

Op de rem!

Voorbij de hypernerveuze
samenleving



Op de rem!

Voorbij de hypernerveuze samenleving

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving
Inspireert en adviseert over hoe we morgen kunnen
leven & zorgen.

Samenstelling Raad

Jet Bussemaker, voorzitter
Pieter Barnhoorn
Godfried Bogaerts
Erik Dannenberg
Cathelijne Dortmans
Joris van Eijck
Floortje Scheepers
Hafez Ismaili M'hamdi
Ageeth Ouwehand
Martijn van der Steen
Robert Vonk, waarnemend secretaris/directeur

Raad voor Volksgezondheid & Samenleving

Bezuidenhoutseweg 30
Postbus 19404
2500 CK Den Haag
T +31 (0)70 340 5060
mail@raadrvs.nl
www.raadrvs.nl

Publicatie 2025-04

ISBN: 978-90-5732-344-7
© Raad voor Volksgezondheid en Samenleving
Den Haag, 2025

De inhoud van deze publicatie mag (gedeeltelijk)
worden gebruikt en overgenomen voor niet
commerciële doeleinden. De inhoud mag daarbij
niet veranderen. Citaten moeten altijd aangegeven
zijn, bij voorkeur als: Raad voor Volksgezondheid
& Samenleving (2025), Op de rem!, RVS-
2025-04, Den Haag: rvs

U kunt deze publicatie ook lezen via
↳ <https://adviezen.raadrvs.nl/op-de-rem/>

Inhoudsopgave

Voorwoord	6
1 De mentale volksgezondheid staat onder druk	7
1.1 Maatschappelijke ontwikkelingen als dieperliggende oorzaken	10
1.2 Leeswijzer	10
2 Mentale (volks)gezondheid vraagt om meer dan weerbaarheid	13
2.1 Het niveau van het individu en (doel)groepenbeleid	13
2.2 Het niveau van sociale determinanten	14
2.3 Het niveau van de maatschappij	15
2.4 Meer nodig voor verbetering mentale volksgezondheid	16
3 De last van de hypernerveuze samenleving	18
3.1 De hypernerveuze samenleving	18
3.2 Geïnstitutionaliseerd individualisme	19
3.3 Zelfsturende prestatiesamenleving	21
3.4 Belemmerende versnelling	23
3.5 De hypernerveuze samenleving op volle toeren	24
3.6 Ons leven is doordrongen van hypernervositeit	26
4 Een meer ontspannen samenleving	31
4.1 De waarde van verbinding	32
4.2 De waarde van verscheidenheid	34
4.3 De waarde van vertraging	37
4.4 Een meer ontspannen samenleving	39
4.5 Een meer ontspannen samenleving in de praktijk	41
5 Conclusies & aanbevelingen	44
5.1 Richting geven aan verbinding, verscheidenheid en vertraging	44
5.2 En de geestelijke gezondheidszorg (ggz)?	47
5.3 Tot slot: Iedereen is nodig voor een meer ontspannen samenleving	48
6 Samenvatting	49
7 Totstandkoming van het advies	51
7.1 Individuele gesprekken	51
7.2 Groepsgesprekken	52
7.3 Deelnemers werkconferentie	53
7.4 Overige bijeenkomsten	54
7.5 Klankbordgroep	54
8 Bronnen	55

Voorwoord

Als we aan elkaar vragen hoe het gaat zijn we snel geneigd te zeggen, 'Goed. Druk. Erg druk'. Ook ik voelde vroeger regelmatig de druk om overal bij te zijn, zelfs als ik moe was. Nu zouden we zeggen dat aan FOMO leidde, de Fear of Missing Out. De druk die de samenleving ons oplegt neemt inmiddels zorgelijke vormen aan. We moeten presteren, goede diploma's halen, interessante carrières opbouwen, uitgebreide sociale contacten onderhouden, het nieuws de hele dag volgen, een goede gezondheid naleven en voor onze dierbaren zorgen.

Ooit zei voormalig minister-president Lubbers 'Nederland is ziek'. Dat sloeg op de bijna 900.000 arbeidsongeschikten die Nederland rond 1990 kende en ziek thuis zaten. Het zou het begin zijn van harde ingrepen in de sociale zekerheid, waarbij van burgers meer en sneller actie werd verwacht om langdurige afhankelijkheid van een uitkering te voorkomen.

Hoe zouden we vanuit dat perspectief de huidige staat van de mentale volksgezondheid moeten duiden? Tegenwoordig heeft bijna de helft van de bevolking ooit in het leven te maken met mentale problemen en zijn er 100.000 wachtplekken gevuld voor de ggz. Het aantal tienermeiden en jonge vrouwen dat op de spoedeisende hulp kwam met zelfbeschadiging of suïcidepoging is in tien jaar met 50% toegenomen. Als Nederland in 1990 ziek was, zouden we nu het einde nabij zijn.

Maar net als toen is de kwestie ingewikkelder dan een simpel politiek frame suggereert. Achter de cijfers over mentale gezondheid gaat een wereld aan problemen schuil die ook nog eens met diverse levenssterreinen – werk, onderwijs, zorg, maar ook media en relaties – zijn verbonden.

Omdat de mentale gezondheid van de hele bevolking onder druk staat, spreken we hier over mentale volksgezondheid. Vreemd eigenlijk; als we het over die laatste term hebben, denken we al snel aan fysieke gezondheid en hebben het over het feit dat we te weinig bewegen of over populaties die gevaccineerd worden. Als we het over psychische en mentale klachten hebben, individualiseren we het daarentegen tot een persoonlijke kwestie.

Met de term mentale volksgezondheid kiezen we daarom expliciet een ander perspectief. We gaan uit van een collectieve benadering die kijkt hoe we mensen mentaal gezond kunnen houden. Dat begint met de constatering dat wij zelf niet allemaal ziek zijn, maar dat we leven in een hypernerveuze samenleving. Dat zien we terug in veel levenssterreinen.

Neem het onderwijs, een plek die wordt gevoed door de druk vanuit de samenleving, maar die druk ook overbrengt op scholieren en studenten. Zoals het enorme belang dat we als samenleving hechten aan de schooladviezen op het eind van de basisschool. Dit creëert al ver daarvoor een permanente druk, onder andere door toename van bijlessen. Kleinere beleidswijzigingen, zoals de afgelopen jaren ingevoerd, hebben de druk niet weggenomen. Het probleem zit dieper dan dat. Zolang jongeren ervaren dat je 'naar het vwo mag, maar naar het vmbo moet', en dus het meritocratisch ideaal dat succes aan jezelf te danken is fier overeind staat, zal mentale druk blijven.

Anders dan de beleidsoplossingen ten tijde van Lubbers bepleiten we hier zeker niet om de druk verder op te voeren. Integendeel. In dit advies laten we zien dat de nadruk op individuele verantwoordelijkheid, prestatie en versnelling juist wel eens oorzaak kan zijn van de verslechtering van de mentale volksgezondheid. Toenemende druk kan leiden tot psychische aandoeningen, overspannenheid en burn-out. In plaats daarvan zouden we vaker op de rem! mogen trappen. Er zijn al goede voorbeelden die laten zien dat met wat meer verbinding, vertraging en ruimte voor verscheidenheid veel te bereiken valt. Dat valt niet alleen, en zeker niet in de eerste plaats, te bereiken met een simpele verandering van beleid en wetgeving, wél met cultuurverandering. Daarbij past ons bescheidenheid. Kunstenaar Lucas de Man zegt: "Ik weet het niet, en jij ook niet." Wat we wel weten is dat iedereen hiervoor nodig is.

Jet Bussemaker
Voorzitter RVS

1 De mentale volksgezondheid staat onder druk

De mentale gezondheid^A van veel mensen in Nederland staat onder druk. Afhankelijk van de onderzoeken die we aanhouden is die sinds 2007 tot aan 2022 verslechterd of in het beste geval stabiel gebleven. Dit ondanks alle inspanningen om dit te verbeteren.¹ Het gaat niet alleen om een specifieke groep. Bijna de helft van de bevolking krijgt ooit te maken met mentale problemen. Volgens de NEMESIS studie van het Trimbos-instituut had in 2025 26% last van een psychische aandoening.²

Mentale gezondheid in cijfers

Dat de mentale volksgezondheid onder druk staat, is inmiddels breed erkend. Cijfermatig een eenduidig beeld schetsen is echter niet eenvoudig. Onderzoeken gebruiken verschillende definities (mentale gezondheid, mentaal welbevinden, psychische aandoening), indicatoren of richten zich op verschillende doelgroepen. Zo komen zij tot verschillende conclusies. 'Mentale gezondheid' is een paraplu-term geworden, waar tal van zaken onder geschoven worden.

