en niet slechts bijvoorbeeld ambtenaren, hier gebruik van kunnen maken. Werkgevers en werknemers zouden, bijvoorbeeld bij inschrijving als werkgever en/of werknemer, informatie moeten krijgen omtrent de mogelijkheden voor een AZV+ pakket.

#### B. Het creëren van een mentale gezonde woonomgeving

Voor wat betreft de woonomgeving dient er, volgens de Raad, gezorgd te worden voor een veilige en ondersteunende woonomgeving. Het begrijpen en aanpakken van huisvestingskwesaties is namelijk van groot belang voor het bevorderen van de mentale gezondheid.

##### - Veiligheid en rustige woonomgeving:

De Raad vindt dat in het kader van het creëren van een gezonde woonomgeving, het van belang is dat er gezorgd wordt voor een veilige woonomgeving. Dit omvat onder andere veilige en adequate infrastructuur, verlichte gebieden en veilige openbare ruimtes. Een algemeen gevoel van veiligheid draagt namelijk bij aan een mentale gezondheid. Bovendien dient ervoor gezorgd te worden voor stilte en



rustige gebieden binnen de woonomgeving, zodat inwoners de mogelijkheid hebben/krijgen om te ontspannen en tot rust te komen.

- Betaalbare, stabiele, veilige en adequate huisvesting:

Huisvesting speelt een cruciale rol bij het beïnvloeden van de mentale gezondheid van individuen. Naar aanleiding hiervan is het van belang dat de regering investeert in het bevorderen van betaalbare, stabiele, veilige en adequate huisvesting. Zie hiervoor ook het SER-advies van september 2023<sup>16</sup>. Een veilige en geschikte huisvesting beschermt namelijk tegen stress en onzekerheid die gepaard gaan met instabiele huisvestingssituaties. Stabiliteit biedt namelijk een basis waarin individuen hun leven kunnen opbouwen. Bovendien biedt het hebben van een eigen plek een gevoel van eigenwaarde, trots en dus van autonomie en zelfstandigheid.

Adequate huisvesting biedt bovendien bescherming tegen externe bedreigingen, waardoor individuen zich veilig en beschermd voelen en dus gevoelens van angst en stress hierdoor verminderd kunnen worden. Geschikte huisvesting draagt ook bij aan gezonde familiale relaties, aangezien het een ruimte biedt waar gezinnen kunnen opgroeien en gedijen, wat positieve effecten heeft op de mentale gezondheid van alle betrokkenen.

Door te investeren in het bevorderen van betaalbare huisvesting kan de financiële stress verminderd worden, wat bijdraagt aan de mentale gezondheid. Dit kan door onder andere het verstrekken van huisvestingssubsidies, reguleren van huurprijzen, maar ook door het bieden van financiële geletterdheid waardoor individuen om leren gaan met hun financiën (budgettering).

- Bevorderen van buurtgemeenschap:

Om een mentale woonomgeving te creëren is het van belang dat er een sterke buurtgemeenschap bevorderd wordt. Dit kan worden bereikt door het faciliteren van onder andere gemeenschapsgebouwen, buurthuizen en/of gedeelde ruimtes, maar ook door het organiseren van activiteiten en evenementen die integratie, sociale interactie en actieve betrokkenheid stimuleren. Bovendien dient er een inclusieve, diverse en ondersteunende gemeenschap en cultuur gecreëerd te worden, waarin inwoners zich welkom, veilig en op hun gemak voelen, ongeacht hun achtergrond, geslacht of leefstijl. Een hechte buurtgemeenschap biedt

---

<sup>16</sup> SER-advies: Het stimuleren van de toegang tot adequate, veilige en betaalbare huisvesting. September 2023 - [www.ser.aw/pages/advies-het-stimuleren-van-de-toegang-tot-adequate-veilige-en-betalbare-huisvesting-september-2023/](http://www.ser.aw/pages/advies-het-stimuleren-van-de-toegang-tot-adequate-veilige-en-betalbare-huisvesting-september-2023/)



namelijk sociale ondersteuning, draagt bij aan saamhorigheid en kan dus sociale isolatie voorkomen.

