Geachte griffier,

Nu de gemeenteraadsverkiezingen zijn geweest, zullen in uw gemeente de coalitieonderhandelingen beginnen. Als Hersenstichting vinden wij het belangrijk dat er in de komende bestuursperiode aandacht is voor een onderwerp dat in gemeentelijk beleid nog vaak onderbelicht blijft, terwijl het grote gevolgen heeft voor inwoners en voor maatschappelijke opgaven waar gemeenten direct mee te maken hebben: slaap. De Hersenstichting zet zich in voor slaap, omdat goede slaap een basisvoorwaarde is voor een gezond brein en direct samenhangt met mentale gezondheid, herstel en kwaliteit van leven. Daarom verzoeken wij u vriendelijk om onderstaande punten onder de aandacht te brengen van de partijen die deelnemen aan de coalitieonderhandelingen in uw gemeente.

Slaap als basis voor mentale gezondheid
Uw gemeente heeft in de afgelopen bestuursperiode terecht aandacht besteed aan mentale gezondheid, veerkracht en het welzijn van jongeren. In dat beleid ontbreekt echter vaak een belangrijke basisfactor: slaap. Slaap is een fundament onder mentale gezondheid: wie structureel slecht slaapt, heeft meer moeite met stressregulatie, prikkelverwerking en stemming, en herstel na spanning of tegenslag duurt langer. Slecht slapen beïnvloedt niet alleen de mentale gezondheid, maar ook kwaliteit van leven en dagelijks functioneren. Het vergroot bovendien de kans op zorggebruik en medicatiegebruik.

Relevantie voor jongeren en gezinnen
Voor jongeren is dit extra relevant: meer dan één op de vijf tieners (22%) ervaart ernstige slaapproblemen, met directe gevolgen voor schoolprestaties, stemming en veerkracht. Als slaaptekort aanhoudt, stapelen problemen zich sneller op – thuis, op school en sociaal – waardoor de kans toeneemt dat lichte klachten omslaan in zwaardere mentale problematiek. Ook voor volwassenen is de impact groot: slaapklachten raken functioneren en herstel. Bij vrouwen komen slaapklachten bovendien vaker voor en kunnen zij in bepaalde levensfasen, zoals de menopauze, extra zwaar doorwerken op mentale gezondheid en functioneren.

Vroege herkenning en ondersteuning
Juist daarom is er winst te behalen met eerdere herkenning en passende ondersteuning. Veel mensen lopen lang door met slaapproblemen, terwijl slaap in de eerste lijn nog niet altijd als kernklacht wordt gezien. Vroege signalering en passende hulp kunnen voorkomen dat klachten verergeren en uiteindelijk leiden tot zwaardere zorgvragen, bijvoorbeeld in de GGZ. Goede slaapzorg helpt daarmee niet alleen inwoners, maar kan ook bijdragen aan het verminderen van druk op zorg en ondersteuning.

Wij vragen uw gemeenteraad daarom om slaap in de komende bestuursperiode op te nemen in lokaal beleid voor mentale gezondheid, jeugd en preventie. Concreet roepen we op om:

- slaap expliciet mee te nemen in lokaal beleid rond mentale gezondheid en jeugd;
- in de samenwerking met jeugdgezondheidszorg en jongerenwerk aandacht te besteden aan slaap als basisvoorwaarde voor leren, welbevinden en mentale veerkracht;
- voorlichting over slaap op te nemen in programma’s rond stress, prestatiedruk, schermgebruik en mentale gezondheid;

- te bevorderen dat signalen van slaapproblemen bij jongeren vroeg worden herkend en besproken.

Zo versterkt uw gemeente bestaand beleid met een factor die van grote invloed is op jongeren, ouders en andere inwoners. Wij denken hierover graag met u mee.

Met vriendelijke groet,

David Verschoor
Directeur Hersenstichting