



# Procesverslag Mentale Gezondheid Hoge SES

*Projectleden: Hanneke Wind, Rachelle Oortwijn, Hella van der Bunt,  
Anne Groen, Larissa Scholte, Jorijn Tragter  
5 april 2024  
Coach: Carian van der Sman*

*Opdrachtgever: Mirjam Kohinor*

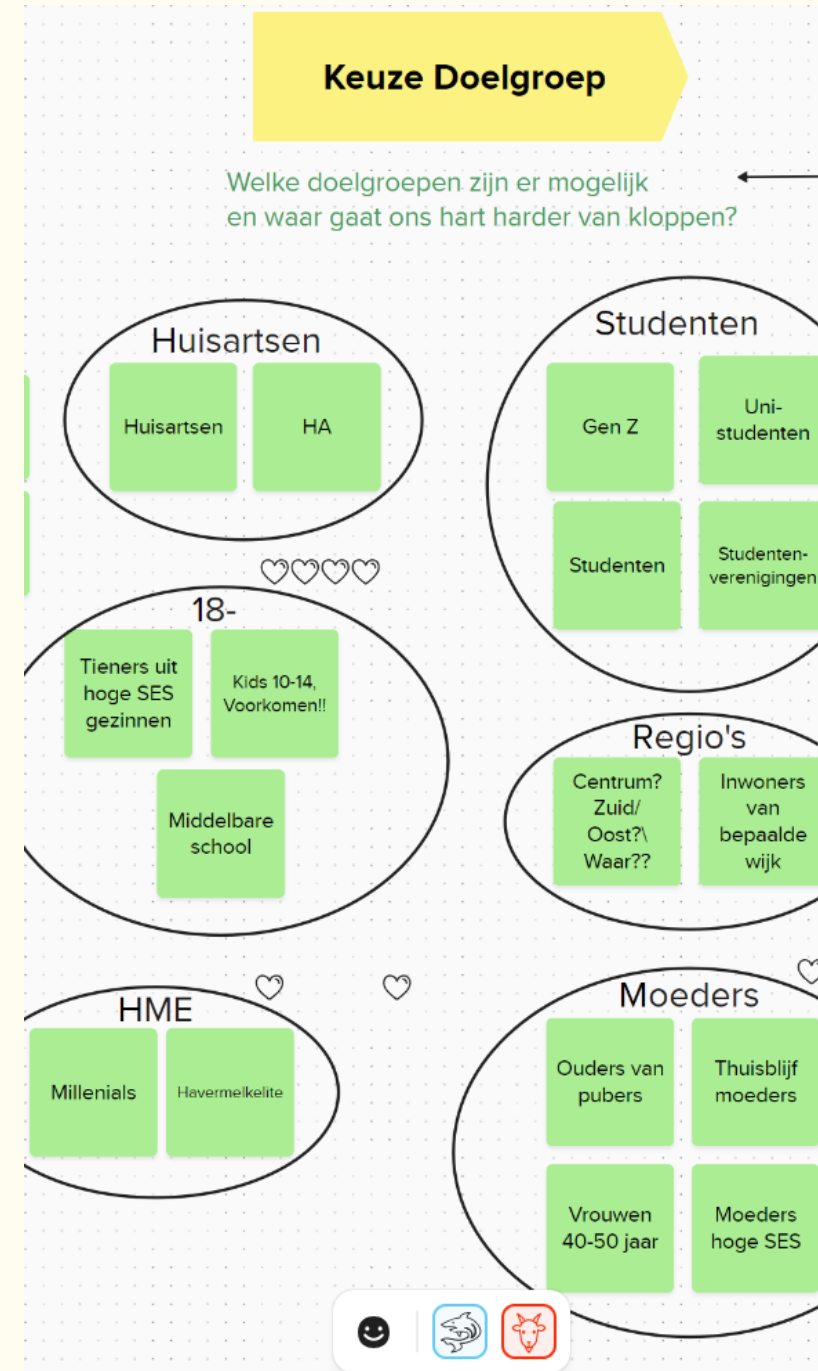
## Het probleem

- De wachtlijsten in de GGZ zijn lang en de verwachting is dat de druk op de GGZ in de toekomst alleen maar toeneemt.
- GGZ kan de toenemende GGZ vraag niet aan:
  - jongeren ervaren veel psychische klachten.
  - toekomst het capaciteitsprobleem nog groter dan nu berekend op basis alleen bevolkingsgroei Amsterdam (analogie met dubbele vergrijzing).
- **Regiobeeld laat hoger gebruik van GGZ zien dan verwacht onder hoge SES-ers in de stadsdelen Amsterdam Centrum, Oost en Zuid.**
- Hoe houden we GGZ beschikbaar voor de groep die de zorg het meeste nodig heeft?

# Procesplanning

Doel	Wie?	Deadline	Month					Month					Month				
			KW 16	KW 17	KW 18	KW 19	KW 20	KW 21	KW 22	KW 23	KW 24	KW 25	KW 26	KW 27	KW 28		
<b>Doelgroep en Scope vaststellen</b>	Rachelle, Hanneke, Hella, Anne, Larissa, Jorijn	15-05-2024	<div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Worksessie 19/4</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px; margin-top: 5px;">Interviews afnemen</div> <div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px; margin-top: 5px;">Actiegroep afspraak 15/5</div>														
<b>Ontwerp</b>	Rachelle, Hanneke, Hella, Anne, Jorijn	28-05-2024						<div style="background-color: #f8d7da; padding: 2px;">Brainstorm tijdens trainingsdag 16/5</div>									
<b>Experiment</b>	Rachelle, Hanneke, Hella, Anne, Larissa	07-06-2024						<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px;">Ontwerp testen met doelgroep</div> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px; margin-top: 5px;">Bij focusgroep Testen in organisatie?</div> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px; margin-top: 5px;">Idee bijschaven en verder uitwerken</div>									
<b>Implementatie</b>	Rachelle, Hanneke, Hella, Anne, Larissa	21-06-2024											<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px;">Pitch voorbereiden</div> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px; margin-top: 5px;">resultaat voor inbrenger</div> <div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px; margin-top: 5px;">Visueel procesverslag</div>				
<b>Presentatie 12 juli</b>	Rachelle, Hanneke, Hella, Anne, Larissa	12-07-2024											<div style="background-color: #d1ecf1; padding: 2px;">Pitch op 12 juli</div>				