- Groene zones:

De Raad doet de regering de aanbeveling om te investeren in het ontwikkelen en het onderhouden van een veilige en aantrekkelijke buurtomgeving met groene zones, zoals parken, tuinen en natuurgebieden, waar mensen zich veilig voelen en de gelegenheid kunnen hebben voor ontspanning, lichamelijke activiteit en sociale interactie. Groene zones hebben namelijk een significante impact op de mentale gezondheid en welzijn van individuen, aangezien deze angst, depressie en stress kunnen verminderen en de veerkracht en zingeving kunnen vergroten.

C. Het creëren van een mentale gezonde schoolomgeving

Scholen zijn belangrijke gemeenschappen waarin kinderen en jongeren veel tijd doorbrengen en spelen een belangrijke rol in de sociaalemotionele ontwikkeling van deze. Naar aanleiding hiervan is de Raad van mening dat scholen ervoor dienen te zorgen om een veilig, kansrijk, positief, ondersteunend en inclusief schoolklimaat, -cultuur en -omgeving te creëren, waarin leerlingen gedijen en zichzelf kunnen en durven zijn en dus zich goed voelen.

- Bewustzijn creëren over mentale gezondheid:

De Raad is van mening dat scholen ervoor dienen te zorgen om bewustzijn te creëren over mentale gezondheid. Dit kan onder andere door het implementeren van educatieprogramma's, workshops en trainingen. Het bieden van soortgelijke programma's kunnen namelijk helpen om misvattingen en stigma's te verminderen. Daarnaast worden leerlingen, maar ook het schoolpersoneel, hierdoor geïnformeerd hoe omgegaan moet worden met mentale gezondheid en hoe deze te bevorderen. Door mentale gezondheid bespreekbaar te maken en dit te normaliseren, zullen de leerlingen (en het schoolpersoneel) gemakkelijker en eerder hulp en/of ondersteuning zoeken als dat nodig is, zonder zich hiervoor te schamen en/of zich gestigmatiseerd te voelen. Bewustzijn creëren kan hierdoor ook bijdragen aan een meer ondersteunende, accepterende en begripvolle schoolomgeving.

- Mentale gezondheid als onderdeel van het curriculum:

Om een positieve mentale gezondheid te kunnen bevorderen dienen, volgens de Raad, programma's in het curriculum geïntegreerd te worden die hierop gericht zijn en die dus leerlingen mentale vaardigheden leren, zoals stressmanagement, emotionele intelligentie, zelfacceptatie, zelfcompassie/-liefde/-zorg, positief



denken en probleemoplossend denken. Door deze mentale vaardigheden te leren, kunnen leerlingen vanaf jong af al tekenen van mentale gezondheidsproblemen herkennen, maar ook voldoende weerbaar zijn en goed leren omgaan met alledaagse uitdagingen, de toenemende prestatiedruk, stress en angst.

Verder vindt de Raad het van belang dat er aandacht besteed wordt aan verslavingsrisico's, (online) 'playing/gaming' en 'gambling', maar ook aan de effecten van 'social media' op de mentale gezondheid van met name kinderen en jongeren en deze ook proberen te voorkomen en/of aan te pakken. Dit kan door middel van voorlichting en educatie en door het bevorderen van mediawijsheid op school waarin kinderen en jongeren geleerd worden om kritisch te kijken naar media (kansen en gevaren) en meer inzicht te krijgen in hun eigen mediagedrag.

- Zorgen voor nodige zorg hulp en ondersteuning:

Om de mentale gezondheid op scholen te kunnen bevorderen dient er, naar de mening van de Raad, ervoor gezorgd te worden dat deze voldoende en de nodige kennis, vaardigheden en expertise in huis hebben, zoals schoolpsychologen, sociale werkers en/of andere professionals, die beschikbaar zijn om de leerlingen (en schoolpersoneel) de nodige zorg hulp, ondersteuning en begeleiding te kunnen bieden in een open en vertrouwelijke omgeving waar leerlingen zich veilig voelen om hun zorgen kunnen delen. Het inzetten van een stevige sociale en pedagogische basis die de ontwikkeling van kinderen stimuleert en ouders en opvoeders bij het opvoeden ondersteunt, is hierbij van belang.