Stijging van mentale problemen

- Volgens de NEMESIS studie van het Trimbos-instituut steeg het aantal mensen dat last had van een psychisch aandoening van 17% (gemeten tussen 2007 en 2009) naar 26% (gemeten tussen 2019 en 2022).^{B3}
- Angst- en depressiegevoelens onder de bevolking vanaf 12 jaar zijn ook gestegen. In 2014 kampte nog 36% van de bevolking hiermee, in 2024 was dit gestegen tot 43,7%.⁴
- Uitval door psychische klachten, overspannenheid of burn-out steeg van 5,7% (2015) naar 8,2% (2024).⁵

Levenstevredenheid

- Als we kijken naar de levenstevredenheid zien we een stabiel beeld. Volwassenen (18+) die hun leven waarderen met een 7 of hoger is vrij constant: gemeten vanaf 2013 (83,6%) tot 2023 (84,2%).⁶
- Jongvolwassenen (16-25 jaar) laten een ander beeld zien. Daar is een duidelijke daling te zien van 86,2% in 2013 naar 75,8% in 2023.

Hulpverlening

- Onderzoeken laten een toenemende vraag zien naar professionele hulp bij mentale problemen.⁷ De vraag naar ggz nam van 2009 tot 2021 toe met 53%.⁸ Dit levert vooral problemen op bij mensen met de zwaarste mentale klachten.⁹ Zij krijgen het moeilijkst toegang tot de juiste zorg.
- Het aantal coaches in Nederland is tussen 2013 en 2023 bovendien toegenomen van 40.000 naar bijna 105.000.¹⁰
- Intussen blijven de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) lang. In oktober 2024 waren er meer dan 100.000 wachtplekken gevuld.^{11C} Dit ondanks diverse inspanningen, zoals de inzet op regionale samenwerking. Onder meer het Zorginstituut Nederland sprak hierover haar zorgen uit.¹²
- Steeds meer tienermeiden en jonge vrouwen komen op de spoedeisende hulp terecht vanwege zelfbeschadiging of een suïcidepoging.¹³ In 10 jaar tijd steeg het aantal met 50%, van 4000 in 2013 naar 6000 in 2024.¹⁴

^A Er worden veel verschillende termen gebruikt. In plaats van gezondheid worden ook de termen mentaal welzijn of welbevinden gebruikt. En aan al deze termen worden verschillende definities gehangen. Soms ook verschillende definities aan dezelfde term. We volgen hier de meest gebruikte term mentale gezondheid, om vervolgens te komen tot mentale volksgezondheid.

^B Hierbij is gevraagd naar de mentale gezondheid van de afgelopen 12 maanden.

^C Dit staat niet per definitie gelijk aan het aantal wachtenden, omdat sommige mensen op verschillende wachtlijsten staan en er ook wachtenden zijn, die niet op een lijst staan.

Een groot deel van de bevolking kampt dus weleens met mentale problemen. De gevolgen daarvan zijn groot. Een goede mentale gezondheid wordt geassocieerd met een 15 tot 20 jaar hogere levensverwachting dan een slechte mentale gezondheid. Mensen met mentale problemen hebben 40% meer kans op hart- en vaatziekten of stofwisselingsziekten.¹⁵ Wie mentaal gezond is, herstelt sneller van een lichamelijke ziekte of operatie, leeft gezonder en gebruikt minder medicatie.¹⁶

Mentale gezondheid heeft naast een intrinsieke ook een economische waarde. De maatschappelijke kosten van mentale ongezondheid zijn enorm (zie kader). Verbetering ervan levert veel op. Het Trimbos-instituut berekende dat een verbetering van slechts 1% bij de mensen tussen de 18 en 65 jaar zo'n €500 miljoen per jaar kan opleveren.¹⁷

De kosten en baten van mentale (on)gezondheid

Mentale problemen brengen grote kosten met zich mee. Ze raken niet alleen de persoon zelf, maar ook diens naasten en de samenleving als geheel. Deze kosten hangen voor een belangrijk deel samen met de thema's **leren**, **werken** en **zorgen**. Deze drie thema's staan centraal in dit advies (zie verderop). Denk bijvoorbeeld aan de kosten van extra ondersteuning en begeleiding op school, van verminderde productiviteit op het werk of een groter beroep op zorgprofessionals en mantelzorg. De verschillende soorten kosten worden door uiteenlopende partijen gedragen: zorgorganisaties en het ministerie van VWS, maar ook werkgevers en (overheids)organisaties buiten de zorg. Ook vanuit kostenperspectief overstijgt dit vraagstuk dus de grenzen van de gezondheidszorg.

Beschikbare cijfers

Niet alle maatschappelijke kosten zijn in beeld. Er zijn vooral cijfers over de economische impact rondom **werken** en **zorgen**. Voor thema's zoals onderwijs zijn minder én minder betrouwbare cijfers beschikbaar.

Voor **zorgen** kunnen we iets zeggen over de kosten van consulten, behandelingen en andere vormen van hulp voor mensen met mentale problemen. Het RIVM schatte in 2019 de totale zorgkosten als volgt¹⁸:

- Burn-out: €277 miljoen
- Angst-, dwang- en stressstoornissen: €650 miljoen
- Persoonlijkheidsstoornissen: €820 miljoen
- Depressieve stoornissen: ruim €1 miljard

Daarnaast berekenden Wijnen et al. de extra zorgkosten per persoon¹⁹:

- Voor mensen met een depressieve stoornis bedroegen de zorgkosten gemiddeld €2.250 per jaar meer dan voor mensen zonder deze stoornis.
- Voor angststoornissen bedroegen de extra kosten gemiddeld €541 per persoon per jaar.²⁰

Wijnen et al. bekeken ook de kosten rondom **werken**: de extra kosten door verzuim of verminderde productiviteit op werk (samen: productiviteitsverlies) waren een stuk hoger dan de zorgkosten.^A

- De gemiddelde extra productiviteitskosten voor personen met depressieve stoornissen in 2019 €3.595.
- De gemiddelde extra productiviteitskosten voor personen met angststoornissen bedroegen in 2019 €2.811 per persoon.
- TNO deed onderzoek werkstress en kwam uit op € 3,1 miljard aan verzuimkosten hierdoor in 2018.²¹

Voor het thema **leren** zijn slechts beperkt cijfers beschikbaar. Schattingen van de onderwijskosten, door schoolverzuim of extra begeleiding, lopen op tot 78,5% van de totale maatschappelijke kosten bij mentale problemen bij kinderen en jongeren. De verschillen in onderzoeksmethoden maakt het vergelijken van studies lastig.²² Wel zijn er andere indicatoren. Zo becijferde het CBS dat schoolverlaters ongeveer 3 keer zo vaak psychosociale problemen hebben als niet-schoolverlaters.²³

^A Overigens bevestigen meerdere studies dat de kosten van mentale problemen buiten de zorg een veelvoud zijn van de kosten van mentale problemen binnen de zorg. Zie bijvoorbeeld: McDaid, D., & A.L. Park (2022). *The economic case for investing in the prevention of mental health conditions in the UK*. Londen: Mental Health Foundation.

Totale maatschappelijke kosten

Als we de cijfers van Wijnen et al. vertalen naar de totale Nederlandse populatie, inclusief kinderen, komen we uit op €18 miljard aan maatschappelijke kosten. Dit zijn alleen de kosten van zorggebruik, productiviteitsverlies en een klein deel van de patiënt- en familiekosten, voor slechts een selectie van mentale problemen.^A Voor kinderen van 5 tot 18 jaar zijn alleen de zorgkosten meegerekend en bijvoorbeeld geen schoolverzuim. Het bedrag van €18 miljard is daarom een onderschatting. Voor een volledig beeld is meer onderzoek nodig, bijvoorbeeld naar de kosten rondom onderwijs of sociale zekerheid, waaronder uitkeringen.

Effect van verandering

Een belangrijke vraag is wat er gebeurt als het aantal mensen met mentale problemen stijgt of daalt. Nemen kosten dan toe of af? En hoeveel dan? Als we uitgaan van de huidige bekende kosten, dan leidt een toename van 1% in de prevalentie van enige vorm van een psychische aandoening tot bijna €870 miljoen extra maatschappelijke kosten per jaar (prijsspeil 2024).²⁴ Deze berekening houdt alleen rekening met de bekende kosten. Die voor bijvoorbeeld uitkeringen ontbreken nog. De werkelijke maatschappelijke kosten zullen daarom hoger liggen.

“Mentale volksgezondheid vraagt om een collectieve aanpak.”

Omdat de mentale gezondheid van iedereen in Nederland onder druk staat, richten we ons in dit advies op de **mentale volksgezondheid**. Net als bij brede volksgezondheid, waar mentale gezondheid onderdeel van uitmaakt^B, gaat het om de gezondheid van de hele bevolking. Zoals gezonde voeding, minder suiker of meer bewegen niet alleen beter is voor mensen met overgewicht, maar voor iedereen, zo zoeken we in dit advies naar manieren om de mentale gezondheid van de hele bevolking te verbeteren. Maatregelen voor de volksgezondheid gaan dus niet alleen over de zorgsector, het gaat ook om wat andere partijen kunnen doen.

