



Een nieuwe grond voor
mentale gezondheid.

Doe en denk mee.

Vragen, ideeën of aanvullingen?
Neem contact met ons op via:

remco.vangaalen@indigohaaglanden.nl

De achterkant van deze poster bevat een inventarisatie van gedachtesprongen die onderdeel zijn van het ontwerpproces om de voorkant van de GGZ te vernieuwen.

De selectie is een resultaat uit verschillende brainstormsessies die onderdeel uitmaakten van het initiatief 'De Zelfhulppool' dat Remco van Gaalen en Dennis van Gaalen namen, om innovatie binnen de GGZ aan te jagen. Remco vanuit Indigo, Parnassia Groep. Dennis vanuit Inherent - Studio for form.

Het initiatief heeft geleid tot een samenwerking met Redesigning Psychiatry, waar het momenteel verder gaat onder de titel 'Mentaal Lokaal'.

Afstemming

De term *afstemming* wordt geïntroduceerd als een neutrale term voor de relatie tussen een persoon en zijn of haar omgeving; de *binnenwereld* en de *buitenwereld*.

Met het gebruik van de term wordt aangespoord op een *context afhankelijk*e beoordeling van de mate van functioneren; in de basis bestaat er geen algemene norm voor *gezond of ongezond*.

Cureren

Cureren betekent oorspronkelijk genezen of herstellen. In de kunstwereld kent het woord de betekenis van het samenstellen. Zo levert de curator o.a. een (inhoudelijk) kader, de samenhang, voor het tentoonstellen van verschillende werken. Tegenwoordig wordt het woord ook veel ingezet als een vorm van redactie voeren – vooral over digitale informatie en content op het internet.

Binnen Mentaal Lokaal komen alle betekenissen van de term samen. Naast de herstellende waarde zal Mentaal Lokaal een bakermat vormen voor het selecteren en creëren van overzicht binnen de geestelijke gezondheidszorg.

Invloed

Invloed binnen- en buitenwereld

Invloed

Invloed wordt geïntroduceerd als één van de drie spanningsbogen die de *afstemming* tussen de *binnen-* en de *buitenwereld* uitdagen.

Invloed start bij het kunnen voeren van een eigen regie. Het gaat over de macht en kracht die iemand ervaart om zichzelf of de eigen situatie te veranderen. Bij gebrek aan invloed wordt het noodzakelijk om anderen in te schakelen.

Een gebrek aan invloed kan ook betekenen dat er sprake is van een onveranderbare situatie. Het vaststellen van de mate van invloed helpt om te bepalen of iets aangepakt of geaccepteerd moet worden.

Soms heb je gezamenlijke invloed nodig. Soms betekent het dat er nieuwe vaardigheden ontwikkeld moeten worden.

Invloed

Invloed binnen- en buitenwereld

Sociale Interactie

Sociale interactie is de tweede van de vier *basisvelden*.

Leren omgaan met anderen. Gericht op sociale vaardigheden en assertiviteit.

Leren om te communiceren en bewust te worden van gevoelens van inferioriteit dan wel superioriteit en de beleving van autonomie of heteronomie.

Leren bewust te worden van de invloed die mensen op elkaar uitoefenen en de gevoelens van macht, dan wel machteloosheid die hierbij kunnen verschijnen.

Versterken van het empathisch vermogen en bewust worden van de identiteit die bekrachtigd of ontkracht kan worden in de omgang met elkaar.

Basiskennis

Met *basiskennis* wordt verwezen naar de meest essentiële wetenschap over de werking van het menselijk denken en doen.

Denk bijvoorbeeld aan kennis over perceptie, de functie van gedrag en de manier waarop mensen betekenis verlenen. Hierbij hoort ook kennis over leren en ontwikkelen. Dit is terug te vinden onder de vier *basisvelden*. Deze kennis moet continu beschikbaar en up-to-date zijn.

Continuïteit

Continuïteit is één van de kernwaarden voor Mentaal Lokaal.

Continuïteit en kwaliteit

Allereerst wordt de term ingezet bij de *grensvervaging* van het in of uit zorg zijn. Door vrije toegang tot kwalitatieve kennis en middelen te verlenen kunnen mensen blijvend aan hun mentale gezondheid werken, zonder te hoeven spreken van een diagnose (zie ook *afstemming*).

