Trimbos instituut

Netherlands Institute of Mental Health and Addiction

Delphistudie 'Definitie Mentale Gezondheid'

Resultaten van een consensusprocedure met verschillende perspectieven

Er worden verschillende termen gebruikt rondom het beschrijven, duiden en definiëren van mentale gezondheid. Hierdoor is het moeilijk om tot een eenduidig beeld van de mentale gezondheid te komen. Gebrek aan eenduidigheid bemoeilijkt en vertroebelt de discussies en de beleidsvorming, waardoor het voor beleidsmakers en zorgverleners lastiger is om met beleid, preventie en zorg goed aan te kunnen sluiten bij wat er nodig is. Daarom is in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) samen met verschillende partijen vanuit onderzoek, praktijk, beleid en de doelgroep (jongeren en volwassenen) een Delphistudie uitgevoerd om tot consensus te komen over de bouwstenen en een bruikbare definitie van mentale gezondheid.

De Delphistudie 'Definitie Mentale Gezondheid' is een vervolg op een drietal eerdere onderzoeken van het Trimbos-instituut en het RIVM in opdracht van het ministerie van VWS:

1. Een draagvlakonderzoek onder sleutelfiguren waaruit naar voren kwam dat er draagvlak is om tot een meer gezamenlijk gedragen definitie en terminologie rondom mentale gezondheid van jeugd te komen (Kleinjan e.a., 2020);
2. Een group concept mapping procedure waarin de opvattingen over het concept mentale gezondheid bij jeugd onder sleutelfiguren in kaart is gebracht. Dit leverde 16 bouwstenen (thema's) op van het concept mentale gezondheid jeugd (Van Bon-Martens e.a., 2021a).
3. Een group concept mapping procedure waarin de concept map voor mentale gezondheid bij jeugd is verbreed naar de totale populatie: jeugd én volwassenen. Dit leverde 19 bouwstenen (thema's) op van het concept mentale gezondheid (Van Bon-Martens e.a., 2021b).

Via de Delphimethode is met sleutelfiguren uit onderzoek, praktijk, beleid en de doelgroep (jongeren en volwassenen) in drie rondes toegewerkt naar consensus over de naamgeving en omschrijving van de bouwstenen en over de definitie van het concept mentale gezondheid.

In deze factsheet geven we allereerst de definitie van mentale gezondheid als resultaat van deze Delphistudie. Vervolgens beschrijven we de componenten waaruit het concept mentale gezondheid is opgebouwd en de daarbij behorende bouwstenen. Daarna volgt een korte beschrijving van het proces, de methode, sterke kanten en beperkingen. Een uitgebreidere beschrijving van de methode en resultaten van de verschillende rondes van de Delphistudie is te vinden in het Achtergronddocument. We eindigen met het formuleren van de belangrijkste conclusies.

Definitie voor Mentale Gezondheid

Om meer eenduidigheid te krijgen in wat we in Nederland verstaan onder mentale gezondheid is via een iteratief proces met gelijkwaardige en anonieme inbreng van vertegenwoordigers vanuit onderzoek, praktijk, beleid en de doelgroep consensus verkregen (met 87% van de respondenten die het eens waren) op de volgende multi-dimensionele definitie van mentale gezondheid:

Definitie

De verschillende perspectieven (doelgroep, onderzoek, beleid en praktijk) geven aan dat mentale gezondheid wordt gekenmerkt door de wijze waarop een individu zich verhoudt tot zichzelf (*persoonlijke component*), de wijze waarop een individu zich tot anderen verhoudt (*sociale component*), en de wijze waarop een individu handelt, zich gedraagt of opstelt in het dagelijks leven (*functionele component*). De wijze waarop naar mentale gezondheid wordt gekeken en hoe hieraan persoonlijk en in de maatschappij betekenis wordt gegeven is de vierde component (*perceptieve component*).