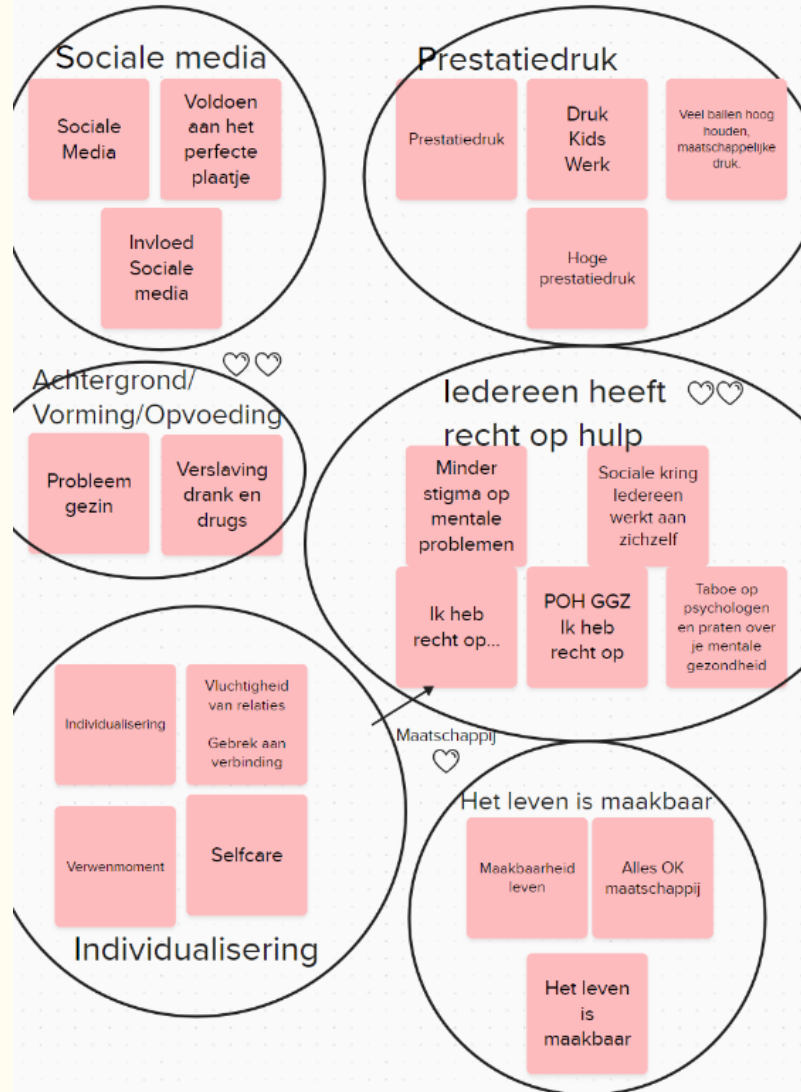






## Scope vaststellen

► Wat zijn oorzaken voor overconsumptie GGZ door hoge SES?



## **Doelgroep**

*Vrouwen van 30-35 jaar  
uit Watergraafsmeer met een  
mentale zorgbehoefte.*

# Doelgroepanalyse

## Interviews:

- Invullen Tool “Mijn Positieve Gezondheid”
- Uitvragen aanleiding mentale problematiek, gebruik GGZ en alternatieven.

## Bevindingen:

- **Problemen lopen uiteen:** angststoornissen, burn-out, uitdagingen om een leven op te bouwen.
- **De huisarts** geeft bij vragen naar een verwijzing naar GGZ deze vaak zonder veel moeite.
- **Alternatieven** worden gezien in praten met sociaal netwerk, sporten, zelfhulp Podcasts



“Opgegroeid zijn met het idee dat alles mogelijk is als je het maar graag genoeg wilt en hard genoeg werkt en dan in duizend economische crisissen terecht komen en slechter af zijn dan je ouders.”

“Ik wil ook een leuke en blijde moeder zijn voor mijn kind”

“Nadat ik naar de huisarts was gegaan, met de vraag is het goed nu te praten met een Psycholoog? Kreeg direct een doorverwijzing.”

“Of ik hier zonder medicatie uit had kunnen komen, weet ik niet.”

“Mijn psycholoog geeft aan dat ik een gezonde vrouw ben en hij niemand kent die hier niet uitkwam. Dit stelt mij gerust.”

# Ontwerpvraag

---

Hoe kunnen we vrouwen met een hoge SES van 30-35 jaar in Watergraafsmeer met een mentale zorgbehoefte, bewegen om te kiezen voor alternatieven buiten de GGZ?





## Ontwerp

Brainstorm: Vanuit 100 oplossingen, naar 3 ideeën...

### Idee

Verplicht lotgenoten contact in voortraject GGZ

(ontmoedings) campagne. Beetje shit is OK!

Hersteldagen vanuit werkgever om in te zetten voor mentale balans

### Toelichting

Bijv. door buurvrouwen, buurthuis, netwerk in de buurt. Mensen die een burnout hebben gehad o.i.d. App die koppelt aan een maatje.

Bijv. door inzet influencers e/o ervaringsdeskundigen, mentaliteitsverandering, triage, huisarts voor mentale problematiek.

Soort duurzame inzetbaarheidsuren die ingezet kunnen worden voor mentale verrijking (zoals minfullnes).

### Feedback

App bestaat al: Oh my mood. Is dit preventief of een alternatief? Hoe koppelt je mensen aan elkaar?