Mentale volksgezondheid gaat over de mentale gezondheid en het verminderen van psychische aandoeningen op het niveau van de hele bevolking. Dit gebeurt door zowel individuele als structurele factoren aan te pakken, bijvoorbeeld armoede, ongelijkheid, huisvesting, onderwijs en sociale cohesie. Allemaal zaken die invloed hebben op mentale gezondheid. Mentale volksgezondheid vraagt om een collectieve aanpak: wat helpt mensen om mentaal gezond te blijven en hoe voorkomen we dat mensen mentale problemen krijgen.²⁵

Verschillende onderzoeken wijzen uit dat maatregelen nemen buiten het domein van de gezondheidszorg om helpt om de mentale volksgezondheid te verbeteren. Zo analyseerden onderzoekers 135 internationale studies en concludeerden bijvoorbeeld dat er consistent bewijs is dat betaald ouderschapsverlof, betaald werk en het voorkomen van inkomensverlies en geldzorgen bijdragen aan een betere mentale volksgezondheid.²⁶ We moeten wel kritisch kijken naar maatregelen die slechts op één factor ingrijpen. Onderzoek in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk laat zien dat beleid dat gericht was op het stimuleren van betaald werk, hand in hand ging met een toename van het risico op depressie. Waarschijnlijk komt dit doordat de sociale zekerheid gelijktijdig werd versoberd, waardoor de financiële zekerheid onder druk kwam te staan.²⁷ Er is dus samenhangend beleid nodig om de mentale volksgezondheid te verbeteren.

In dit advies gaan we een stap verder. Waarom is bijvoorbeeld betaald werk zo belangrijk voor de mentale volksgezondheid? Hoe rijmt dat met het feit dat de mentale gezondheid van zowel werkenden als niet-werkenden onder druk staat. Welke soortgelijke mechanismen gaan schuil achter ogenschijnlijk verschillende fenomenen? Welke maatschappelijke ontwikkelingen maken dat de mentale gezondheid van de hele bevolking onder druk staat?

^A Patiënt- en familiekosten zijn bijvoorbeeld reiskosten om bij een zorgaanbieder te komen.

^B Hoewel mentale volksgezondheid onderdeel is van de brede volksgezondheid, kiezen wij er bewust voor om ons hier op dit onderdeel te richten. Bij volksgezondheid denken mensen vaak aan vaccinaties en fysieke gezondheid. Het mentale aspect raakt ondergesneeuwd. Ons pleidooi is dus niet om mentale en fysieke volksgezondheid te scheiden, maar wel om de druk op de mentale gezondheid meer te benaderen als een volksgezondheidsvraagstuk.

1.1 Maatschappelijke ontwikkelingen als dieperliggende oorzaken

Ondanks alle inspanningen is de mentale volksgezondheid niet fundamenteel verbeterd, zoals de cijfers laten zien. Er ontbreken structurele oplossingen die de oorzaak van de druk op de mentale volksgezondheid wegnemen (zie hoofdstuk 2). Sterker nog: veel aangedragen oplossingen richten zich vooral op het bestrijden van negatieve bijeffecten van bestaand beleid.²⁸ ^A Neem weerbaarheidstrainingen op scholen. Die zijn er onder meer op gericht om jongeren te helpen om beter om te leren gaan met prestatiedruk. Onderzoek toont echter aan dat de prestatiedruk en onderwijsstress juist toenemen.²⁹ Studenten weerbaarder maken kan helpen, maar het pakt het probleem niet bij de bron aan. Wat kunnen we doen om de onderwijsstress en prestatiedruk zelf te verminderen? Wat gebeurt er in de samenleving waardoor die druk steeds verder oploopt? Antwoorden op deze vragen leiden tot maatregelen die goed zijn voor iedereen, niet alleen voor de mensen die nu mentale problemen hebben.

In dit advies kijken we naar de dieperliggende oorzaken van de druk op de mentale volksgezondheid. Deze oorzaken zoeken we in maatschappelijke ontwikkelingen. Dat brengt ons bij de centrale vraag van dit advies: *Welke maatschappelijke ontwikkelingen zetten de mentale volksgezondheid onder druk? En wat is ervoor nodig om die trend te keren?*

1.2 Leeswijzer

We starten met de analyse van recente maatregelen en bestaande suggesties om de mentale volksgezondheid te verbeteren. In **hoofdstuk 2** beschrijven we initiatieven op individueel en groepsniveau, op het niveau van sociale determinanten en het niveau van de maatschappij. Conclusie: beleid is nu vooral gericht op het eerste niveau.

Vervolgens richten we onze blik op maatschappelijke ontwikkelingen die de mentale volksgezondheid beïnvloeden. **Hoofdstuk 3** laat zien hoe deze ontwikkelingen bijdragen aan een hypernerveuze samenleving. We maken deze algemene en soms wat abstracte ontwikkelingen concreet aan de hand van drie voorbeelden met betrekking tot de thema's leren, werken en zorgen.

Waarom de thema's leren, werken, zorgen?

In dit advies gebruiken we concrete voorbeelden uit de praktijk. Zo laten we zien dat de maatschappelijke ontwikkelingen die we beschrijven zijn terug te vinden in herkenbare situaties. Op deze manier koppelen we brede (soms abstracte) ontwikkelingen aan concrete vraagstukken.

De analyse in dit advies begon bij de praktijk. Waar ontstaat druk op de mentale gezondheid? Welke (dieperliggende maatschappelijke) oorzaken gaan hierachter schuil? Zo kwamen we tot de maatschappelijke oorzaken die we in hoofdstuk 3 presenteren.

Drie thema's keren telkens terug in dit advies: leren, werken en het nodig hebben van hulp of ondersteuning. We kozen voor deze drie thema's, omdat ze de hele bevolking raken. Iedereen heeft met onderwijs te maken en iedereen heeft op een moment in het leven hulp nodig. Werk en onderwijs worden bovendien vaak in verband gebracht met mentale gezondheid.

Het zijn illustratieve thema's en niet de enige of belangrijkste thema's. Die zijn namelijk niet aan te wijzen, omdat veel vraagstukken rondom mentale gezondheid nauw met elkaar samenhangen.³⁰ Leren, werken en zorgen zijn wel drie thema's die belangrijk zijn voor de mentale gezondheid.

De voorbeelden komen ook terug in **hoofdstuk 4**, waar de RVS uiteenzet wat nodig is om de mentale volksgezondheid te verbeteren. We pleiten voor meer ruimte voor de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging.

^A Bestuurskundige Stellaard spreekt in haar proefschrift van boemerangbeleid.

In **hoofdstuk 5** trekken we conclusies en doen we aanbevelingen. Zo pleiten we voor een sociaal-culturele verandering, waarbij iedereen nodig is. Deze taak ligt niet enkel bij overheden, maar ook bij bedrijven, (publieke) organisaties en het maatschappelijk middenveld.

In de **intermezzo's** tussen de verschillende hoofdstukken laten de portretten van Lucelia, Sape, Rosanne, Danaë, Jamaa en Friedrich zien dat de druk op de mentale volksgezondheid bij een heel gevarieerde groep mensen ligt. Zij hebben allemaal hun eigen verhaal en maken duidelijk hoe de structuren in de hulpverlening, het onderwijs en de arbeidsmarkt de druk op de mentale gezondheid kunnen verhogen. De portretten zijn met goedkeuring van Lucelia, Sape, Rosanne, Danaë, Jamaa en Friedrich^A geplaatst.

Onze hoofdboodschap is dat mentale gezondheid sterk wordt beïnvloed door factoren buiten de invloedssfeer van individuen. Dat raakt de gehele bevolking. We relativeren daarmee de momenteel algemeen geldende opvatting dat ieder mens verantwoordelijk is voor diens eigen mentale gezondheid.

^A De naam van Friedrich is gefingeerd.

Intermezzo: Mentale (on)gezondheid speelt een leven lang

Voor Lucelia is mentale gezondheid als een wit licht dat op een prisma schijnt. Het is één term, maar als je het nader bekijkt, valt het uiteen in verschillende betekenissen. Het is klinisch wanneer er 'behandeling' is, maar het gaat ook om de liefde die je voelt. Voor Lucelia is mentale gezondheid lange tijd een schaduw geweest. Die schaduw draagt ze haar leven lang mee. Ze vertelt haar verhaal thuis in Rotterdam.

Al sinds de basisschool voelt Lucelia zich anders dan de rest. Ze valt buiten de bestaande groepjes en wordt gepest. "Zo gaat dat op de basisschool als er iets anders aan je is", vertelt ze. Lucelia presteert goed op school, is stil en leest graag. Het pesten gebeurt vooral online. Hoe het echt met haar gaat, blijft onzichtbaar voor de omgeving. Niemand maakt zich zorgen. Ze is zich voor het eerst bewust van haar mentale (on)gezondheid als ze 11 jaar is. Ze schrijft in haar dagboek dat ze het leven niet meer ziet zitten.

Ook op de middelbare school voelt Lucelia zich somber. Ze zoekt naar aansluiting en vindt die bij een groep vrienden. De somberheid verbindt hen en Lucelia kan eindelijk zichzelf zijn. Ze heeft veel steun aan haar vrienden. De groep praat open over hun gevoelens, maar deze verbondenheid heeft ook een keerzijde. Als vrienden niet op school verschijnen, zijn de zorgen altijd groot. Het is zwaar om dit als tiener te moeten dragen.

