

BELEID	PROGRAMMA'S /INTEGRALE AANPAK	EFFECTIEVE INTERVENTIES	KANSRIJKE INTERVENTIES
<b>Levensfase: rond de geboorte (-9 maanden tot 2 jaar)</b> Leefomgeving: thuis, wijk, kinderopvang, welzijn, zorg (verloskunde, JGZ, GGZ, huisarts)			
<b>Ouders faciliteren bij de verzorging en opvoeding van hun kind:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ preconceptie- en zwangerschapsbegeleiding</li> <li>▪ ondersteuning bij de verzorging en opvoeding</li> <li>▪ Goede samenwerking tussen de geboorte- en jeugdgezondheidszorg, het welzijnswerk en de ggz is</li> <li>▪ sociaal beleid gericht op (kinder)armoede en waarborgen toegang tot essentiële voorzieningen voor jonge kinderen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Kansrijke start</u>: lokale coalities van ketenpartners in de geboortezorg met als doel verbinden medisch en sociaal domein</li> <li>▪ <u>Nu niet zwanger</u>: voorkomen van een onbedoelde zwangerschap bij mensen in een kwetsbare situatie met complexe problematiek.</li> </ul>	Bevorderen van psychosociale en lichamelijke gezondheid van moeder en kind: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Centering Pregnancy</u>: een groepsgewijze, interactieve en patiëntgedreven vorm van verloskundige zorg.</li> <li>▪ <u>Een kindje krijgen</u>: digitale voorlichting gebaseerd op de cursus Zwanger, Bevallen, een Kind.</li> </ul> Beide interventies zijn in het bijzonder geschikt voor mensen in een lage sociaaleconomische positie. <p>Preventieve gezinsondersteunende huisbezoeken voor en na de geboorte, die het risico op onder meer kindermishandeling verminderen voor ouders in kwetsbare situaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Voorzorg</u>: intensieve, langdurige ondersteuning in zeer kwetsbare situaties.</li> <li>▪ <u>Stevig Ouderschap</u>: een steuntje in de rug waar nodig.</li> <li>▪ <u>Homestart</u>: vrijwilligers helpen ouders met opvoedvaardigheden.</li> </ul> Moeders met een (hoog risico op een) postnatale depressie en kans op onveilige hechting: <u>Ouder-baby interventie</u> : richt zich op het verbeteren van de kwaliteit van de interactie tussen depressieve moeders en hun baby en het ontwikkelen van een veilige hechtingsrelatie.	<u>Centering Parenting</u> biedt groepsgewijze jeugdgezondheidszorg voor ouders met jonge kinderen in dezelfde leeftijdsfase, een vervolg op en ontwikkeld door de eigenaren van Centering Pregnancy.
<b>Levensfase: jeugd (2 – 12 jaar)</b> Leefomgeving: thuis, wijk, vrije tijd (sport, cultuur), school, welzijn, jeugdhulp, zorg (JGZ, GGZ)			
<b>Bieden van goede basisvoorzieningen zoals onderwijs, kinderopvang, jeugdhulp en vrijetijdsvoorzieningen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Deskundige professionals voor ondersteuning en vroegsignalering</li> <li>▪ voorzieningen beschikbaar en toegankelijk voor alle kinderen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Welbevinden op school</u>, onderdeel van de <u>Gezonde School</u> biedt kennis en interventies over de integrale aanpak voor het bevorderen van mentaal welbevinden voor kinderen op de basisschool en jongeren in het voortgezet onderwijs.</li> <li>▪ <u>handreiking Bevordering mentale gezondheid jeugd</u> voor gemeenten met informatie, interventies en voorbeelden om de aandacht voor preventie te versterken en de verbinding</li> </ul>	Bevorderen van welbevinden, versterken van sociale competenties om gedragsproblemen te voorkomen: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Programma Alternatieve Denkstrategieën</u> en <u>Taakspel</u> worden in de klas ingezet en zijn gericht op vergroten sociaalemotionele competenties.</li> <li>▪ <u>Alles Kidzzz</u> is er voor kinderen met externaliserend probleemgedrag.</li> <li>▪ <u>School Wide Positive Behaviour Support</u> zet in op een positief schoolklimaat,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <u>Schooljudo</u> werkt aan het versterken van de sociaal-emotionele ontwikkeling van een kind via judo. Deze interventie wordt veel ingezet in achterstandswijken en speciaal onderwijs.</li> <li>▪ <u>Futsal Chabbab</u> is een interventie waarbij voetbaltraining wordt gebruikt om kinderen en jongeren te bereiken en te motiveren. Doel is schooluitval te voorkomen en hun kansen te vergroten.</li> <li>▪ <u>Leer te durven</u> is een effectief gebleken</li> </ul>