Mentaliteitsverandering lijkt belangrijkste! Dit is als meest aansprekende tijdens de feedbackronde. Screening door een overkoepelend centrum, sociale kaart

Vernieuwend, maar ook kostbaar. Creer je hiermee niet meteen een nieuw probleem? Kan de zorgverzekeraar hier een rol spelen? Alternatieve mentale ondersteuning



## **Keuze voor experiment: Ontmoedigingscampagne. #FixYourShit**

We willen de doelgroep ontmoedigen om gebruik te maken van de GGZ. Dit doen we door een (social media) campagne te starten. In de campagne maken we duidelijk dat ze zelf verantwoordelijk zijn om hun problemen op te lossen. Bijvoorbeeld door mindfulness te gaan volgen of vrijwilligerswerk te gaan doen.



# Experiment

De straat op met het filmpje en posters!



## Bevindingen poster 1

- Koffie geeft goed gevoel, openheid, spreekt aan
- Info mist maar wel heel rustig houden
- Mooie rustige kleuren, fijne foto maar te populaire taal
- Gaaf om het fix your shit te noemen: doe normaal en regel het, gewoon ondergaan en door naar de toekomst
- Een gesprek kan genoeg zijn
- Ook niet alles is middels een kopje koffie op te lossen

#FixYourShit



## Bevindingen poster 2

- Spreekt aan, doelgroep duidelijk
- Voldoende info
- Maar geen verwijzing naar een site ofzo
- Zou beter zijn dat de vrouw een vrolijke ontspannen blik heeft; nu tegenstrijdig met mindfulness
- Beetje standaard poster
- Niet duidelijk dat mindfulness als alternatief geldt



Sinds Emma aan Mindfulness doet, zit ze relaxter op haar fiets/werk

## Bevindingen poster 3

- Goede verwijzing, je weet wel wat de boodschap is
- Voldoende info, nodigt uit om te ontdekken
- Origineel
- Beetje rommelig
- Tekst op verkeerde plek
- Spreekt aan, maar geen idee voor welke doelgroep
- Een beslisboom zou helpen om te kijken van wat voor alternatieven je gebruik kan maken



Het aantal GGZ gebruikers neemt toe.  
De lengte van de wachtlijsten ook.  
Heb je weleens nagedacht over een  
alternatief?

Kijk ook eens op: [www.andereafslag.nl](http://www.andereafslag.nl)



## Bevindingen Podcast

- Goed om dit te combineren met de poster, kan samen met nog wat ander materiaal een aansprekende campagne worden.
- Laat het geen parodie worden, wel serieus iets met een psycholoog wellicht?
- Benadruk meer de symptomen die je met alternatieven hebt bestreden, dan de oorzaken van het probleem.
- Social media en influencers zijn een goede middelen om de doelgroep te bereiken.

Klik op [link](#) voor podcast



## Uitkomsten

- Wij zien een campagne als een geschikt middel om vrouwen van 30-35 jaar met een mentale zorgbehoefte op de hoogte te brengen van alternatieven dan de GGZ;
- De doelgroep bereik je het gemakkelijkst via social media;
- Verwerk de informatie in een hip jasje. Zoek bijvoorbeeld influencers die de boodschap willen verkondigen zoals de narcisters;
- De doelgroep is divers – grote diversiteit aan lichte en heftige psychische klachten en oorzaken. Oplossingen hiervoor lopen uiteen.

# Aanbevelingen

## Aanbeveling voor verdiepend/aanvullend onderzoek;

- Rol van de huisarts in doorverwijzen: combinatie van interventie voor zowel de doelgroep als de huisarts die hen ondersteunt bij verwijzen.
- Horen de problemen die hoge SES-ers ervaren echt niet bij de GGZ thuis?
- Onderzoek de subgroepen binnen de doelgroep – andere alternatieven, andere communicatievormen/-middelen.
- Screenings- en voorrangssysteem > wie heeft hulp nodig om de juiste hulp te krijgen, en wie kun je hier meer eigen regie in geven?



# Pitch