Op haar achttiende zoekt Lucelia hulp. Ze heeft van haar vrienden gehoord wat therapie is en zoekt op internet uit wat ze hiervoor moet doen. Eenmaal op de juiste plek maakt ze kennis met wat ze later als klinisch omschrijft. Ze leert de juiste woorden gebruiken om hulp te krijgen. Uiteindelijk leert Lucelia te leven met haar depressie. Deze is onderdeel van haar. Het lukt haar om negatieve gedachten als 'ik ben nutteloos, ik wil niet meer leven' af te bouwen. Toch is het nooit helemaal weg. "De vervelende gedachte komt en gaat". Die komt vooral in tijden van onzekerheid. Zoals het moment dat ze ontvangen toeslagen moest terugbetalen. Daarna was er angst om toeslagen aan te vragen. Wat als ik die weer moet terugbetalen?

Die momenten van onzekerheid zijn er ook nu ze toegepaste psychologie studeert en in haar laatste jaar zit. Ze vraagt zich vaak af of ze het wel goed doet. Slaat ze wel de goede weg in met de opdrachten, is het goed genoeg? Het continue beoordeeld worden is zwaar. "Als het niet lukt, is het een confirmatie: je kunt het echt niet."

Inmiddels weet Lucelia dat ze naast depressies ook gediagnosticeerd is met autisme. Daardoor komt ze in aanmerking voor extra ondersteuning. Iemand helpt haar met het maken van een schema en ze krijgt regelmatig even te horen of ze op de goede weg zit. Tegelijkertijd ziet ze medestudenten zonder diagnose worstelen met dezelfde dingen. Dan vraagt ze zich af of het haar autisme is of dat de overgang van het derde naar het vierde jaar niet goed is voorbereid. Misschien is een beetje rust en regelmaat voor meer studenten zo gek nog niet...

2 Mentale (volks)gezondheid vraagt om meer dan weerbaarheid

De aandacht voor mentale gezondheid is groot. Behandelaars, hulpvragers, beleidsmakers, onderzoekers, journalisten, gevestigde organisaties en nieuwe initiatieven zien allemaal de noodzaak om iets te veranderen. De voorstellen lopen uiteen: van het vergroten van de mentale weerbaarheid van individuen tot ingrijpende veranderingen in het hele stelsel.

In dit hoofdstuk laten we zien welke suggesties er zijn en hoe ze zich verhouden tot elkaar. We onderscheiden hierbij drie niveaus: het individu en (doel)groepen, de sociale determinanten die gezondheid beïnvloeden en de maatschappij als geheel. Uit onze analyse blijkt dat de meeste aandacht momenteel uitgaat naar het eerste niveau. Maatregelen die ingrijpen op de bredere oorzaken (en de relatie leggen tussen de verschillende niveaus) blijven nog grotendeels achter. Wij leggen die relatie juist wel in dit advies.



2.1 Het niveau van het individu en (doel)groepenbeleid

De focus op het individuele niveau ligt veelal bij de behandeling of begeleiding van mensen met mentale problemen en op het voorkomen van mentale problemen. Het verhelpen van mentale problemen draait bijvoorbeeld om de juiste behandelmethode en passende zorg. Belangrijke thema's zijn vroeg signalering, verbetering van het aanbod en samenwerking tussen ggz en het sociaal domein.³¹

Een vorm van preventie gericht op het individu is het voorkomen dat klachten verergeren of opnieuw optreden. Dit gebeurt dan bijvoorbeeld door het inschakelen van het sociaal netwerk of door coping vaardigheden te vergroten.

Andere vormen van preventie richten zich op het voorkomen van het ontstaan van problemen, zoals de grote publiekscampagnes 'Hey, het is oké' van het ministerie van VWS uit 2024. Deze campagne liet jongeren weten dat het goed is om te praten over mentale gezondheid. Andere initiatieven zijn vaak gericht op specifieke doelgroepen. Bijvoorbeeld, weerbaarheidstrainingen voor jongvolwassenen of KOPP/KOV-groepen voor kinderen van ouders met een verslaving of psychische problemen. Ook mindfulness in de klas of op het werk of digitale reminders dat je even pauze moet nemen, zijn bedoeld om individuen beter te leren omgaan met mogelijke druk op de mentale gezondheid.

Deze interventies of campagnes zijn allemaal bedoeld om het individu te helpen omgaan met de druk op de mentale gezondheid. Hoewel het goed is dat ze bestaan, nemen ze de dieperliggende oorzaken van mentale problemen en druk op de mentale gezondheid niet weg.

Aanpak Mentale gezondheid: van ons allemaal

De kabinetsbrede *Aanpak Mentale Gezondheid: van ons allemaal* (2022) was vanuit de Rijksoverheid een belangrijke stap om de mentale gezondheid te verbeteren. Aan deze aanpak hebben de ministeries van Sociale Zaken en Werkgelegenheid (SZW), Onderwijs, Cultuur en Wetenschap (OCW) en Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties (BZK) gezamenlijk gewerkt. De aanpak in de huidige vorm stopt eind 2025 door het aflopen van de financiering.

De toenmalige regering beoogde “*ervoor te zorgen dat er in het dagelijks leven aandacht is voor mentale gezondheid en dat we elkaar stimuleren om samen aan de slag te gaan om onze mentale gezondheid te bevorderen.*”³²

Ondanks de intentie om juist oog te hebben voor het niveau van de maatschappij, blijken de meest concrete voornemens in de *Aanpak mentale gezondheid* toch vooral gericht op het individu. Het gaat om het versterken van mentale weerbaarheid van individuen of doelgroepen. Zo worden al bestaande programma's voor scholieren^A en werkkenden^B voortgezet.

Actieprogramma mentale gezondheid en ggz

Na de *Aanpak Mentale Gezondheid* volgde het actieprogramma mentale gezondheid en ggz. Hierin geeft de Regering aan in te zetten op een beweging naar een mentaal gezondere samenleving en het realiseren van betere passende ondersteuning en zorg voor mensen met mentale problemen. Ten tijde van het schrijven van dit advies was enkel deel 1 uitgekomen. Hierin staan maatregelen die nodig zijn om de toegankelijkheid van de ggz te verbeteren. Het merendeel van deze maatregelen is nu onderdeel van het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA).

In de contourenbrief die in 2025 uitkwam, staat dat het Actieprogramma Mentale gezondheid & ggz, dat eind 2025 naar de Tweede Kamer wordt verzonden, voortbouwt op het Aanvullend Zorg- en Welzijnsakkoord (AZWA). Het zet daarbij in op de aanpak van een aantal knelpunten op de overgangen van verschillende stelsels.

2.2 Het niveau van sociale determinanten

Het tweede niveau gaat over de sociale determinanten van mentale gezondheid. Een te laag inkomen, het ontbreken van een sociaal netwerk of slechte huisvesting zijn voorbeelden van sociale determinanten die de druk op mentale gezondheid vergroten.

In 2022 publiceerde het Trimbos-instituut de kennissynthese *Sociale determinanten van mentale gezondheid*.³³ De onderzoekers bestudeerden recent Nederlands en internationaal onderzoek (sinds 2010). De belangrijkste vier sociale determinanten van mentale gezondheid bleken: economische omstandigheden, de buurt en fysieke omgeving, de maatschappelijke en sociale context en opleiding. Op sommige van die determinanten hebben mensen directer invloed. Denk aan inspraak met betrekking tot de fysieke omgeving of subsidies voor vergroening van de wijk. Andere sociale determinanten zijn meer systemisch, bijvoorbeeld de inrichting van het sociale zekerheidsstelsel.

Sociale determinanten van mentale gezondheid

Ten behoeve van de *Aanpak Mentale Gezondheid* zette het Trimbos-instituut in opdracht van het ministerie van VWS de belangrijkste sociale determinanten van mentale gezondheid op een rij. Het gaf ook inzicht in interventies die deze sociale determinanten effectief kunnen beïnvloeden. Vier sociale determinanten kwamen als belangrijkste naar voren.

Economische omstandigheden

^A In de Aanpak wordt verwezen naar de programma's Welbevinden op School en Samen Cultuurmaken (inmiddels beëindigd).

^B In de Aanpak wordt verwezen naar het inmiddels beëindigde programma Mentale vitaliteit van werkkenden.

Het onderzoek laat zien dat financiële en werk gerelateerde problemen leiden tot chronische stress.³⁴ Door die problemen gaan mensen ook slechter om met die stress. Ze verliezen bijvoorbeeld het gevoel regie te hebben over hun eigen leven te hebben. Ook in het RVS-rapport *Van schuld naar schone lei* lieten we zien dat mensen met schulden vaker psychische en lichamelijke klachten hebben, dan mensen zonder schulden.³⁵ Om de mentale gezondheid te verbeteren, helpt het als mensen zekerheid hebben over werk en inkomen. Dit geldt vooral voor mensen die het economisch het zwaarst hebben, bijvoorbeeld mensen die in armoede leven.