BELEID	PROGRAMMA'S /INTEGRALE AANPAK	EFFECTIEVE INTERVENTIES	KANSRIJKE INTERVENTIES
	<p>tussen school, kinderopvang en zorg te verstevigen.</p>	<p>evenals <a href="#">De Vreedzame School</a> dat zich richt op sociale en burgerschapscompetenties.</p> <p>Voor risicofactoren en risicogroepen, zoals kinderen waarvan ouders zijn gescheiden of psychische problemen of verslavingsproblemen hebben:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">KIVA</a> en <a href="#">Prima modulaire aanpak</a> zijn voorbeelden van een integrale aanpak van pesten, met aandacht voor beleid, educatie, ondersteuning en sociale omgeving.</li> <li>▪ <a href="#">Plezier op school</a> is een tweedaagse zomercursus om de sociale vaardigheden te versterken bij kinderen die de overstap naar voortgezet onderwijs maken.</li> <li>▪ <a href="#">Kanjertraining</a> stimuleert sociaal vaardig gedrag en voorkomt of vermindert sociale problemen, en wordt ingezet op scholen en in praktijken.</li> <li>▪ <a href="#">KIES</a> en <a href="#">Dappere Dino's</a> voor kinderen van gescheiden ouders.</li> </ul> <p>Beginnende en milde depressieve klachten en angstklachten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Vrienden</a> en <a href="#">Pak aan</a> zijn beide cognitief gedragstherapeutische programma's om anders te leren denken.</li> </ul>	<p>groepstraining waarin kinderen van 8 tot 12 jaar leren om beter om te gaan met hun angsten en zelfverzekerder te worden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Voor kinderen van ouders met psychische problemen of verslavingsproblemen (KOPP/KOV) is er <a href="#">een aantal interventies</a>. Twee daarvan zijn in voorbereiding voor erkenning: PIEP zei de muis (4-8 jaar), KOPP Doe-praatgroep (8-12 jaar). Voor ouders zelf is er de goed onderbouwde online cursus <a href="#">KopOpOuders</a>.</li> <li>▪ <a href="#">Leer- en veerkracht</a> is interessant vanwege de <i>whole school approach</i> om veerkracht en welbevinden te versterken bij leerlingen en leerkrachten, voor zowel het basis- als voortgezet onderwijs</li> </ul>
<p><b>Levensfase: adolescenten (12-18 jaar)</b>  Leefomgeving: thuis, wijk, vrije tijd (sport, cultuur), school, welzijn, jeugdhulp, zorg (JGZ, GGZ)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ behalen van een startkwalificatie</li> <li>▪ het voorkomen van schooluitval</li> <li>▪ goede samenwerking tussen verschillende domeinen, zoals onderwijs, sociaal domein, publieke gezondheid en zorg.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Welbevinden op school</a>, onderdeel van de <a href="#">Gezonde School</a> biedt kennis en interventies over de integrale aanpak voor het bevorderen van mentaal welbevinden voor kinderen op de basisschool en jongeren in het voortgezet onderwijs.</li> <li>▪ Het programma <a href="#">Opgroeien in een Kansrijke Omgeving</a> (OKO, voorheen IJslandse preventiemodel) biedt handvatten voor een integrale aanpak en verbinding van verschillende leefstijlthema's. OKO is in eerste instantie gericht op het terugdringen van middelengebruik. Daarnaast richt het programma zich op het verbeteren van het</li> </ul>	<p>Gericht op positieve ontwikkeling zoals het versterken van sociale en emotionele competenties van jongeren en kinderen om gedragsproblemen te voorkomen en mentale fitheid te versterken.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Levensvaardigheden richt zich op het aanleren van sociale, emotionele en morele competenties en positief denken.