Daarnaast introduceert Mentaal Lokaal een infrastructuur voor verschillende netwerkpartners om blijvend en parallel te werken aan het doorontwikkelen en optimaliseren van het zorgaanbod.

Daarnaast introduceert Mentaal Lokaal een infrastructuur voor verschillende netwerkpartners om blijvend en parallel te werken aan het doorontwikkelen en optimaliseren van het zorgaanbod.

Continuïteit

Allereerst wordt de term ingezet bij de *grensvervaging* van het in of uit zorg zijn. Door vrije toegang tot kwalitatieve kennis en middelen te verlenen kunnen mensen blijvend aan hun mentale gezondheid werken, zonder te hoeven spreken van een diagnose (zie ook *afstemming*).

Daarnaast introduceert Mentaal Lokaal een infrastructuur voor verschillende netwerkpartners om blijvend en parallel te werken aan het doorontwikkelen en optimaliseren van het zorgaanbod.

Kennisontsluiting

Met *kennisontsluiting* wordt geduid op het vrijgeven van bestaande kennis in de zorg.

De kennis in de zorg wordt als een *common* beschouwd (zie *meent*). Toegang tot deze kennis zal in de basis nooit afhankelijk mogen zijn van de toegang tot zorgprogramma's, dan wel van het vaststellen van een diagnose.

Daarvoor is het nodig om de bestaande kennis om te vormen en *normvrij* aan te bieden. De *basisvelden* vormen hiervoor het startpunt.

Meent

De *meent* is een oud-Hollands woord dat een gemeenschappelijke grond aanduidt. De *gemeente* is de groep mensen die zich rond deze grond organiseert en er gebruik van maakt.

Mentaal Lokaal wordt gezien als gemeenschappelijke grond. Vanuit de organisatie van Mentaal Lokaal worden kennis en middelen om de mentale gezondheid te kunnen versterken als gemeenschapsgoederen gezien.

Meent

De *meent* is een oud-Hollands woord dat een gemeenschappelijke grond aanduidt. De *gemeente* is de groep mensen die zich rond deze grond organiseert en er gebruik van maakt.

Mentaal Lokaal wordt gezien als gemeenschappelijke grond. Vanuit de organisatie van Mentaal Lokaal worden kennis en middelen om de mentale gezondheid te kunnen versterken als gemeenschapsgoederen gezien.

De lokale populatie wordt gezien als de groep mensen die daar gebruik van maakt.

Meent

De *meent* is een oud-Hollands woord dat een gemeenschappelijke grond aanduidt. De *gemeente* is de groep mensen die zich rond deze grond organiseert en er gebruik van maakt.

Mentaal Lokaal wordt gezien als gemeenschappelijke grond. Vanuit de organisatie van Mentaal Lokaal worden kennis en middelen om de mentale gezondheid te kunnen versterken als gemeenschapsgoederen gezien.

Basiskunde

Veranderingen in de *binnenwereld* of de *buitenwereld* vragen steeds opnieuw om aanpassing.

Met *basiskunde* wordt het ontwikkelen van essentiële vaardigheden geïntroduceerd. Dit is bedoeld om de algemene mentale weerbaarheid te versterken. Zowel preventief als curatief.

Vaardigheden vragen om *training* en *onderhoud*. Zowel de *laagdrempeligheid* als de *blijvende*, maar ook *tijdige* toegang tot de juiste middelen is hiervoor belangrijk.

Vaardigheden vragen om *training* en *onderhoud*. Zowel de *laagdrempeligheid* als de *blijvende*, maar ook *tijdige* toegang tot de juiste middelen is hiervoor belangrijk.

Drempelloos

Drempelloze organisatie = *vrije* en *continue* toegang tot kennis en middelen.

Drempelloze communicatie = neutrale en begrijpbare taal.

Drempelloos

Drempelloze organisatie = *vrije* en *continue* toegang tot kennis en middelen.

Drempelloze communicatie = neutrale en begrijpbare taal.

Drempelloos

Drempelloze organisatie = *vrije* en *continue* toegang tot kennis en middelen.

Drempelloze communicatie = neutrale en begrijpbare taal.

Drempelloos

Drempelloze organisatie = *vrije* en *continue* toegang tot kennis en middelen.

Drempelloze communicatie = neutrale en begrijpbare taal.

Drempelloze organisatie = *vrije* en *continue* toegang tot kennis en middelen.

Drempelloze communicatie = neutrale en begrijpbare taal.