Buurt en fysieke omgeving

Het Trimbos-onderzoek laat zien dat goede huisvesting (het hebben van een woning, de kwaliteit en stabiliteit van huisvesting) en de woonomgeving invloed hebben op de mentale gezondheid. Ook sociale gelijkheid in de buurt, meer groen, minder energiearmoede en een groter gevoel van veiligheid hebben een positief effect op mentale gezondheid.

Sociale en maatschappelijke context

Beleidsmaatregelen gericht op een bredere maatschappelijke context dragen bij aan mentale gezondheid. Denk aan maatregelen tegen discriminatie en racisme. Ook sociale steun binnen gemeenschappen is belangrijk, zodat mensen een vangnet hebben. Mensen kunnen zich veerkrachtiger voelen en dat heeft een positief effect op de mentale gezondheid.

Opleiding

Een hoger opleidingsniveau kan zowel een positief als negatief effect hebben op de mentale gezondheid. Op latere leeftijd is een 'hogere opleiding' bevorderlijk voor de mentale gezondheid. Vooral voor mensen uit gezinnen met een lagere sociaaleconomische status vormt het een buffer tegen het ontstaan van mentale problemen. Tegelijkertijd brengt een opleidingsniveau hoge verwachtingen met zich mee. Deze zijn dan weer niet bevorderlijk voor de mentale gezondheid.

In de huidige programma's vanuit het Rijk om de mentale gezondheid te verbeteren, is er ook aandacht voor de sociale determinanten, maar die komen in de oplossingen slechts beperkt terug. In de *Aanpak Mentale Gezondheid* is te lezen dat preventie van mentale klachten nog te veel is gericht op het individu en dat interventies in de leefomgeving nodig zijn, net als de aanpak van maatschappelijke oorzaken. De toenmalige regering wilde hierbij aandacht voor de achterliggende problematiek en sociaal-maatschappelijke vraagstukken, zoals armoede, bestaanszekerheid en sociale basis. Ze wilde daarbij inzetten op een *mental health in all-policies* benadering.

Concreet klinkt in de *Aanpak Mentale Gezondheid* de oproep tot een maatschappelijk debat over ongezonde werkdruk. Het *Programma Gezonde Groene Leefomgeving* gaat over het creëren van een gezonde fysieke leefomgeving. Het is goed dat hier aandacht voor is, maar we kunnen ook stellen dat concrete voorstellen die ingrijpen op de sociale determinanten beperkt zijn.

Bronaanpak bij de preventie van mentale klachten

Ondanks alle inspanningen zijn er opvallend genoeg beperkte maatregelen om sociale determinanten aan te pakken. In 2021 liet staatssecretaris Blokhuis een verkenning uitvoeren naar een Nationaal Preventieakkoord Mentale Gezondheid.³⁶ Hieruit bleek onder meer dat er brede steun is voor het belang van "een bronaanpak in de preventie van mentale klachten". Om mentale problemen te voorkomen, zou veel meer gedaan moeten worden om de bronnen van die problemen weg te nemen. Het gaat vooral om sociaaleconomische achterstanden en problemen die daarmee samenhangen. Denk aan schulden, problemen met huisvesting en onzekerheid over het inkomen. Uit de *Aanpak Mentale gezondheid: van ons allemaal* van kabinet Rutte IV blijkt dat deze kennis over de sociale determinanten van mentale gezondheid niet heeft geleid tot concrete maatregelen.

2.3 Het niveau van de maatschappij

Op dit niveau kijken we naar de inrichting van onze maatschappij. Mentale problemen worden herleid tot de manier waarop de samenleving functioneert en in verband gebracht met dominante waarden in de samenleving. Denk hierbij aan de nadruk op groei, vooruitgang en prestatie. We kunnen dit niet terugbrengen

tot een enkele sector, zoals onderwijs, arbeidsmarkt of zorg. Het zit in de hele structuur van de samenleving. Juist daardoor is het zo lastig om dit te keren.

Maatschappijanalyses zoals deze zijn relevant om mentale volks(on)gezondheid beter te begrijpen. Oplossingen zijn op dit niveau vaak algemeen en abstract en vragen om een sociaal-culturele verandering. Toch is er vanuit het Rijk oog voor deze vraagstukken. Zo is er, naar aanleiding van de *Aanpak Mentale Gezondheid*, een dialoog met jongeren gestart over de prestatiegerichte samenleving.

2.4 Meer nodig voor verbetering mentale volksgezondheid

Het is duidelijk dat de mentale (on)gezondheid in Nederland serieus wordt genomen. Niet alleen door beleidsmakers en mensen die werken in de (geestelijke gezondheids)zorg: ook op sociale media, in het onderwijs, talkshows of het theater gaat het er regelmatig over.

In dit hoofdstuk hebben we laten zien dat die aandacht zich richt op drie niveaus: het individuele, het niveau van de sociale determinanten en dat van maatschappij. In beleid en praktijk blijkt het echter moeilijk om de blik te verbreden van het individuele niveau naar dat van de maatschappij. Steeds vaker is er het inzicht dat dit nodig is, maar blijkt het moeilijk om er consequenties aan te verbinden in maatregelen, interventies en uitvoering.

De maatschappelijke context waarin maatschappelijke problemen ontstaan, blijft dus onderbelicht. Bovendien is er nog onvoldoende coherent in beeld wat de samenhang is tussen maatschappelijke ontwikkelingen en mentale volksgezondheid. Wat zijn nu de elementen in de samenleving die de mentale volksgezondheid onder druk zetten? En ook, hoe zien we dat terug in de inrichting van onze samenleving? En welke aangrijpingspunten zijn er voor verandering? In het volgende hoofdstuk laten we zien hoe bredere maatschappelijke ontwikkelingen de mentale volksgezondheid beïnvloeden.

Intermezzo: De parallele wereld van een gezin met pech

Sape (47), Rosanne (46) en hun drie kinderen leven zoals veel andere gezinnen: ze wonen in een eengezinswoning, Sape en Rosanne werken allebei en de kinderen gaan naar school. Dit verandert ingrijpend als bij Danaë (15) een hersentumor wordt gevonden. Hun verhaal laat zien hoe het niet meer ‘normaal’ onderdeel kunnen zijn van de samenleving invloed heeft op de mentale gezondheid. Waarbij alle hulpverlening die je dan nodig hebt, soms zelfs extra druk legt bij mensen die al zwaar belast zijn. Je moet helemaal alleen je weg vinden in de warrige wereld van de hulpverlening. Sape en Rosanne vertellen hun verhaal, terwijl Danaë ligt te rusten.

Als Danaë ziek wordt, komen Sape en Rosanne in een overlevingsstand. Een maalstroom van emoties en slecht slapen. Sape en Rosanne leven langs elkaar heen: ze wisselen ziekenhuisbezoeken en de zorg voor hun andere kinderen af. “Het is alsof je in een *roller coaster* zit zonder uitknop, waar geen ruimte is om even stil te staan.”

Na een jaar is de racende roller coaster van behandeling voorbij. De behandeling is geslaagd, maar er is veel veranderd. “We hadden opeens een kind dat hulpbehoevend was”, vertelt Rosanne. Danaë is afhankelijk van een rolstoel en heeft voor veel dagelijkse dingen de zorg van haar ouders nodig. Ook na de behandeling blijft de druk op hun mentale gezondheid hoog.

Sape en Rosanne kunnen niet meer fulltime blijven werken, er moet zorg voor Danaë aangevraagd worden en er zijn allerlei aanpassingen in huis nodig. Ze worden geconfronteerd met een hulpverleningssysteem dat gebouwd is op zelfredzaamheid, terwijl ze net een uitputtend jaar achter de rug hebben. Ze hebben iemand nodig die zegt *kom, ik loop even met je mee*. Iemand die het systeem kent en laat zien wat er mogelijk is. In plaats daarvan krijgen ze tijdens het aanvraagtraject van budgetten opmerkingen als: “U begrijpt toch wel dat het gemeenschapsgeld is.” Alsof je iets komt halen waar je je schuldig over zou moeten voelen. Dat doet pijn. Het zorgt ook voor druk op hun mentale gezondheid, slapeloosheid en spanning.

De werkgevers van Sape en Rosanne hebben begrip voor de situatie, maar moeten tegelijkertijd mee in de snelle samenleving. De werkgever van Sape kan de financiële lasten niet dragen en daarom kan hij geen zorgverlof opnemen. Waarom is dit zo anders georganiseerd dan bij bijvoorbeeld zwangerschapsverlof, vragen Rosanne en Sape zich af. Dan ondersteunt de overheid werkgevers wél.

Danaë blijkt niet terug te kunnen naar het reguliere onderwijs. Ze heeft bijvoorbeeld soms meer tijd nodig voor toetsen. In het speciaal onderwijs is ruimte voor de verschillende behoeften van kinderen. “Ik gun iedereen die ruimte van het speciaal onderwijs”, zegt Rosanne daarom.