Iedere component van mentale gezondheid bestaat uit meerdere bouwstenen. Bij de *persoonlijke component* van mentale gezondheid wordt onderscheid gemaakt in mentale vaardigheden, een positief zelfbeeld, tevredenheid, je goed voelen, persoonlijke ontwikkeling, doelbewust leven, in balans zijn, en een positieve levenshouding. Bij de *sociale component* van mentale gezondheid wordt onderscheid gemaakt in erbij horen en meedoen, sociaal functioneren, en empathie. Bij de *functionele component* van mentale gezondheid wordt onderscheid gemaakt in persoonlijke grenzen stellen, persoonlijke hulpbronnen, dagelijks functioneren, en actieve houding. Ten slotte wordt bij de *perceptieve component* onderscheid gemaakt in het denkbeeld over mentale gezondheid, de eigenschappen van het concept, en de afwezigheid van psychische klachten.

Kortgezegd: mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijks leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren.

Omschrijving bouwstenen

Hieronder volgen de omschrijvingen van de achttien bouwstenen van de definitie mentale gezondheid, geordend naar component. Deze bouwstenen zijn naar voren gekomen uit de group concept mapping procedure (Van Bon-Martens e.a., 2021b). Via de Delphistudie is consensus verkregen over zowel de naamgeving als de omschrijvingen van deze bouwstenen.

Per component staan de bouwstenen op volgorde van de relevantie voor de definitie, zie Figuur 1. De relevantie van de componenten en de bouwstenen voor de definitie mentale gezondheid is bepaald op grond van de gemiddelde waarderingen uit de group concept mapping procedure.

Persoonlijke component

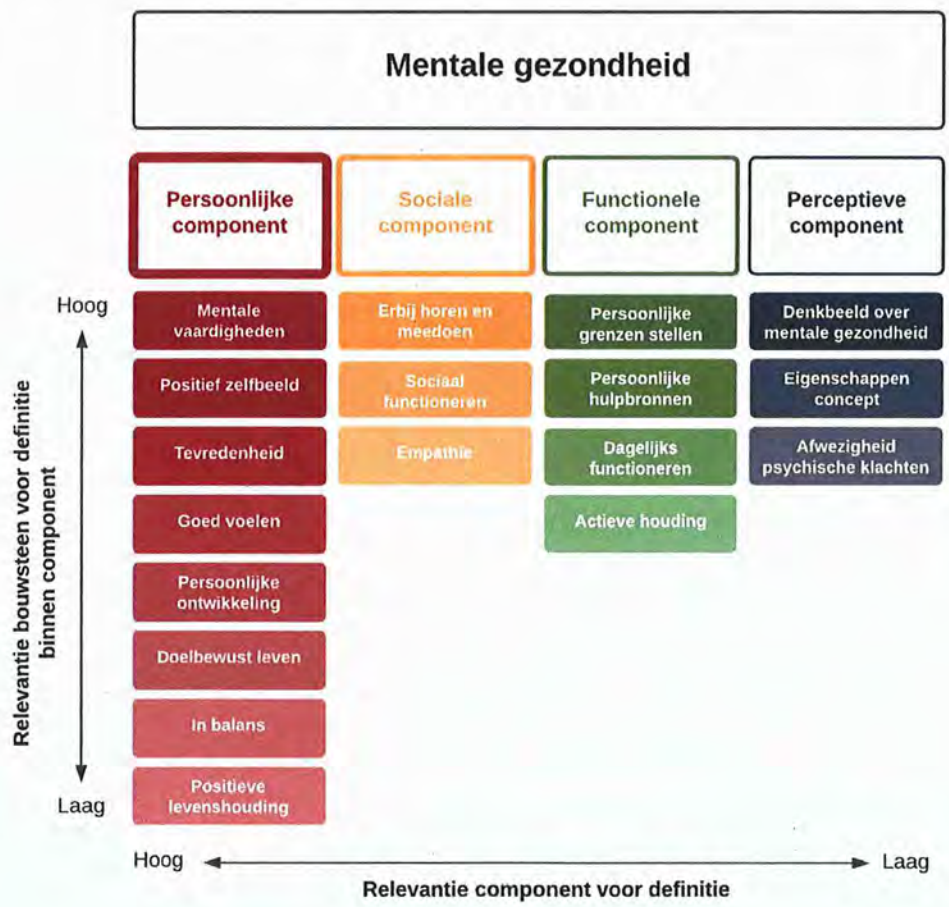
Mentale vaardigheden
Mentale vaardigheden omvatten het vermogen om je eigen gevoelens en gedachten in goede banen te leiden. Het gaat bijvoorbeeld om het vermogen tot zelfreflectie, het goed kunnen omgaan met druk, stress, uitdagingen en teleurstellingen, en weten wat je moet doen als je niet zo goed in je vel zit.