Drempelloze organisatie = *vrije* en *continue* toegang tot kennis en middelen.

Drempelloze communicatie = neutrale en begrijpbare taal.

Veiligheid & Zekerheid

Veiligheid & Zekerheid is de laatste van de vier *basisvelden*.

Dit kader biedt aparte aandacht voor de beleving van veiligheid, aangezien dit ten grondslag ligt aan ontspanning en angst.

Het gaat om leren om de beleving van veiligheid en het gedrag dat hierbij hoort te herkennen en te toetsen.

Leren om te zien waar bedreiging of druk van buitenaf reëel is, of waar deze gebaseerd is op verwachting. Al dan niet als gevolg van eerdere negatieve ervaringen.

Leren om te kunnen ontspannen, vertrouwen en loslaten wanneer mogelijk en in te grijpen wanneer nodig, waarbij oog voor de effectiviteit van het eigen gedrag.

Hierbij gaat specifieke aandacht naar de beleving van sociale veiligheid en de beleving van lichamelijke veiligheid (lichamelijke gezondheid).

Hierbij gaat specifieke aandacht naar de beleving van sociale veiligheid en de beleving van lichamelijke veiligheid (lichamelijke gezondheid).

Basisvelden

Werken aan de *afstemming* tussen de *binnenwereld* en de *buitenwereld* is werken aan de mentale gezondheid.

Om dit te doen worden vier *basisvelden* geïntroduceerd: 1) *Zelfregulatie*, 2) *Sociale Interactie*, 3) *Routine en Structuur*, 4) *Veiligheid en zekerheid*.

De velden zijn geselecteerd op basis van de belangrijkste klachten en behandeldoelen waarvoor doorgaans hulp gezocht wordt.

De *basisvelden* dienen als een *ingang* om aan de slag te kunnen met het begrijpen, onderhouden, versterken en herstellen van de *afstemming*.

Zo wordt een nieuwe *normvrije* wijze geïntroduceerd om het zorgaanbod te organiseren.

Generalistisch

Mentaal Lokaal hanteert een *generalistisch* kader. Dit staat aan de basis van ieders mentaal functioneren. Binnen het kader vallen *basiskennis* en *basiskunde* die voor iedereen relevant zijn. Hiermee vervalt de noodzaak om psychische problemen steeds specialistisch te duiden.

Generalistisch

Mentaal Lokaal hanteert een *generalistisch* kader. Dit staat aan de basis van ieders mentaal functioneren. Binnen het kader vallen *basiskennis* en *basiskunde* die voor iedereen relevant zijn. Hiermee vervalt de noodzaak om psychische problemen steeds specialistisch te duiden.

Mentaal Lokaal hanteert een *generalistisch* kader. Dit staat aan de basis van ieders mentaal functioneren. Binnen het kader vallen *basiskennis* en *basiskunde* die voor iedereen relevant zijn. Hiermee vervalt de noodzaak om psychische problemen steeds specialistisch te duiden.

Mentaal Lokaal hanteert een *generalistisch* kader. Dit staat aan de basis van ieders mentaal functioneren. Binnen het kader vallen *basiskennis* en *basiskunde* die voor iedereen relevant zijn. Hiermee vervalt de noodzaak om psychische problemen steeds specialistisch te duiden.

Modulair

Met de *basisvelden* biedt Mentaal Lokaal een nieuw raamwerk om het programma-aanbod eenvoudig aan te passen aan de lokale of persoonlijke behoeften.

Verschillende zorgaanbieders zullen daarom ook in de toekomst makkelijk kunnen *inpluggen* op de infrastructuur van Mentaal Lokaal.

Met de *basisvelden* biedt Mentaal Lokaal een nieuw raamwerk om het programma-aanbod eenvoudig aan te passen aan de lokale of persoonlijke behoeften.

Verschillende zorgaanbieders zullen daarom ook in de toekomst makkelijk kunnen *inpluggen* op de infrastructuur van Mentaal Lokaal.

Dit geldt ook voor het toetsen van het aanbod. Zowel kennis als programma's kunnen gemakkelijk aangepast of vervangen worden. Zo sluiten deze steeds aan op wat lokaal werkt en relevant is.

Wendbaarheid

Mentaal Lokaal is onderdeel van een transitie binnen de geestelijke gezondheidszorg. Mentaal Lokaal helpt individuen en organisaties om met deze veranderingen mee te groeien.