Door ernstige pech leeft het gezin nu in een parallele wereld, zoals ze het zelf zien. Er is een wereld die is gericht op ‘gezonde’ mensen die presteren, waarin het steeds sneller moet en steeds meer mogelijk is. Het gezin zit door de omstandigheden in de andere wereld waar alles taai is en je moet vechten voor basisbehoeften. Ondanks de warme en positieve ervaringen in het ziekenhuis, moeten ze in de periode daarna veel wachten en ze voelen zich benaderd vanuit wantrouwen en als geldtrekker. “Hierdoor voel je je steeds een last. Je moet alles steeds opnieuw bewijzen.”

Voor de toekomst hopen Sape en Rosanne op een samenleving waar er ruimte en begrip is voor verschillende omstandigheden. Dat er geen twee werelden zijn, maar één waarbij we voor elkaar zorgen. Ze hebben het ‘wij-gevoel’ gemist. “Een houding van ‘hé, we hebben een probleem, want één van ons is iets ergs overkomen. Hoe gaan we zorgen voor onze zieke burger.”

Langzaam maar zeker voegt dit gezin zich weer in de ‘normale wereld’. Sape en Rosanne werken inmiddels allebei parttime, de benedenverdieping is verbouwd, waardoor Danaë weer een eigen kamer heeft, en dankzij aanpassingen weer veel dingen zelfstandig kan. Nu maar hopen op niet nog meer pech...

3 De last van de hypernerveuze samenleving

"Niemand scheen te merken dat hij, doordat hij tijd spaarde, in werkelijkheid iets heel anders spaarde. Niemand wilde bekennen dat zijn leven steeds armer, steeds gelijkvormiger en steeds kouder werd."

Momo en de tijdspaarders, p. 79

In het kinderboek *Momo en de tijdspaarders* van Michael Ende lezen we hoe een veranderende samenleving de mentale volksgezondheid onder druk kan zetten. Momo is een bijzonder kind: ze kan luisteren als geen ander. Iedereen komt met problemen bij haar en het enige dat zij doet, is heel erg goed luisteren. Oneindig luisteren, zonder haast en zonder af te kappen. Als mensen bij Momo zijn geweest, komen ze blij terug. Maar op een dag komen er grijze heren, de tijdspaarders. Ze gaan bij iedereen langs die eigenlijk succesvoller wil zijn, zo ook bij de kapper. De grijze heren vertellen hem dat hij tijd moet sparen. De zorg voor zijn zieke moeder? Dat kan een professional wel overnemen! Een stille liefde? Zonde van de tijd! Knippen en ondertussen een praatje maken? Dat kan veel korter! En zo gaan de grijze heren langs alle mensen. Mensen worden rijker, werken harder en efficiënter, maar ze lachen niet meer. De mensen zijn somber. En niemand heeft meer tijd om bij Momo te komen. Kinderen die op straat speelden, verdwijnen in kinderbewaarhuizen, waar het spelen altijd moet bijdragen aan de cognitieve ontwikkeling. Alleen Momo ontkomt aan de grijze heren. Vastberaden om al haar vrienden te redden uit de klauwen van de tijdspaarders.

“De hypernerveuze samenleving raakt ons allemaal.”

Michael Ende maakte in 1975 een treffende analyse van de moderne samenleving. Een samenleving die ons niet altijd gelukkiger maakt. Ook de RVS constateert in dit advies dat maatschappelijke ontwikkelingen bijdragen aan de druk op de mentale volksgezondheid. We beschrijven in dit advies een hypernerveuze samenleving, die iedereen raakt. Onze werkomgeving, ons privéleven, het onderwijs, veel is gericht op optimalisatie van het individu, prestatie en dat alles in de hoogst mogelijke versnelling. Precies zoals Michael Ende dit beschreef in zijn kinderboek. In dit hoofdstuk laten we zien hoe structuren in de samenleving onze mentale gezondheid negatief beïnvloeden. Kortweg stellen we dat de hypernerveuze samenleving de mentale volksgezondheid onder druk zet. Hypernerveus verwijst hierbij naar de gespannen, rusteloze, gejaagde samenleving, waarbij je als individu continu ‘aan’ moeten staan.

3.1 De hypernerveuze samenleving

De hypernerveuze samenleving kenmerkt zich door drie maatschappelijke ontwikkelingen: geïnstitutionaliseerd individualisme, de zelfsturende prestatiesamenleving en belemmerende versnelling.



Deze ontwikkelingen volgen uit literatuuronderzoek en gesprekken met deskundigen. Hierbij hebben we ons vooral gericht op de vraag welke maatschappelijke ontwikkelingen een negatief effect hebben op de mentale volksgezondheid. We legden deze ontwikkelingen voor tijdens focusgroepen en een werkconferentie^A. Het bleek dat ze herkenbaar zijn voor professionals en (ervarings)deskundigen.

We beschrijven de drie ontwikkelingen afzonderlijk: wat ze precies inhouden, wat de relatie is met mentale gezondheid en we laten per ontwikkeling zowel positieve als negatieve kanten zien. Na de afzonderlijke beschrijvingen beargumenteren we dat deze ontwikkelingen samen de druk op de mentale volksgezondheid vergroten. Ze zijn te ver doorgeschoten en leiden daarmee tot een hypernervieuze samenleving. Tot slot laten we zien hoe die hypernervositeit in onze samenleving zit ingebakken. Dit doen we aan de hand van de thema's leren, werken en zorgen. In de leeswijzer staat beschreven waarom we deze thema's hebben gekozen.

3.2 Geïstitutionaliseerd individualisme

Veel gesprekspartners stellen dat individualisering een negatieve invloed heeft op de mentale gezondheid. Individualisering kan gezien worden als het maatschappelijke proces waarbij de nadruk steeds meer ligt op het 'ik' en steeds minder op het 'wij'.³⁷ We zien dit in een veranderende nadruk op individuele waarden en in een veranderende verbondenheid tussen mensen.

Onderzoek laat zien dat in Nederland individuele waarden, zoals vrijheid en autonomie, steeds dominanter zijn geworden.³⁸ Dit ging hand in hand met een ander soort verbondenheid. Groepsverbanden werden steeds losser. In de loop van de jaren zestig van de vorige eeuw nam de verzuiling af en de ontkerkelijking toe, maar er speelde meer. In de jaren zeventig en tachtig veranderde ook de kijk op werk: dit werd individueler.³⁹ Het kostwinnersmodel maakte, mede door de stijging van de arbeidsparticipatie van vrouwen, langzaam plaats voor een anderhalfverdieners- of tweeverdienersmodel en een meer geïndividualiseerd arbeids- en belastingrecht.⁴⁰ In deze zelfde tijd ontstonden steeds meer sociale voorzieningen, waardoor mensen minder afhankelijk werden van naasten.⁴¹ Er kwam steeds meer ruimte voor individuele waarden.^B

Tegenwoordig lijken de keuzemogelijkheden tot welke groep je wil behoren eindeloos. Mensen kiezen met wie en wanneer ze zich verbinden en kunnen aan meerdere groepen tegelijk verbonden zijn. Denk hierbij aan collega's, burens, de voetbalvereniging, online gemeenschappen, maar ook de ouders van de school van de kinderen. De verbintenissen zijn ook losser, minder definitief. Als je bijvoorbeeld je draai niet vindt bij de voetbalvereniging zoek je een nieuwe vereniging. Ook blijven mensen steeds minder lang bij dezelfde werkgever. Er zijn "lichte" gemeenschappen ontstaan.⁴² Hiervan kun je zonder al te veel gedoe loskomen.⁴³

Positieve en negatieve kanten

Dat individualistische waarden steeds belangrijker zijn geworden, heeft zowel positieve als negatieve kanten. Waarden als autonomie en keuzevrijheid zijn drijvende krachten van emancipatiebewegingen, zoals de strijd om gendergelijkheid die nu nog steeds wordt gevoerd.⁴⁴ Er is ook een directe relatie tussen mentale gezondheid en het ervaren van autonomie, bijvoorbeeld in werk. Ervaren autonomie draagt bij aan werkplezier en mentaal welbevinden.⁴⁵ Ook de verandering van sociale relaties door de tijd heen heeft positieve effecten. Zo zijn lichte gemeenschappen inclusiever, is er meer ruimte voor verschil en is het eenvoudiger om eruit te stappen als de gemeenschap beknellend wordt.

Individualisering heeft echter ook negatieve kanten. Het wordt in verband gebracht met egocentrisme en het vooropstellen van het eigen belang.⁴⁶ Het gebrek aan gemeenschapsgevoel en verdergaande individualisering wordt aangehaald als reden dat mensen die afwijken in gedrag niet meer in een woonwijk kunnen wonen. Iemand die afwijkt in gedrag wordt snel gezien als overlastgever en niet als iemand waar de gemeenschap ook een verantwoordelijkheid voor heeft. Professionele hulpverlening wordt dan ingeschakeld.

Bovendien gaat de nadruk op het individu ook gepaard met een nadruk op individuele verantwoordelijkheid, waarbij het idee bestaat dat mensen hun positie in de samenleving vooral aan zichzelf te danken hebben.⁴⁷

^A In onze aanpak kun je meer lezen over de stappen die we hebben doorlopen in het adviestraject. Zie bijlagen 7 en 8.

