



# Handreiking Gezonde Gemeente: *depressie*

In Nederland lijden meer dan een half miljoen mensen aan een depressie. Een depressie kan een verminderd sociaal, emotioneel en lichamelijk functioneren tot gevolg hebben. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat effectieve preventie van psychische problemen mogelijk is. Gemeenten kunnen daar met lokaal beleid op inspelen, bijvoorbeeld door het mentaal vermogen van risicogroepen te versterken. Depressiepreventie is een van de thema's in de Handreiking Gezonde Gemeente, die helpt bij het opstellen, uitvoeren en evalueren van gemeentelijk gezondheidsbeleid. In deze samenvatting van het thema **Depressie** leest u welke rol gemeenten samen met partnerorganisaties kunnen spelen. De volledige handreiking vindt u op [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl).

## Cijfers, trends en maatschappelijke kosten

Depressie staat al jaren in de top vijf van hoogste ziektelast, hoogste ziektekosten en grootste veroorzakers van arbeidsverzuim.

- In Nederland krijgt bijna 1 op de 5 volwassenen (18-64 jaar) ooit in het leven te maken met een depressie. In één jaar heeft ongeveer 1 op de 20 volwassenen een depressie; dat zijn 546.500 volwassenen, waarvan circa 135.600 volwassenen voor het eerst.
- Een belangrijke risicogroep zijn jongeren en jongvolwassenen: van iedereen die ooit een depressie heeft gehad, kreeg 40% de stoornis voor het eerst tussen het 15<sup>e</sup> en 35<sup>e</sup> jaar. Kinderen van depressieve ouders lopen een relatief groot risico.
- Een andere risicogroep zijn zwangere vrouwen en pas bevallen moeders: 1 op de 7 krijgt te maken met een

postpartum depressie, die tot 12 maanden na de geboorte kan ontstaan.

- Depressie is een dure ziekte. In 2011 kostte de zorg voor depressie 1,6 miljard euro. De jaarlijkse kosten voor werkverzuim en productieverlies liggen op ruim 1,8 miljard euro.

## Integrale aanpak

Voor een effectieve preventie van depressie is integraal beleid nodig. Dat betekent dat gemeenten beleid ontwikkelen dat inspeelt op meerdere factoren die psychische problemen beïnvloeden. Een benadering van depressiepreventie die de laatste jaren steeds meer aandacht krijgt, gaat uit van het mentaal vermogen van mensen. Deze benadering richt zich op het versterken van beschermende factoren, zoals emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden.



## Twee strategieën

Preventie van depressie is gericht op het vergroten van de zelfredzaamheid en controle van mensen. Daarbij zijn in grote lijnen twee strategieën te onderscheiden:

- Preventie richt zich op mensen die (nog) geen klachten hebben, maar wel tot de risico- of kwetsbare groepen behoren. Binnen deze strategie passen met name de taken van de gemeente. Hier liggen ook relaties met andere beleidssectoren, zoals de Wmo, welzijn, onderwijs, jeugd en sport. Het Wmo-beleid vormt een belangrijke schakel: veel interventies in het kader van depressiepreventie kunnen in dit beleid worden geplaatst.
- Preventie richt zich op mensen met een (lichte) depressie. Dit onderdeel van de keten behoort vooral tot de verantwoordelijkheid van zorgverleners, zoals huisartsen en POH's-GGZ, en zorgverzekeraars. Maar ook gemeenten kunnen een bijdrage leveren, bijvoorbeeld bij de toeleiding naar preventieve interventies.

## Samenhang met andere thema's

Bij het formuleren van doelstellingen kan een gemeente relaties met andere gezondheidsthema's leggen. Depressie gaat namelijk vaak samen met andere gezondheidsproblemen en leefstijlfactoren:

- Mensen met overgewicht hebben meer kans op een depressie, en andersom.
- Bewegen heeft een positief effect op het voorkomen en het herstel van psychische aandoeningen.
- Hoe ernstiger de depressie, hoe groter de kans dat iemand rookt of begint met roken en hoe kleiner de kans dat iemand ooit stopt met roken.
- Uit onderzoek blijkt een sterk verband tussen eenzaamheid en depressie.