</li> <li>• Happyles heeft als doel het versterken van mentale gezondheid. Verschillende pilotonderzoeken laten duidelijke resultaten zien op het verminderen van depressieve klachten en verbetering van welbevinden.</li> </ul> <p>Het beperken van risicofactoren en het ondersteunen van risicogroepen voor mentale gezondheid, zoals (cyber)pesten, kinderen van gescheiden ouders</p>	<p><i>Kansrijke interventies</i>  De <a href="#">Groeifabriek</a> is een online interventie gericht op het verminderen van mentale gezondheidsproblemen bij jongeren met een licht verstandelijke beperking. <a href="#">STORM</a> (Strong Teens and Resilient Minds) richt zich op scholieren met depressie en een mogelijk verhoogd risico op suicide. De STORM-aanpak is niet erkend, maar kan als kansrijk beschouwd worden omdat het een aantal effectieve elementen bevat.</p> <p><a href="#">Je Brein de Baas?!</a> is een recent ontwikkelde, gratis beschikbare lessenserie met filmpjes over hoe stress werkt en hoe je kunt leren en over sociale relaties. Er zijn nog geen onderzoeksresultaten over de effectiviteit.</p>

BELEID	PROGRAMMA'S /INTEGRALE AANPAK	EFFECTIEVE INTERVENTIES	KANSRIJKE INTERVENTIES
	<p>welbevinden door het creëren van een positieve leefomgeving.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">handreiking Bevordering mentale gezondheid jeugd</a> voor gemeenten met informatie, interventies en voorbeelden om de aandacht voor preventie te versterken en de verbinding tussen school, kinderopvang en zorg te verstevigen.</li> </ul>	<p>of ouders met psychiatrische problematiek.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kopstoring is een preventieve online groepscursus voor jongeren met een ouder die psychische of verslavingsproblemen heeft, om te voorkomen dat zij zelf ernstige problemen ontwikkelen.</li> </ul> <p>Verminderen van beginnende en milde klachten met betrekking tot depressie en angst.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Op Koers, een interventie die de veerkracht versterkt bij jongeren met een chronische ziekte.</li> <li>• Grip op je dip online vermindert aantoonbaar de depressieve klachten- en angstklachten voor jongeren, evenals Denken+ doen= durven.</li> <li>• Slim slapen, voor jongeren met slaapproblemen.</li> </ul> <p>Een daarnaast een aantal interventies die ook al terugkwamen bij de jongere doelgroep zoals <a href="#">Vrienden</a> en <a href="#">Kanjerttraining</a>.</p>	<p><a href="#">@Ease</a> is een laagdrempelige voorziening voor jongeren van 12-25 jaar om hulp te zoeken bij beginnende problemen en bestaande (psychische) klachten tegen te gaan, uitgaande van de eigen kracht van jongeren. De interventie is niet erkend, er is onderzoek in uitvoering.</p> <p>De <a href="#">STARr-training</a> is een preventieve groepstraining voor jongeren tussen de 10 en 20 jaar met depressieve en/of sociale angstklachten, met als doel hun verschillende vaardigheden aan te leren om hun klachten te verminderen en verergering te voorkomen.</p> <p><a href="#">Join Us programma</a> is een aanpak gericht op jongeren die zich chronisch eenzaam voelen en helpt hen om voldoende zelfredzaam te worden om een netwerk op te bouwen.</p>
<p><b>Levensfase: studenten (18-23 jaar)</b>  Leefomgeving: thuis, wijk, vrije tijd (sport, cultuur), school, welzijn, jeugdhulp, zorg (JGZ, GGZ)</p>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De <a href="#">Werkagenda Samen werk maken van de Aanpak Jeugdwerkloosheid</a> heeft als doel om jongeren perspectief te bieden door hen te begeleiden naar vervolgonderwijs of werk</li> <li>▪ <a href="#">Actieplan Studentenwelzijn</a> dat is opgesteld door een samenwerkingsverband van studenten, onderwijsinstellingen en landelijke organisaties.