Verder kunnen trainingen (in samenwerking met experts en professionals) voor schoolpersoneel gegeven worden die zich richten op het vergroten van de kennis en vaardigheden met betrekking tot mentale gezondheid. Op deze manier kan het schoolpersoneel in staat gesteld worden om vroegtijdig tekenen van mentale gezondheidsproblemen te herkennen, ermee leren om te gaan en passende ondersteuning en begeleiding aan te bieden. Belangrijk hierbij is, volgens de Raad, het creëren van open communicatiekanalen en een begripvolle schoolomgeving.

- Bevorderen van een gezonde leefstijl en welbevinden op school:

De Raad vindt dat er vooral op school, vanaf een vroege leeftijd al, kinderen en jongeren, aangemoedigd dienen te worden om gezonde keuzes te maken en gewoontes te creëren, zoals lichaamsbeweging, gezonde voeding, voldoende slaap en het voorkomen van middelenmisbruik en hun bewust te maken van de voordelen hiervan. De Raad juicht toe initiatieven zoals het programma van "Scol Saludabel Aruba" (SSA), maar vindt dat deze niet vrijblijvend mag zijn, waarbij



scholen zelf mogen kiezen of ze hieraan meedoen of niet en/of hoe zij hieraan invulling geven. Door de Raad wordt hierdoor aanbevolen om voornoemde programma op alle scholen verplicht te implementeren en te versterken en ervoor te zorgen dat alle scholen aan de voorwaarden hiervoor kunnen voldoen, zodat daadwerkelijke een gezonde schoolomgeving voor alle kinderen gecreëerd kan worden.

De Raad is hierbij van mening dat scholen voorlichting dienen te geven omtrent gezonde voedingskeuzes, maar tegelijkertijd gezonde eetgewoontes aanmoedigen door onder andere ervoor zorgen dat er gezonde maaltijdopties op school aangeboden worden en door ongezonde voeding te beperken. Voor wat betreft het stimuleren/bevorderen van een actieve leefstijl dienen scholen structureel en regelmatig sportprogramma's, sportactiviteiten en bewegingspauzes aan te bieden. Door regelmatige lichaamsbeweging aan te moedigen, wordt de gezondheid, het welzijn en de concentratie van studenten namelijk bevorderd. In dit geval kunnen groene ruimtes, zoals een groen en beweegvriendelijk schoolplein hieraan bijdragen.

In kader van het bevorderen van welbevinden, doet de Raad bovendien de aanbeveling dat er op alle scholen een anti-pestbeleid geïmplementeerd wordt en dus dat er strenge gedragsregels ingevoerd worden tegen pestgedrag. Er dient namelijk een cultuur van respect en acceptatie op school bevorderd te worden.

- Groene zones:

Ook hierbij kunnen door het integreren van groene zones op school bijdragen aan het creëren van een positieve en stimulerende leer- en schoolomgeving. Door een rustige, ontspannen en natuurlijke omgeving te creëren met behulp van groene en bloeiende planten kan de stress verminderd worden en de luchtkwaliteit verbeterd worden. Daarnaast kan er op school tuinieren geïmplementeerd worden, zodat kinderen en jongeren over planten te kunnen leren en over het belang van natuurbehoud, maar ook ze in contact te brengen met de natuur. Dit aangezien het een therapeutische en ontspannende activiteit kan zijn die dus ook een positieve invloed kan hebben op de mentale gezondheid van kinderen en jongeren.