^B Nog veel eerder, onder invloed van de industrialisatie eind 19^e eeuw, schreven wetenschappers ook al over veranderende gemeenschappen, waarbij er steeds minder aandacht was voor elkaar. Het werk van Tönnies (1887) is hier het bekendste voorbeeld van. Het steeds centraler stellen van het individu is dus een proces dat al meer dan 100 jaar gaande is.

Deze nadruk heeft een negatief effect op de mentale gezondheid. Als mensen niet meer de controle hebben over hun eigen geluk of over de wereld om hen heen, en de autonomie van de mensen onder druk staat, kan dit leiden tot angsten en depressie.⁴⁸ Het probleem is echter niet de aflatende autonomie van deze mensen, maar wel de illusie dat ze zelf hun eigen leven kunnen vormgeven.⁴⁹ Als het normale vernauwd en tot een abnormaal streven verwordt, vallen mensen vanzelf uit. Het is dan ook niet verwonderlijk dat juist angsten en depressie de meest voorkomende mentale problemen zijn.⁵⁰

Bovendien kan individualisering bijdragen aan identiteitsverlies.⁵¹ We ontleen onze identiteit aan groepen. Als die groepen steeds minder duidelijk zijn, en de nadruk continu op het individu ligt, dan kan identiteit onder druk komen te staan.⁵² Ook de toename van eenzaamheid kan in verband worden gebracht met individualisering. Niet alleen groeit het aantal eenpersoonshuishoudens.⁵³ De lichtere gemeenschappen waar mensen deel van uitmaken bieden niet altijd de mogelijkheid van emotionele verbinding. De contacten zijn vluchtiger.⁵⁴ En dat terwijl sociale contacten bijdragen aan een gevoel van geluk. Mensen die dagelijks contact hebben met familie of vrienden zijn gelukkiger: 87-90% van hen geeft aan gelukkig te zijn met diens leven^A. Van de mensen die hun familie of vrienden zelden of nooit spreken geeft 53-70% aan gelukkig te zijn. Het aandeel van jongeren tussen de 15 en 25 jaar dat dagelijks contact heeft met vrienden of kennissen is afgenomen van 78% in 2012 naar 67% in 2024.⁵⁵

We doen steeds meer dingen alleen

Individualisering blijkt niet alleen uit het feit dat we vaak op ons individuele kunnen worden aangesproken. We kunnen ook stellen dat mensen steeds meer dingen alleen doen.

- We **wonen** vaker alleen. Het aantal eenpersoonshuishoudens stijgt. In 1971 was 17,1% van de huishoudens een eenpersoonshuishouden en in 2025 was dat 40,3%. De Staatscommissie voor Demografische Ontwikkelingen verwacht dat dit de komende 10 jaar nog verder stijgt.⁵⁶
- We **werken** steeds vaker alleen. In Nederland zijn we, vergeleken met andere Europese landen, koploper in thuiswerken: meer dan 50% van alle werkenden werkt soms of meestal thuis. Dit is de afgelopen jaren toegenomen.⁵⁷
- We zoeken steeds meer **zelfhulp**. In de ranglijst van 60 meest verkochte boeken in 2022 stond een record van 12 zelfhulpboeken.⁵⁸ Veel van deze boeken gaan erover hoe je succes kunt nastreven in het leven, of dat nu op het werk of in het privéleven is. Als je maar hard genoeg werkt, en het graag genoeg wil, dan kom je er wel. We schakelen dus niet alleen meer professionele hulp in, ook meer zelfhulp.

Individualisme is geïnstitutionaliseerd

Individuele waarden zoals autonomie, zelfontplooiing en zelfontwikkeling zijn dus niet alleen waarden die mensen zelf belangrijk vinden. Deze waarden zijn ook goed zichtbaar in organisaties, beleid en voorwaarden voor voorzieningen. We noemen ze daarom geïnstitutionaliseerd. Zo wordt zorg standaard geleverd aan het individu (en is er een individuele indicatie voor nodig) en worden onderwijsprogramma's steeds meer afgestemd op de wensen en prestaties van het individu. In het onderwijs is de dominantie van het meritocratisch ideaal in deze belangrijk.⁵⁹ In een meritocratie wordt je positie in de samenleving bepaald door individuele verdienste, niet door waar je geboren wordt. Deze nadruk op het individu heeft – zoals we aangaven – zowel positieve als negatieve kanten.^B

Geïnstitutionaliseerd individualisme betekent dat instituties zich richten op het individu en dat individuele waarden centraal staan bij beleid en uitvoering.

^A CBS voert sinds 2013 dit onderzoek uit en vraagt aan mensen hun sociale leven te scoren op een schaal van 1-10, waarbij 1 volledig ontevreden is en 10 volledig tevreden

^B Overigens betekent dit niet dat daarmee de collectieve waarden uit onze instituties zijn verdwenen. In *Met de stroom mee* (2023) laat de RVS zien hoe bijvoorbeeld solidariteit door de tijd heen altijd een belangrijke pijler is geweest van het zorgbeleid.

3.3 Zelfsturende prestatiesamenleving

De prestatiesamenleving wordt vaak genoemd als dieperliggende maatschappelijke oorzaak van mentale problemen, vooral (maar zeker niet alleen) van jongeren. Hoewel deze prestatiedruk voor meiden meer dan voor jongens een probleem is, zien we de ervaren druk in beide groepen stijgen. Gaf in 2005 20% van de meiden aan dat ze (nogal) veel druk ervaren, in 2021 steeg dit tot 52%.⁶⁰ Onder jongens gaat het om een stijging van 18% in 2005 naar 38% in 2021.⁶¹

“In de prestatiesamenleving kan het altijd beter.”

In de prestatiesamenleving kan het altijd beter.⁶² Dit hangt wederom samen met het meritocratisch ideaal, waarbij niet je geboorte maar je verdienste je positie in de samenleving bepaalt. Het idee is hierbij dat mensen succes aan zichzelf te danken hebben. Daarmee is het dus ook hun eigen schuld als het niet lukt. Het is dus zaak om zo goed mogelijk te presteren.⁶³

De laatste twintig jaar is de druk om te presteren toegenomen.⁶⁴ Prestaties op het gebied van school, werk en sociale relaties worden gevangen in meetbare uitkomsten. Zo zijn betere cijfers op school, in meer vakken eindexamen doen en veel likes en vrienden op social media meetbaar en wordt dit gezien als een eigen verdienste. Net als zo snel mogelijk, zo veel mogelijk geld verdienen. Het aantal leerlingen in het voortgezet onderwijs dat prestatiedruk ervaart, is gestegen van 16% in 2001 naar 47% in 2021.⁶⁵ Ziekteverzuim als gevolg van overspannenheid en burn-out zijn sinds 2014 met 44% toegenomen en onder de groep tot 45 jaar zelfs met 58-96%.⁶⁶ ^A

Mensen ervaren ook druk om de goede keuze te maken. Op het gebied van werk bijvoorbeeld, zien we dat dit ten opzichte van de jaren zestig van de vorige eeuw veel belangrijker is voor de eigenwaarde. Werk moet vreugde geven en ruimte laten voor vrije tijd – en dat betekent ook dat werk niet ten koste mag gaan van het gezin, van kinderen of van sociale relaties.⁶⁷ Op alle terreinen moet geëxcelleerd worden. Dan voelt het niet voldoen aan de hoge eisen, in een samenleving waar je als individu je eigen succes bepaalt, al snel als individueel falen. Dit kan leiden tot een verlies van status én eigenwaarde.

In onze prestatiesamenleving, komt druk uit meerdere hoeken tegelijk. De druk die voortkomt uit het combineren van werken en zorgen wordt ‘combinatiedruk’ genoemd.⁶⁸ Er is ook druk op ouderen, mensen met een beperking en iedereen die hulp nodig heeft om zo lang mogelijk zo zelfstandig mogelijk te zijn. Er is druk op ons allemaal om zo gezond mogelijk te eten en voldoende te bewegen én om altijd en overal “herinneringen te maken”.

Positieve en negatieve kanten

Natuurlijk is er niets mis met prestaties. Uit presteren in zichzelf kan plezier worden gehaald en de uitkomsten van prestaties dragen bij aan gevoelens van trots, vreugde, hoop en dankbaarheid.⁶⁹ De wil om te presteren kan ook motiveren en stimuleren. De wil om te presteren is zelfs essentieel in het samenleven met anderen: het zet motivatie om in acties, om ook echt tot de gewenste uitkomst te komen. De drang om prestaties te leveren, kan mensen helpen om veranderingen op gang te brengen, zoals gezonder gaan leven. Het kan ook helpen om te komen tot innovatie.

De keerzijde is dat presteren altijd meer en beter kan. De sterke focus op prestaties heeft geleid tot een samenleving waarin de illusie heerst dat alles mogelijk is. Er zit geen rem op. Totdat mensen erbij neervallen. In het Japans is er zelfs een woord voor dood door overwerk: *karoshi*. In Nederland is de nadruk op prestaties en output bij sommige organisaties zo belangrijk dat er openlijk lijsten worden gepubliceerd met de medewerkers die de beste prestaties hebben geleverd.