Positief zelfbeeld
Positief zelfbeeld gaat over jezelf kennen, tevreden zijn met jezelf en zelfvertrouwen hebben.

Tevredenheid
Tevredenheid is het vermogen om jezelf en je leven te waarderen en daarop voldoende grip te ervaren. Het gaat bijvoorbeeld om het kunnen genieten en relativeren, en accepteren dat je niet alles kunt controleren.

Goed voelen
Goed voelen gaat over het ervaren van positieve emoties over jezelf en de kwaliteit van je leven. Bijvoorbeeld lekker in je vel zitten, je goed voelen over jezelf, in balans zijn, gelukkig en vrolijk kunnen zijn.

Figuur 1. De bouwstenen en componenten van mentale gezondheid, schematisch gerangschikt naar relevantie voor de definitie van mentale gezondheid.



Persoonlijke ontwikkeling
Persoonlijke ontwikkeling staat voor het ervaren van een doel in je leven en persoonlijke groei, zoals het realiseren van je capaciteiten en het benutten van je persoonlijke ervaringen. Deze persoonlijke ontwikkeling kan betrekking hebben op lichamelijk, sociaal-emotioneel en cognitief vlak.

Doelbewust leven
Doelbewust leven staat voor het bewust vorm en richting geven aan je leven en daarbij betekenis en zingeving ervaren. Dat houdt bijvoorbeeld in dat je zin hebt om vorm te geven aan je leven, hierin doelen stelt, daarbij je eigen koers vaart en ernaar handelt, voor jezelf zorgt en opkomt, en uitdagingen niet uit de weg gaat.

In balans
In balans betekent dat je evenwichtig of stabiel bent. Je hebt realistische verwachtingen van het leven en gaat daar flexibel mee om. Je hebt een voldoende sterke basis om met de uitdagingen in jouw leven om te gaan.

Positieve levenshouding
Positieve levenshouding geeft aan dat je optimistisch in het leven staat. Je bent bijvoorbeeld bevlogen, hebt hoop en dromen voor de toekomst, beschikt over humor, je bent in staat je te ontspannen en kunt je emoties uiten.

Sociale component

Erbij horen en meedoen
Erbij horen en meedoen betekent dat je je onderdeel voelt en bent van de samenleving. Zo voel je je gesteund door anderen, heb je toegang tot een sociaal netwerk, en neem je deel aan de maatschappij, bijvoorbeeld via school, werk of sport..

Sociaal functioneren
Sociaal functioneren heeft betrekking op de manier waarop je met anderen omgaat en hoe je je daarbij voelt. Bijvoorbeeld vriendschappen en relaties kunnen aangaan en onderhouden, anderen kunnen begrijpen of helpen, met verwachtingen van anderen om kunnen gaan, je gezien voelen, tevreden zijn met je sociale netwerk en een eigen plek in de maatschappij kunnen vinden.

Empathie
Empathie is het vermogen om zich in anderen in te kunnen leven. Hierbij gaat het bijvoorbeeld om het erkennen van verschillen tussen individuen, het accepteren daarvan, en je bewust kunnen zijn van de mentale gezondheid van anderen.

Functionele component

Persoonlijke grenzen stellen
Persoonlijke grenzen stellen gaat over het erkennen van de eigen grenzen en daarnaar handelen: grenzen in wat je kunt én wat voor jou belangrijk is. Hierdoor durf je bijvoorbeeld hulp te vragen als het nodig is, kun je de dingen doen die voor jou belangrijk zijn, en kun je ook dingen laten waarvan je weet dat die niet goed zijn voor jezelf.