Om de transitie duurzaam aan te gaan zal Mentaal Lokaal *wendbaar* neergezet worden en continu ruimte houden voor nieuwe inzichten en nieuwe manieren.

Mentaal Lokaal is onderdeel van een transitie binnen de geestelijke gezondheidszorg. Mentaal Lokaal helpt individuen en organisaties om met deze veranderingen mee te groeien.

Om de transitie duurzaam aan te gaan zal Mentaal Lokaal *wendbaar* neergezet worden en continu ruimte houden voor nieuwe inzichten en nieuwe manieren.

Mentaal Lokaal is onderdeel van een transitie binnen de geestelijke gezondheidszorg. Mentaal Lokaal helpt individuen en organisaties om met deze veranderingen mee te groeien.

Mentaal Lokaal is onderdeel van een transitie binnen de geestelijke gezondheidszorg. Mentaal Lokaal helpt individuen en organisaties om met deze veranderingen mee te groeien.

Mentaal Lokaal is onderdeel van een transitie binnen de geestelijke gezondheidszorg. Mentaal Lokaal helpt individuen en organisaties om met deze veranderingen mee te groeien.

Binnenwereld

De term *binnenwereld* wordt geïntroduceerd als een neutrale term voor de *belevingswereld*. Als een verzamelnaam voor de manier waarop we de *buitenwereld* en onze eigen plek daarin begrijpen.

Denk bij de *binnenwereld* aan de beelden die je je kunt voorstellen en de woorden die je denkt, of bijvoorbeeld aan de ideeën die je vormt en de fantasie die je de vrije loopt kunt laten gaan. Ook het oordeel dat je over anderen en jezelf hebt en de voorkeuren die je hebt ontwikkeld, vormen een *binnenwereld*.

De term *binnenwereld* wordt geïntroduceerd als een neutrale term voor de *belevingswereld*. Als een verzamelnaam voor de manier waarop we de *buitenwereld* en onze eigen plek daarin begrijpen.

Denk bij de *binnenwereld* aan de beelden die je je kunt voorstellen en de woorden die je denkt, of bijvoorbeeld aan de ideeën die je vormt en de fantasie die je de vrije loopt kunt laten gaan. Ook het oordeel dat je over anderen en jezelf hebt en de voorkeuren die je hebt ontwikkeld, vormen een *binnenwereld*.

De term *binnenwereld* wordt geïntroduceerd als een neutrale term voor de *belevingswereld*. Als een verzamelnaam voor de manier waarop we de *buitenwereld* en onze eigen plek daarin begrijpen.

Grensvervaging

Een doel, of wellicht het gevolg, van Mentaal Lokaal is de *grensvervaging*.

De *grensvervaging* geldt voor zowel het onderscheid tussen preventief en curatief aanpakken, als voor ziek of gezond zijn.

Een doel, of wellicht het gevolg, van Mentaal Lokaal is de *grensvervaging*.

De *grensvervaging* geldt voor zowel het onderscheid tussen preventief en curatief aanpakken, als voor ziek of gezond zijn.

Een doel, of wellicht het gevolg, van Mentaal Lokaal is de *grensvervaging*.

De *grensvervaging* geldt voor zowel het onderscheid tussen preventief en curatief aanpakken, als voor ziek of gezond zijn.

Routine & Structuur

Routine & Structuur is de derde van de vier *basisvelden*.

Leren om structuur aan te brengen en routine vast te houden. Denk aan basisroutines: slapen, eten, bewegen, ontspannen. Maar ook aan tijdsmanagement en prioriteiten stellen.

Leren om keuzes te maken, vanuit waardes te leven en grenzen te bewaken.

Het gaat hier ook om een balans tussen inspanning en ontspanning en voldoende ruimte voor activiteiten voor plezier en voldoening.

Leren om keuzes te maken, vanuit waardes te leven en grenzen te bewaken.

Het gaat hier ook om een balans tussen inspanning en ontspanning en voldoende ruimte voor activiteiten voor plezier en voldoening.

Zelfregulatie

Zelfregulatie is de eerste van de vier *basisvelden*.

Leren begrijpen welke rol perceptie speelt, hoe gedachten gevormd worden, waar emoties naar verwijzen en hoe gedrag aangestuurd wordt.

Leren om impulsiviteit te remmen, keuzes te maken en waardes te bepalen.

Leren om oplossingsgericht te denken en te handelen.