</li> <li>▪ goede samenwerking tussen verschillende domeinen, zoals onderwijs, sociaal domein, publieke gezondheid en zorg,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ integrale aanpak analoog aan gezonde school PO/VO bijvoorbeeld <a href="#">StepCHange model</a> handvatten voor de inbedding van mentaal welbevinden in het onderwijs en het opstellen van een integrale aanpak om mentaal welbevinden te bevorderen. Ook <a href="#">Healthy Universities</a> (internationaal) en <a href="#">Caring Universities</a> (een samenwerking van Nederlandse universiteiten) bieden informatie en tools voor het integraal aanpakken van de mentale gezondheid onder studenten.</li> <li>▪ De recent gelanceerde <a href="#">kennisbank</a> van <a href="#">ECIO</a> is gebaseerd op het StepChange-model en biedt inzicht in beschikbaar aanbod voor diverse thema's, maar geeft geen inzicht in de effectiviteit.</li> <li>▪ De <a href="#">InterventieWijzer</a> is een studenteninitiatief dat een overzicht biedt van interventies, onder andere voor het thema welbevinden. Via enkele vragen worden passende</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Veel van de interventies voor adolescenten (12-18 jaar) zijn ook geschikt voor studenten (18-24 jaar). In de Nederlandse interventiedatabases zijn er geen effectieve interventies specifiek voor deze doelgroep.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Een initiatief van verschillende Nederlandse hogere onderwijsinstellingen is <a href="#">Caring Universities</a>. Dit initiatief brengt het mentaal welbevinden van studenten in kaart en biedt hulp via (niet erkende) online zelfhulpinterventies. De <a href="#">interventies</a> die dit initiatief aanreikt, zijn allemaal gebaseerd op cognitieve gedragstherapie: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Moodpep</a>, voor studenten met stemmingsklachten.</li> <li>▪ <a href="#">Rel@x</a>, gericht op het omgaan met stress.</li> <li>▪ GetStarted bij uitstelgedrag.</li> <li>▪ OplossingShop bij coronagerelateerde problemen.</li> <li>▪ LifeHack biedt life skills om mentaal welzijn te versterken.</li> </ul> </li> </ul>

BELEID	PROGRAMMA'S /INTEGRALE AANPAK	EFFECTIEVE INTERVENTIES	KANSRIJKE INTERVENTIES
	<p>interventies geselecteerd. De mate van effectiviteit van de genoemde interventies is onduidelijk.</p>		
<p><b>Levensfase: volwassenen 18 -65 jaar</b>  Leefomgeving: thuis, wijk, vrije tijd (sport, cultuur), werk / participatie, welzijn, zorg (GGZ)</p>			
<p><b>Ondersteuning van het werkende en zorgende leven:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zinvol (vrijwilligers)werk of dagbesteding, voorzieningen voor kinderen,</li> <li>▪ een prettige en groene buitenomgeving, vrijetijdsbesteding (sporten, cultuur, sociaal)</li> <li>▪ <b>hulpbronnen in de omgeving (waaronder interventies).</b></li> <li>▪ Terugdringen van armoede en schulden (inkomstoeslagen) en verbeteren bestaanszekerheid door kortingen voor mensen met een minimaal inkomen (stadspassen sport en cultuur, kwijtschelding gemeentelijke belastingen, collectieve ziektekostenverzekeringen) (Movisie)</li> <li>▪ Belangrijk is een gecoördineerde aanpak van mentale gezondheid met goede aansluiting op de verschillende landelijke programma's</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Landelijke Agenda Suïcidepreventie</a> waarin partijen samen optrekken om zelfdoding zoveel mogelijk te voorkomen.</li> <li>▪ Een van de weinige voorbeelden van een erkende integrale aanpak is <a href="#">Suïcidepreventie Amsterdam</a>. Deze aanpak bestaat uit vroegsignalering door gatekeepertraining, bespreekbaar maken van suicidaliteit, begeleiding naar nazorg voor mensen die een suïcidepoging hebben gedaan, ondersteuning van nabestaanden en het beperken van toegang tot dodelijke middelen</li> <li>▪ <a href="#">Meerjarenprogramma depressiepreventie</a>. Met dit programma richt het ministerie van VWS zich met een bredere groep partnerorganisaties op het realiseren van een sluitende ketenaanpak voor de verschillende risicogroepen, zodat mensen met klachten eerder gesignaleerd worden en tijdig hulp en ondersteuning krijgen: aanstaande en pas bevallen moeders, jongeren, huisartspatiënten, werkenden in stressvolle beroepen, mantelzorgers en chronisch zieken.