Persoonlijke hulpbronnen
Persoonlijke hulpbronnen heeft betrekking op het inzicht in, de mogelijkheden voor en het gebruik van activiteiten, sociale relaties en middelen die jou helpen om je eigen mentale gezondheid te ondersteunen. Het gaat bijvoorbeeld om ontspanning, steun of hulp van anderen, of informatie die je weet te vinden en te gebruiken.

Dagelijks functioneren
Dagelijks functioneren geeft aan dat je in je dagelijkse leven kunt doen wat je wilt, ondanks het ervaren van (mentale) beperkingen.

Actieve houding
Actieve houding heeft betrekking op een energieke levensinstelling. Je hebt energie, neemt initiatief, staat open voor nieuwe dingen, en je neemt je verantwoordelijkheid.

Perceptieve component

Denkbeeld over mentale gezondheid
Denkbeeld over mentale gezondheid geeft aan hoe mentale gezondheid wordt beleefd en begrepen. Bijvoorbeeld dat psychische klachten niet altijd als probleem worden gezien, of dat de betekenis van mentale gezondheid afhankelijk is van de context, of dat mentale problemen gepaard gaan met taboe en stigma.

Eigenschappen concept
Eigenschappen van het concept zijn kenmerken van mentale gezondheid die waargenomen of gemeten kunnen worden. Bijvoorbeeld dat mentale gezondheid verschillende uitingsvormen kent, zoals gedrag, gedachten of stemming. Een ander voorbeeld is dat mentale gezondheid complex is, en zich gedurende het leven ontwikkelt.

Afwezigheid psychische klachten
Afwezigheid van psychische klachten houdt in dat er geen sprake is van (ernstige) psychische problemen of klachten, of psychotrauma.

Proces en Methode

Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid

De Delphimethode is een onderzoeksmethode die wordt gebruikt om consensus te krijgen van experts over een specifiek onderwerp. Bij Delphistudies wordt gewoonlijk gebruik gemaakt van zorgvuldig ontworpen vragenlijsten die in verschillende rondes worden ontwikkeld en toegespitst. Na iedere ronde krijgen de deelnemers feedback over de bevindingen en elkaars argumenten. Zo wordt in de loop van het onderzoeksproces consensus ontwikkeld en verfijnd. Het doel van deze Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid was om consensus te bereiken over de naamgeving en omschrijving van de bouwstenen en over de definitie van het concept mentale gezondheid. Hiermee is voortgebouwd op de bouwstenen van de eerdere concept mapping procedure (Van Bon-Martens e.a., 2021b).
Voor de Delphistudie is een onderzoeksprotocol ontwikkeld. Dit protocol is gebaseerd op wetenschappelijke literatuur en methodologische richtlijnen voor Delphimethoden. Het onderzoeksprotocol is ethisch getoetst door de Trimbos Ethische Toetsingscommissie. In het protocol is vastgesteld dat we spreken van consensus als 70% van de respondenten het eens is over een naam, onderwerp of definitie (Veugelers e.a., 2020).

Deelnemers van de Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid

Voor de Delphistudie zijn alle deelnemers uitgenodigd die eerder waren uitgenodigd voor de concept mapping procedure 'Definities Mentale Gezondheid' bij de totale populatie (jeugd en volwassenen; n=111). Het ging hierbij om onderzoekers, beleidsmakers, professionals (onderwijs, jeugdveld, sociaal domein, (geestelijke) gezondheidszorg) en deelnemers vanuit de doelgroep (jongeren en volwassenen).
Genodigden ontvingen per e-mail informatie over de Delphistudie met de vraag om deel te nemen. Er zijn drie vragenlijstrondes ingezet om consensusgegevens van de deelnemers te verzamelen, zie Tabel 1. Vooraf werd bepaald dat er per ronde minimaal 50% respons behaald moest worden (cf. Veugelers e.a., 2020).