D. Het creëren van een mentale gezonde werkomgeving

Werk, als zinvolle dagbesteding, is één van de belangrijkste factoren voor mentale gezondheid. Werk kan een positieve invloed hebben op de mentale gezondheid wanneer medewerkers eerlijk worden behandeld, autonomie ervaren,



een gevoel van veiligheid hebben en zich gewaardeerd voelen. Aan de andere kant kan werk een negatieve impact hebben als medewerkers zich niet gesteund, gewaardeerd en/of gestimuleerd voelen op de werkplek. Hierdoor kunnen onzekerheid, slechte arbeidsomstandigheden en een gebrek aan erkenning bijdragen aan stress en mentale belasting. Omdat werk zo bepalend is voor de mentale gezondheid van medewerkers hebben organisaties een grote verantwoordelijkheid om een omgeving te creëren waarin mensen mentaal gezond blijven.

Het creëren van een ondersteunende en gezonde werkomgeving is, naar de mening van de Raad, niet alleen essentieel voor het welzijn en dus de mentale gezondheid van medewerkers, maar kan leiden tot een hogere betrokkenheid en productiviteit, minder ziekteverzuim en arbeidsongeschiktheid en meer tevredenheid op de werkplek en dus tot lagere kosten. Mentale gezonde medewerkers dragen namelijk bij aan het succes van de organisatie.

- Aanbieden van psychologische veilig omgeving op het werk:

Organisaties dienen ten eerste een psychologische veilige omgeving aan te bieden, waarbij medewerkers er vrij uit mogen spreken (open en eerlijk) zonder schaamte en zonder bestraft of vernederd te worden door het delen van hun mening, zorgen en/of ideeën. Verder dienen organisaties ervoor te zorgen voor een gezonde werkdruk en waar nodig de mentale gezondheid van medewerkers te herkennen en te ondersteunen door het implementeren van beleidsprogramma's op de werkplek zoals flexibele werkregelingen, mentale gezondheidsdagen en voorlichtings- en educatieprogramma's.

- Mentale gezondheid op het werk bespreekbaar maken:

De Raad is van mening dat een campagne gevoerd dient te worden om mentale gezondheid op de werkplek bespreekbaar te maken, zodat een cultuuromslag binnen de arbeidsmarkt bevorderd kan worden, waarbij het taboe en stigma rond mentale gezondheidsproblemen op het werk, zoals burn-outklachten, te doorbreken en aandacht te vragen voor ongezonde (werk)druk. Zo dient er een cultuur van open begrip, communicatie, erkenning, acceptatie en ondersteuning aangemoedigd te worden waar medewerkers zich comfortabel voelen om te praten over hun mentale gezondheid en eventuele uitdagingen waarmee ze worden geconfronteerd, zonder zich hiervoor te hoeven schamen.

- Aanbieden van training- en educatieprogramma's en ondersteunende zorg:

Verder dienen organisaties ervoor te zorgen om medewerkers training- en educatieprogramma's aan te bieden, waarbij medewerkers voorzien kunnen



worden van de nodige tools en vaardigheden om meer veerkracht op te bouwen en om met stressvolle situaties om te gaan, zoals stressmanagement workshops. Hierbij dient ook, volgens de Raad, toegang tot ondersteunende hulpzorg aangeboden te worden. Organisaties en medewerkers dienen namelijk bewust gemaakt te worden van het belang van werkplezier, ontwikkeling en preventie en dus aandacht te besteden aan het voorkomen van mentale klachten en psychosociale arbeidsbelasting. Door bijvoorbeeld stress-signalen vroegtijdig te herkennen en de risicofactoren hieromtrent in kaart te brengen, kan een plan van aanpak getroffen worden, gesprekken aangegaan worden en oplossingen aangedragen te worden. Medewerkers kunnen dan bijvoorbeeld een zorgtraject volgen en/of de nodige zorghulp ontvangen via de organisatie, met ondersteuning van bijvoorbeeld een bedrijfs-/arbeidspsycholoog en/of counselingdienst.

- Bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl:

Zoals eerder al aangegeven, is bewegen goed voor de mentale gezondheid, aangezien dit onder andere de stemming kan verbeteren en stress kan verminderen. Naar aanleiding hiervan, vindt de Raad het van belang dat gezonde gewoonten en keuzes, zoals regelmatig lichaamsbeweging en gezonde voeding binnen organisaties worden gestimuleerd. Organisaties kunnen namelijk bijvoorbeeld sporten voordeliger en aantrekkelijker maken door korting op sportlidmaatschappen/fitnessprogramma's aan hun medewerkers te geven, gezonde maaltijden op de werkplek te faciliteren en het belang op voldoende rust te benadrukken. Organisaties kunnen ook bijvoorbeeld gezamenlijke sportactiviteiten organiseren. Dit bevordert namelijk niet alleen meer beweging, maar kan ook als teambuilding gebruikt worden, waardoor medewerkers zich meer betrokken en met elkaar in verbinding voelen/blijven, wat ook een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid. Organisaties kunnen verder ook, waar mogelijk, bijvoorbeeld investeren in zit-sta bureaus en overleggingen staand of wandelend voeren, zodat met name medewerkers met een zittend beroep gedurende werkuren toch in beweging komen.

- Flexibele werkregelingen aanbieden:

Door het aanbieden van flexibele werkregelingen, zoals flexibele werkuren en telewerkopties, uiteraard waar en indien mogelijk, worden medewerkers in staat gesteld om een goede balans tussen werk en privéleven te behouden. Dit draagt niet alleen bij aan stress vermindering en aan een betere algehele mentale gezondheid van medewerkers, maar kan ook leiden tot verhoogde productiviteit, betere concentratie en kostenbesparingen. Bij de implementatie van flexibele werkregelingen dient er echter als voorwaarde te gelden, dat er aandacht besteed wordt aan communicatie, technologische ondersteuning en het handhaven van





een evenwicht tussen flexibiliteit en verwachtingen. Maar ook open communicatie (duidelijke afspraken maken en nakomen), leiderschapsondersteuning en betrokkenheid van medewerkers spelen een cruciale rol bij het succes van voornoemde interventies.

Aangezien (grote) gebeurtenissen, zoals scheiding of het verlies van een dierbare, in het privéleven van medewerkers invloed hebben op hun mentale gezondheid, zou bijvoorbeeld bepaalde flexibele verlofopties geïmplementeerd kunnen worden, zodat ziekmelden in deze gevallen voorkomen wordt. Bovendien dienen medewerkers aangemoedigd te worden om hun reguliere verlofdagen op te nemen. Hierdoor kunnen medewerkers de nodige rust pakken die ze nodig hebben om zich te herstellen en zich weer op te laden om weer fris en gemotiveerd aan het werk te gaan. Dit voorkomt bovendien stress en burn-out en draagt bij aan meer betrokkenheid en een verhoogde productiviteit.

Het bevorderen van mentale gezondheid is een voortdurend proces die de betrokkenheid en actie van de hele samenleving vereist en die verder gaat dan slechts de gezondheidszorgsector. Daarom is de Raad van mening dat integrale en effectieve beleidsinterventies ter bewaking, bevordering (promotie) en bescherming (preventie) van de mentale gezondheid van de Arubaanse bevolking betrekking moeten hebben op alle sectoren. Het bevorderen van multisectoriële samenwerking en coördinatie (holistische benadering) is namelijk essentieel om de complexiteit en de onderliggende oorzaken van mentale gezondheidsproblemen uitgebreid te helpen aanpakken, maar ook om de mentale gezondheid op een bredere schaal te kunnen bevorderen. Investeren in voornoemde interventies is niet alleen waardevol op individueel niveau, maar brengt ook bredere sociaaleconomische voordelen met zich mee (zoals kostenbesparingen, verhoogde maatschappelijk participatie en betere kwaliteit van leven) die bijdragen aan de ontwikkeling van een gezondere, productievere en welvarende samenleving.

Oranjestad, 8 december 2023



---

Dhr. Tristan Every  
Voorzitter  
Sociaal Economische Raad



---

Dhr. drs. Felix R.E. Bijlhout  
Algemeen Secretaris  
Sociaal Economische Raad



L.G. Smith Boulevard 134, Oranjestad, Aruba  
Telefoon: (297) 583-2713  
Fax: (297) 5838956