</li> </ul> <p>Programma's die zich richten op het omgaan met en normaliseren van mentale problematiek, zijn</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Samen Sterk zonder Stigma</a></li> <li>▪ <a href="#">Sterk door Werk</a>, gericht op het voorkomen van uitval door psychische klachten.</li> </ul>	<p>Versterken en bevorderen van competenties die het mentale welbevinden vergroten, zoals mentale veerkracht of assertiviteit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Psyfit</a> is een online zelfhulpprogramma dat deelnemers helpt om hun mentale fitheid (welbevinden en positief functioneren) aan te pakken. De interventie wordt op dit moment niet in deze vorm uitgevoerd vanwege problemen rond het eigenaarschap.</li> <li>▪ <a href="#">The Lab of Life vitaliteitstraining</a> is een in-company training gericht op het verbeteren van werk-privébalans, energie en motivatie bij werknemers.</li> </ul> <p>Risicofactoren van mentale ongezondheid, zoals mantelzorg, ongezonde leefstijl of psychische klachten die samenhangen met het ontstaan van een psychische stoornis (stress, vermoeidheid, piekeren):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Psychische problemen in de familie</a>: voorkomen van depressie bij naasten van mensen met psychische aandoeningen door het verminderen van hun ervaren overbelasting.</li> <li>▪ De begeleide online zelfhulpinterventie <a href="#">Snelbeterinjevel.nl</a> richt zich op de aanpak van stress-, pieker- en slaapklachten (risicofactoren voor het ontstaan en in stand houden van mentale problemen).</li> </ul> <p>Het voorkomen of verminderen van milde depressieve klachten, waaronder postnatale depressies:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Preventie van langdurig ziekteverzuim</a>: een voorbeeld in de werksetting. Deze is gericht op het opsporen en behandelen van werknemers met depressieve klachten en een verhoogd risico op verzuim.</li> <li>▪ Verschillende effectieve (al dan niet begeleide) zelfhulp-</li> </ul>	<p>Interventies die zich richten op een combinatie van risicofactoren, zoals:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Grip en Gezondheid</a> richt zich op het omgaan met stress, stoppen met roken en aanpak van financiële problemen via een buddy.</li> <li>▪ In de cursus <a href="#">Liever bewegen dan moe</a> wordt psycho-educatie gecombineerd met bewegen bij moeilijk bereikbare doelgroepen met een verhoogd risico op psychische problemen, namelijk personen met een lage sociaaleconomische positie of een migratieachtergrond.</li> </ul> <p>Initiatieven voor aanstaande en pas bevallen moeders:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De <a href="#">WellMom app</a> helpt aanstaande moeders positief te blijven tijdens en na de zwangerschap.</li> <li>▪ Het <a href="#">Mamakits</a> spreekuur en de cursus <a href="#">Als roze wolven donderen</a> worden in de praktijk uitgevoerd. De werkzaamheid van deze interventies is nog niet bekend.</li> </ul> <p>Interventies gericht op het aanpakken van stigmatisering:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ De interventie <a href="#">Mental Health First Aid</a>, afkomstig uit Australië, maar ook in Nederland beschikbaar. In deze cursus krijgen deelnemers informatie over de meest voorkomende psychische problemen en leren vervolgens hoe het gesprek hierover aan te gaan. Er is ook een variant voor jongeren.</li> </ul> <p>Interventies gericht op sociale determinanten en risicogroepen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Mind-Spring psycho-educatie</a> en <a href="#">Mosaic</a> richten zich op een specifieke risicogroep: respectievelijk asielzoekers en mensen met een vluchtelingachtergrond in een gemeente en op Arabischsprekende</li> </ul>

BELEID	PROGRAMMA'S /INTEGRALE AANPAK	EFFECTIEVE INTERVENTIES	KANSRIJKE INTERVENTIES