Proces en methode van de Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid

In Ronde 1 is de deelnemers gevraagd in hoeverre ze het eens zijn met de naamgeving en de inhoud van de bouwstenen voor mentale gezondheid populatie breed. Het onderzoeksteam gebruikte de resultaten van Ronde 1 om een conceptomschrijving te ontwikkelen voor elk van de bouwstenen en een conceptdefinitie voor mentale gezondheid. In Ronde 2 is de deelnemers gevraagd in hoeverre ze het eens zijn met de conceptomschrijvingen van de bouwstenen en de conceptdefinitie van mentale gezondheid. Het onderzoeksteam gebruikte de resultaten van Ronde 2 voor de uiteindelijke definitie van mentale gezondheid. In Ronde 3 is de deelnemers gevraagd of ze het eens zijn met deze definitie van mentale gezondheid. In Figuur 2 staan de resultaten van deze Delphirondes schematisch weergegeven. In het Achtergrond-document behorend bij deze factsheet is een uitgebreidere beschrijving te vinden van de opzet van de drie rondes en de analyse hiervan.

Figuur 2. Schematische weergave van de uitwerking van de drie Delphirondes.

Ronde 1
- Consensus over naamgeving 15 van de 19 bouwstenen
- Geen consensus naamgeving 4 bouwstenen
  - 2 Bouwstenen samengevoegd
  - Resterende 3 bouwstenen naam aangepast op basis van suggesties en toelichtingen
- 7 Kenmerken uit bouwstenen verwijderd

▼

Ronde 2
- Consensus over omschrijving van 12 van de 18 bouwstenen
- Geen consensus over omschrijving 6 van de 18 bouwstenen
  - Omschrijving 6 bouwstenen aangepast op basis van suggesties en toelichtingen
- Geen consensus over concept-definitie van mentale gezondheid
  - Twee bouwstenen verplaatst naar andere component
  - Definitie mentale gezondheid aangepast

▼

Ronde 3
- Consensus over definitie mentale gezondheid **87%**

Tabel 1. Periode dataverzameling en respons voor de drie Delphirondes.

Ronde	Periode dataverzameling	Uitgenodigd	Respons	
		Aantal	Aantal	%
1	16-11-2021 tot 01-12-2021	111	61	55%
2	21-12-2021 tot 11-01-2022	108	59	55%
3	21-01-2022 tot 14-02-2022	104	53	51%

Sterke kanten en beperkingen

Sterke kanten

- De Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid is op een strikte manier uitgevoerd om ervoor te zorgen dat de bevindingen zo valide mogelijk zijn en de inbreng van alle betrokken perspectieven op gelijke wijze gewogen en anoniem meegenomen is.
- Een diverse groep respondenten heeft de enquêtes ingevuld. Feedback en inzichten van deze diverse groep helpen de definitie van mentale gezondheid representatief te zijn voor verschillende perspectieven en toepasbaar te zijn voor diverse rollen en beroepen in het veld.
- De Delphistudie Definitie Mentale Gezondheid bouwde voort op de bevindingen uit de concept map, die ook feedback en inzichten van diverse stakeholders bevatte. Daarmee is bottom-up gewerkt aan het tot stand komen van een gedeelde definitie vanuit het breed inventariseren, sorteren en waarderen van de belangrijkste aspecten en kenmerken van mentale gezondheid.
- Een totaal van 87% van de deelnemers is het eens met de opgestelde definitie, waarmee het vooraf vastgestelde criterium voor consensus van minimaal 70% ruim is behaald.