Bewustwording van de eigen leerervaringen en omgaan met verandering of verlies.

Leren om keuzes te maken, vanuit waardes te leven en grenzen te bewaken.

Leren om keuzes te maken, vanuit waardes te leven en grenzen te bewaken.

Buitenwereld

De term *buitenwereld* wordt geïntroduceerd als een neutrale term voor de wereld waarin we leven. Het betreft de *dagelijkse omgeving* en *fysieke* kant van het bestaan. Het gaat over alles dat via een ervaring tot ons kan komen.

Door de term actief te gebruiken wordt het vanzelfsprekend dat mentale gezondheid niet alleen in het hoofd zit, maar samenhangt met de leefomgeving (op kleine en grote schaal).

Door de term actief te gebruiken wordt het vanzelfsprekend dat mentale gezondheid niet alleen in het hoofd zit, maar samenhangt met de leefomgeving (op kleine en grote schaal).

Door de term actief te gebruiken wordt het vanzelfsprekend dat mentale gezondheid niet alleen in het hoofd zit, maar samenhangt met de leefomgeving (op kleine en grote schaal).

Hulpbron

Alle kennis en middelen worden benaderd als kwalitatieve *hulpbronnen*. Mentaal Lokaal zorgt ervoor dat deze *hulpbronnen* continu voor iedereen toegankelijk zijn.

Alle kennis en middelen worden benaderd als kwalitatieve *hulpbronnen*. Mentaal Lokaal zorgt ervoor dat deze *hulpbronnen* continu voor iedereen toegankelijk zijn.

Alle kennis en middelen worden benaderd als kwalitatieve *hulpbronnen*. Mentaal Lokaal zorgt ervoor dat deze *hulpbronnen* continu voor iedereen toegankelijk zijn.

Alle kennis en middelen worden benaderd als kwalitatieve *hulpbronnen*. Mentaal Lokaal zorgt ervoor dat deze *hulpbronnen* continu voor iedereen toegankelijk zijn.

Alle kennis en middelen worden benaderd als kwalitatieve *hulpbronnen*. Mentaal Lokaal zorgt ervoor dat deze *hulpbronnen* continu voor iedereen toegankelijk zijn.

Alle kennis en middelen worden benaderd als kwalitatieve *hulpbronnen*. Mentaal Lokaal zorgt ervoor dat deze *hulpbronnen* continu voor iedereen toegankelijk zijn.

Ruimte

Ruimte wordt geïntroduceerd als één van de drie spanningsbogen die de *afstemming* tussen de *binnen-* en de *buitenwereld* uitdagen.

Met *ruimte* wordt verwezen naar plek. Dit gaat letterlijk over een plek waar iemand naartoe kan gaan. En over of iemand zich op zijn of haar plek voelt.

Met *ruimte* wordt ook speling bedoeld. Heeft iemand tijd over. Is iemand flexibel. Is er sprake van financiële speling, etc.

Mobiliteit valt ook onder *ruimte*. Kan iemand zich verplaatsen. Van ruimte veranderen. Denk aan bewegingsruimte en bewegingsmogelijkheden.

Mobiliteit valt ook onder *ruimte*. Kan iemand zich verplaatsen. Van ruimte veranderen. Denk aan bewegingsruimte en bewegingsmogelijkheden.

Mobiliteit valt ook onder *ruimte*. Kan iemand zich verplaatsen. Van ruimte veranderen. Denk aan bewegingsruimte en bewegingsmogelijkheden.

Zelfstandigheid

Binnen een samenleving staan mensen eigenlijk nooit los van elkaar. Het is belangrijk om als individu *zelfstandigheid* te ervaren. Tegelijkertijd is het zeer waardevol om op anderen te kunnen rekenen.

Met Mentaal Lokaal wordt ingezet op het doorbreken van onnodige afhankelijkheid, zonder een onhaalbaar beroep te doen op *zelfstandigheid*.

Met Mentaal Lokaal wordt ingezet op het doorbreken van onnodige afhankelijkheid, zonder een onhaalbaar beroep te doen op *zelfstandigheid*.

Met Mentaal Lokaal wordt ingezet op het doorbreken van onnodige afhankelijkheid, zonder een onhaalbaar beroep te doen op *zelfstandigheid*.

Met Mentaal Lokaal wordt ingezet op het doorbreken van onnodige afhankelijkheid, zonder een onhaalbaar beroep te doen op *zelfstandigheid*.