## Risicogroepen

Afhankelijk van de uitkomsten van een lokale probleem-analyse kan een gemeente prioriteit geven aan bepaalde risicogroepen. In de handreiking vindt u een overzicht van indicatoren die gebruikt kunnen worden om risicogroepen te identificeren in bepaalde gebieden of wijken. Het betrekken van burgers bij activiteiten vergroot de kans op doelmatigheid en effectiviteit.

## Wat vindt u in de handreiking?

Het thema Depressie in de Handreiking Gezonde Gemeente helpt bij het in kaart brengen van lokale gezondheidsproblemen en doelgroepen. Daarnaast leest u welke samenwerkingspartners binnen en buiten het gemeentehuis een rol kunnen spelen en vindt u concrete voorbeelden van beleidsdoelen en een integrale aanpak. Ook de randvoorwaarden voor beleid en uitvoering en de evaluatie komen aan bod. Tips, praktijkvoorbeelden, interventieoverzichten en links naar relevante websites helpen u snel op weg. U vindt de volledige handreiking op [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl).

## Lokale mix van interventies

Bij de vertaling van alle doelstellingen naar een concreet uitvoeringsprogramma stelt de gemeente met partners een lokale mix van interventies samen. Bruikbaar daarvoor zijn de 'pijlers' van een integrale aanpak uit de handreiking. De pijlers helpen ook eventuele hiaten in het huidige aanbod in kaart te brengen.

- *Pijler 1: inrichting van de omgeving.* Voorbeeld: een groene en stille omgeving geeft minder stress. Omgekeerd komt depressie vaker voor in wijken waarin onveiligheid, een laag voorzieningenniveau of armoede heersen.
  - *Pijler 2: regelgeving en handhaving* zijn niet van toepassing op depressiepreventie.
  - *Pijler 3: voorlichting en educatie.* Voorbeeld: schoolprogramma's die gericht zijn op het ontwikkelen van sociaal-emotionele vaardigheden, zoals assertiviteit en weerbaarheid.
  - *Pijler 4: signalering en advies.* Voorbeeld: een training voor intermediairs (zoals wijkverpleegkundigen of docenten) in het herkennen van psychische problemen.
  - *Pijler 5: ondersteuning.* Voorbeeld: 'In de put, uit de put: zelf depressiviteit overwinnen', een korte cursus voor volwassenen en ouderen met depressieve klachten.
- In de handreiking vindt u een volledig interventieoverzicht.

## Wilt u advies?

Wilt u meer informatie of advies op het gebied van depressiepreventie? Neem dan contact op met het Trimbos-instituut.

Deze publicatie is een uitgave van:

**Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu**

Postbus 1 | 3720 BA Bilthoven  
[www.rivm.nl](http://www.rivm.nl)

**RIVM Centrum Gezond Leven**

[www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl) | [centrumgezondleven@rivm.nl](mailto:centrumgezondleven@rivm.nl)  
(030) 274 85 73

**Trimbos-instituut**

[www.trimbos.nl](http://www.trimbos.nl) | [helpdeskLSP@trimbos.nl](mailto:helpdeskLSP@trimbos.nl) | (030) 297 11 00

Depressie is een van de thema's in de Handreiking Gezonde Gemeente. Van elk thema bestaat een samenvatting. U vindt de samenvattingen en de volledige handreiking op [www.loketgezondleven.nl](http://www.loketgezondleven.nl).

Heeft u tips of geslaagde praktijkvoorbeelden voor de handreiking? Mail uw suggesties naar [centrumgezondleven@rivm.nl](mailto:centrumgezondleven@rivm.nl)