Beperkingen

- De responspercentages waren relatief laag voor de drie rondes van de Delphistudie. Dit betekent dat het eindresultaat mogelijk niet volledig representatief is voor de deelnemersgroep. Wel werd het minimum van 50% respons voor iedere ronde behaald en waren in iedere ronde alle perspectieven in de respons vertegenwoordigd.
- In het draagvlak onderzoek werd de complexiteit rond het definiëren van mentale gezondheid reeds benoemd (Kleinjan e.a., 2020). Deze complexiteit kwam ook tot uiting in de feedback van respondenten, die liet zien dat het zowel gaat om het vormen van een gemeenschappelijke taal als om het vormen van een referentiekader die de verschillende componenten van mentale gezondheid omvat, onderling verbindt en duidt. Er bleek een behoorlijke mate van variatie te zitten in de taal en referentiekaders van de respondenten. Het was ook niet altijd mogelijk om tegemoet te komen aan de feedback van elke deelnemer, bijvoorbeeld omdat de feedback soms in strijd was met de feedback van de meerderheid van de respondenten of in strijd was met de vooraf vastgestelde procedure.
- Hoewel input is verkregen vanuit verschillende perspectieven, zijn wellicht niet alle relevante perspectieven voldoende vertegenwoordigd (denk aan diversiteit in culturele achtergrond, sociaaleconomische positie en opleiding).
- De definitie is nog erg complex met veel woorden voor vier componenten en 18 bouwstenen. Een vertaling naar een visuele weergave zou deze definitie meer toegankelijk maken voor verschillende doelgroepen en daarmee communicatief sterker.

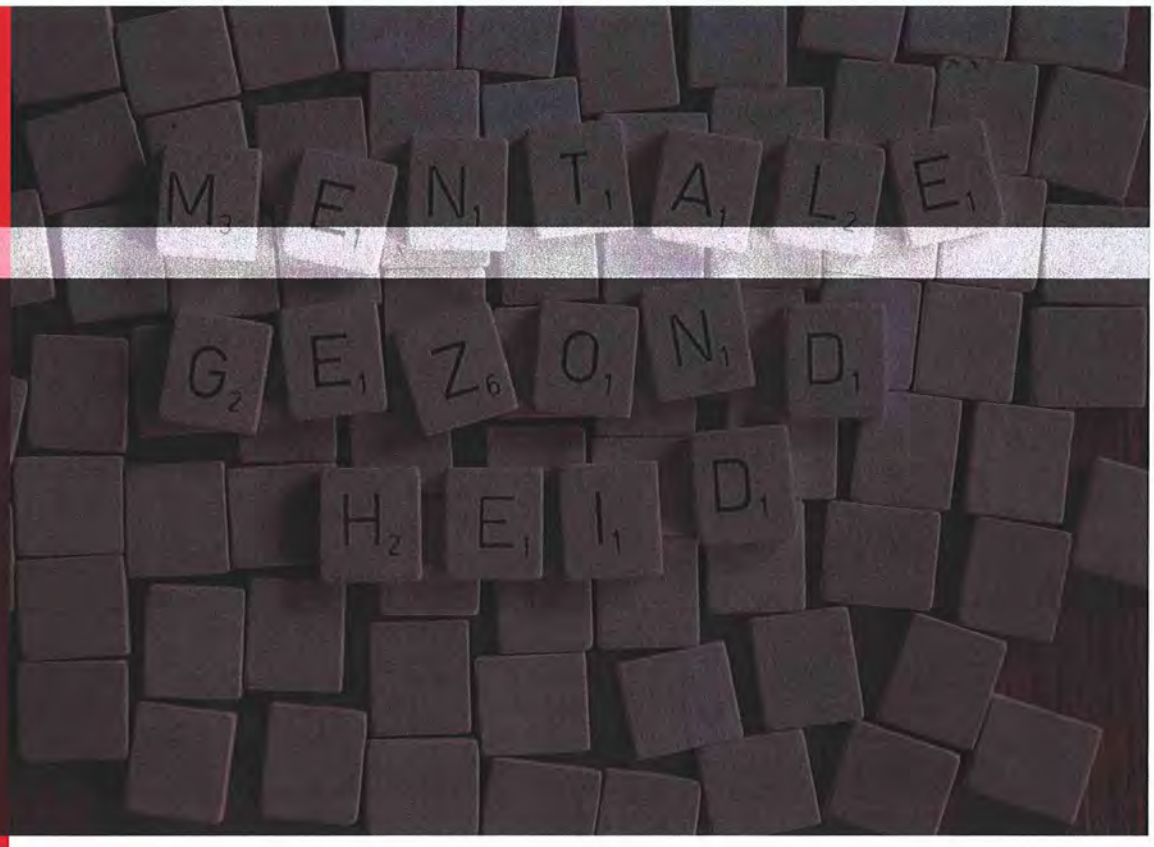
Tot slot

We hebben het concept mentale gezondheid kunnen operationaliseren in vier componenten en achttien bouwstenen. De definitie, componenten en bouwstenen bieden aanknopingspunten voor de keuze van activiteiten, maatregelen en interventies om de mentale gezondheid te versterken en te verbeteren. Hieronder staat per component een aantal voorbeelden waarop kan worden ingezet.