		<p>of e-health-programma's gericht op depressiepreventie: <a href="#">Kleur je Leven</a>, <a href="#">Voluit Leven</a> en <a href="#">Op Verhaal Komen</a>. De laatstgenoemde interventie wordt ook in kleine groepen aangeboden.</p>	<p>statushouders. Beide interventies zijn goed onderbouwd en gericht op mentaal welbevinden, Mosaic combineert dat met inzet op (arbeids-)participatie.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Krachtwerk</a> is een aanpak gericht op mensen in achterstandssituaties. Deelnemers worden ondersteund in het proces van herstel richting een door henzelf gewenste kwaliteit van leven.</li> <li>▪ <a href="#">Welzijn op recept</a> is een breed geïmplementeerde interventie waarbij mensen met psychische klachten door de huisarts worden doorverwezen naar een welzijnsinterventie.</li> </ul>
<p><b>Levensfase: ouderen 65+</b> Leefomgeving: thuis, wijk, vrije tijd (sport, cultuur), werk / participatie, welzijn, zorg (GGZ, ouderenzorg, woonzorginstellingen)</p>			
<p><b>Vergroten eigen regie en zelfredzaamheid en verminderen eenzaamheid en mobiliteit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ zinvolle vrijetijdsbesteding</li> <li>▪ creëren leermogelijkheden</li> <li>▪ bevorderen sociale contacten</li> <li>▪ bevorderen fysieke fitheid.</li> </ul> <p><b>Verminderen risicofactoren dementie (w.o. depressie):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ dossier <a href="#">Risicoreductie van dementie</a></li> </ul>	<p>Actieprogramma <a href="#">Eén tegen eenzaamheid</a> is een initiatief van de overheid om eenzaamheid onder ouderen eerder te signaleren, te doorbreken en effectief aan te pakken. Maatschappelijke organisaties, gemeenten, bedrijven en ondernemers en de Rijksoverheid werken samen en sluiten landelijke en lokale coalities. Movisie heeft kennis over een effectieve aanpak gebundeld in het dossier <a href="#">Wat werkt bij de aanpak van eenzaamheid</a>.</p>	<p>Veel interventies voor volwassenen zijn ook geschikt voor ouderen.</p> <p>Risicofactoren van mentale gezondheid, zoals lage fysieke activiteit, valangst, weinig sociale contacten of eenzaamheid.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <a href="#">Grip en Glans</a> is een groepsinterventie gericht op het versterken van zelfmanagementvaardigheid en welbevinden van vrouwen vanaf 50 jaar die te maken krijgen met (dreigend) verlies van sociale, psychische en/of fysieke hulpbronnen.</li> <li>▪ <a href="#">Sociaal Vitaal</a> is gericht op ouderen van 60-85 jaar met een laag inkomen of opleidingsniveau. Deze interventie bevordert gezond ouder worden door het verbeteren van de fysieke conditie, het ontwikkelen van veerkracht (in het bijzonder met betrekking tot het verouderen) en het versterken van sociale vaardigheden om contacten te leggen.</li> <li>▪ <a href="#">Studio Bruis</a> is een goed onderbouwde interventie die streeft naar de ontwikkeling van een vitale woongemeenschap binnen wooncomplexen in de sociale huursector. De</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bij de Nederlandse geïndiceerde <a href="#">preventieve aanpak stepped care in de huisartsenpraktijk6</a> doorlopen ouderen na een periode van <i>watchful waiting</i> indien nodig interventiestappen met een oplopende mate van intensiteit (zelfhulp &gt; <i>problem solving therapie</i> &gt; farmacotherapie). Deze interventie wordt niet breed toegepast.</li> <li>▪ Een internationaal voorbeeld van een effectieve aanpak is <a href="#">Circle of Friends</a>, breed geïmplementeerd in Finland. Dit is een groepsaanpak met als doel een gevoel van saamhorigheid en gedeelde interesses te faciliteren. Aan het begin wordt dit proces ondersteund door een begeleider, later in het proces stopt de begeleiding en wordt de groep aangemoedigd om zelfstandig activiteiten en bijeenkomsten te organiseren.</li> </ul>

BELEID	PROGRAMMA'S /INTEGRALE AANPAK	EFFECTIEVE INTERVENTIES	KANSRIJKE INTERVENTIES
		<p>interventie zet in op het versterken van het sociale netwerk en het bevorderen van de sociale participatie van de bewoners van 55 jaar en ouder.</p>	