- Persoonlijke component: versterken van mentale vaardigheden en psycho-educatie binnen het onderwijs door middel van effectieve aanpakken (po, vo, mbo en ho).
- Sociale component: beleid en activiteiten gericht op het vergroten van participatie en inclusie.
- Functionele component: het creëren van maatschappelijke randvoorwaarden om in het dagelijkse leven te functioneren ondanks het ervaren van (mentale) beperkingen; bijvoorbeeld een veilige omgeving om het over werkdruk te hebben zodat het lukt om persoonlijke grenzen te stellen.
- Perceptieve component: bewustzijn creëren over wat mentale gezondheid is en hoe het gezien kan worden, gericht op normaliseren, de-medicaliseren en het verminderen van stigma.

Een interventiestrategie kan dus aansluiten op de (mix van) componenten en bouwstenen van mentale gezondheid. Daarnaast kunnen witte vlekken in het beleid of het aanbod worden geïdentificeerd door te analyseren op welke componenten en bouwstenen al wel wordt ingezet, en op welke nog niet. Dit geeft aanwijzingen voor potentiële gezondheidswinst. Hiermee kan de definitie gebruikt worden als een leidraad bij het verder vormgeven, uitvoeren en monitoren van lokaal en nationaal beleid.

Trimbos instituut



Colofon

Trimbos-instituut
Postbus 725
3500 AS Utrecht
T: 030 – 297 11 00

Projectleiding
Marloes Kleinjan (Trimbos-instituut)
Carolien van den Brink (RIVM)

Auteurs
Marja van Bon-Martens (Trimbos-instituut)
Marloes Kleinjan (Trimbos-instituut)
Bethany Hipple Walters (Trimbos-instituut)
Laura Shields-Zeeman (Trimbos-instituut)
Carolien van den Brink (RIVM)

Met medewerking van
Vera Thissen (Trimbos-instituut)
Vincent van der Rijst (Trimbos-instituut)
Wouter den Hollander (Trimbos-instituut)

Vormgeving en productie
Canon Nederland N.V.

Beeld
Gettyimages.nl
Bonossfoto (pagina 1)

Deze uitgave is tot stand gekomen in samenwerking tussen Trimbos-instituut en RIVM in opdracht van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport.

De uitgave is te downloaden via www.trimbos.nl/webwinkel. Artikelnummer AF1979.

© 2022, Trimbos-instituut, Utrecht.
Tekst uit deze publicatie mag worden overgenomen op voorwaarde van bronvermelding. Deze uitgave mag worden verveelvoudigd voor eigen of intern gebruik.

Referenties

Kleinjan, M., Van Bon-Martens, M., Nuijen, J., De Beurs, D., & Van den Brink, C. (2020). Naar meer eenduidigheid in het definiëren en meten van mentale gezondheid onder jongeren: Een draagvlak onderzoek. Utrecht: Trimbos-instituut.

Van Bon-Martens, M., Kleinjan, M., De Beurs, D., Nuijen, J., & Van den Brink, C. (2021a). 'Mentale gezondheid bij jeugd' in kaart gebracht. Een participatieve benadering via group concept mapping. Utrecht: Trimbos-instituut.

Van Bon-Martens, M., Menco, L., Shields-Zeeman, L., Kleinjan, M., & Van den Brink, C. (2021b). 'Mentale gezondheid' in kaart gebracht. Een participatieve benadering via group concept mapping. Utrecht: Trimbos-instituut.

Veugelers, R., Gaakeer, M.I., Patka, P. et al. (2020). Improving design choices in Delphi studies in medicine: the case of an exemplary physician multi-round panel study with 100% response. BMC Medical Research Methodology, 20, 156.