In het onderwijs heeft het geleid tot diploma-inflatie: er zijn steeds meer mensen met een academische opleiding, waardoor de waarde van die diploma's is afgenomen. Dit verhoogt de druk om binnen die opleiding de hoogste cijfers te halen of om in twee of meer studierichtingen af te studeren. Op die manier kunnen mensen zich blijven onderscheiden van de rest. Het leidt er ook toe dat de waardering voor mbo-onderwijs

^A De gegevens worden gepresenteerd naar 10-jaarscohorten. Dus de groep van 15 tot 25-jarigen maakte in 2024 96% meer melding van ziekteverzuim als gevolg van burn-out dan in 2014. Voor 25-35-jarigen is dat 72%, voor 35-45-jarigen is dat 58%.

lager is dan voor hbo en wo. Niet alle prestaties worden dus gelijk gewaardeerd. MBO geschoold werk wordt niet alleen ondergewaardeerd, maar ook slechter betaald. Dit ondanks het enorme tekort aan MBO geschoold personeel. Als de nadruk op prestaties te groot wordt, kan prestatiedrang ongezond worden en leiden tot stress en andere mentale en ook fysieke problemen.⁷⁰

Dat die waardering voor prestaties niet gelijk is, zien we ook in de eenzijdige focus op productieve tijd. De tijd die we hebben, lijkt er vooral te zijn om dingen te 'produceren'. Een mooi verhaal voor likes, zoveel mogelijk pakketten bezorgen in zo kort mogelijke tijd, en in het onderwijs is de tijd voor docenten om hun lessen voor te kunnen bereiden zeer beperkt, laat staan dat er nog tijd is om gewoon een gezellig praatje te maken met ouders of studenten. Van Putten, lector 'bezieling & professionaliteit', spreekt naast productieve tijd ook over vervulde en lege tijd.⁷¹ Op deze twee termen komen we later terug. Van Putten beschrijft hoe ons werk bijna volledig is gericht op productieve tijd. Daarnaast zijn er ten tijde van de industriële revolutie ook grote stappen gezet met efficiëntie. Een doorgeslagen nadruk op productiviteit, waar mensen als zo efficiënt mogelijk werkende machines worden ingezet, zet de mentale gezondheid onder druk. Het levert stress op. Waarbij prestaties van werknemers en bedrijven soms vernauwd worden tot enkel de productiviteit.

Wij zien dat deze drang naar het produceren van prestaties ook is doorgedrongen in andere delen van het leven. Denk aan het maken van instawaardige content in je vrije tijd. Prestaties moeten immers wel zichtbaar zijn en gemeten worden. De ontsparing van productieve tijd beperkt zich dus niet enkel tot de context van het werk.

Prestatiesamenleving is zelfsturend

De druk om het beste uit jezelf te halen komt van vele kanten, zoals het onderwijs en overheidsbeleid. Hoewel prestaties een belangrijk onderdeel vormen van het onderwijs, gaat het om veel meer dan "de beste versie van jezelf worden". Onderwijs gaat ook over burgerschap, kunnen samenwerken, maatschappelijke betrokkenheid en zingeving. Deze zaken worden echter overschaduwed door individuele cognitieve meetbare prestaties.⁷² De cijfers die worden geproduceerd. Kortom, mensen worden overal aangesproken en gemotiveerd om harder te lopen. Op alle terreinen in het leven.

“Mensen drijven zichzelf tot steeds verdergaande prestaties, al dan niet met behulp van zelfhulpboeken en *influencers*.”

Om iedereen optimaal te laten presteren, wordt er steeds minder gebruik gemaakt van geboden of verboden, maar steeds meer van motivatietechnieken.⁷³ Mensen worden aangesproken op hun eigen kunnen en eigen verantwoordelijkheid. Als mensen niet alle kansen grijpen, hebben ze dit vooral zelf laten liggen.

Prestatiedruk komt niet alleen van buiten, mensen leggen die ook zichzelf op. Studenten geven aan dat de prestatiedruk uit henzelf komt (35%), meer nog van vanuit anderen (23%).⁷⁴ Mensen drijven zichzelf tot steeds verdergaande prestaties, al dan niet met behulp van zelfhulpboeken en *influencers*. Omdat de prestatiesamenleving niet alleen buiten onszelf ligt, maar we de druk om altijd en overal te presteren ook geïnternaliseerd hebben, spreken wij over de zelfsturende prestatiesamenleving.

Daarmee is de prestatiesamenleving een samenleving waarin inzet en vermogen om iets te kunnen presteren centraal staan. Daarmee worden prestaties ook de bevestiging van de ideologie van meritocratie.⁷⁵

De zelfsturende prestatiesamenleving is een samenleving waarin alles gericht is op het behalen van (onhaalbare) prestaties en waarin mensen zich de drang hebben eigen gemaakt om het uiterste uit zichzelf te halen.

Wreed optimisme

De literatuur over de prestatiesamenleving wijst regelmatig op het dwingende karakter van een positieve mindset. Het idee dat mensen alles kunnen bereiken, als ze maar positief zijn. Dit positieve verhaal zien we niet alleen terug bij zaken waar mensen in zekere mate grip op hebben, zoals in de sportwereld. Ehrenreich beschrijft in haar boek, met de veelzeggende titel *Smile or die*, hoe zij als borstkankerpatiënt geconfronteerd werd met het idee dat ze de kanker kon 'overwinnen' en dat positiviteit hierbij de sleutel was.⁷⁶ Een kritiek op dit positieve denken, is dat het sterk gericht is op individuele prestaties en suggereert dat zowel succes als falen vooral aan het individu toe te schrijven is. Ook wanneer je hier als individu geen invloed op hebt.

De keerzijde van het altijd positief moeten zijn is door cultuurwetenschapper Berlant ook wel gevangen in de term 'wreed optimisme'.⁷⁷ Het altijd optimistisch en positief moeten zijn, ook bij miserabele omstandigheden, zoals bij kankerpatiënten of de slachtoffers van het toeslagenschandaal, is wreed. Het legt druk bij deze mensen en wekt de illusie dat zij zelf de situatie de baas kunnen worden door een positieve grondhouding.

Andere wetenschappers zoals de filosoof Han spreekt zelfs van positief geweld. Waar negatief geweld uitgaat van geboden en verboden, gaat positief geweld uit van activatie en motivatie. Han gebruikt de term geweld vanwege het indringende en onontkoombare karakter. Het leidt volgens Han niet tot fysieke schade, maar wel tot mentale schade. Positief geweld zit diep in de samenleving verankerd. Motiveren en activeren komt niet alleen vanuit de overheid, maar juist ook van vrienden, familie, coaches. Het leidt daarmee volgens Han tot zelfdwang. Positief geweld is dus een vorm van sturing van mensen, waarbij de illusie van individuele keuzevrijheid gebruikt wordt om het individu optimaal te laten presteren.⁷⁸

3.4 Belemmerende versnelling

Iedereen kent het gevoel van haast. Dat kan gaan van het niet toekomen aan het betalen van rekeningen of het huishouden tot het niet toekomen aan vrienden, familie of sport. Er lijkt sprake te zijn van een chronisch tijdsgebrek. Socioloog Rosa spreekt in dit verband van het 'leven in tijden van versnelling'. Deze versnelling ziet hij op heel veel terreinen en als onontkoombaar. Die versnelling gaat gepaard met druk op de mentale gezondheid.

Ons leven is doordrongen van versnellingen. In één dag kunnen we veel meer doen dan decennia terug. Het meest zichtbaar is wellicht de technische versnelling. De introductie van de auto, trein, wasmachine en het internet hebben ervoor gezorgd dat we veel meer kunnen doen in minder tijd. Zo is reizen voor steeds meer mensen ook een moment om te werken geworden.

Als gevolg van versnelling zijn bedrijven, organisaties en overheden steeds minder stabiel geworden. Een bedrijf dat in de huidige tijd wil overleven, moet constant vernieuwen en innoveren. Een dynamisch bedrijf wordt beter gewaardeerd dan een stabiel bedrijf.⁷⁹ Een flexibele arbeidsmarkt en werk waarbij mensen altijd bereikbaar moeten zijn om snel te kunnen schakelen, passen hierbij. Terwijl dit juist ook wordt genoemd als een van de maatschappelijke oorzaken van een burn-out.⁸⁰ Mensen kunnen niet meer 'uit' staan. Ook worden werknemers gestimuleerd om na een aantal jaar een nieuwe stap in hun carrière te maken. Vroeger werkten mensen vaker hun hele leven voor dezelfde werkgever, waardoor ze in de loop der tijd specialisten of allround generalisten werden in het bedrijf. De nieuwe generatie werkt minder lang voor hetzelfde bedrijf.⁸¹ Dat past bij de maatschappelijke versnelling.

Positieve en negatieve kanten

Versnelling komt vaak voort uit de drang naar groei en efficiëntie. In andere woorden, er ligt een nadruk op productieve tijd, zeker in het werk. Dit is de tijd die gebruikt wordt om productie te draaien en output te leveren. Dit kan gaan van lesgeven in het onderwijs tot alle vakkenvullen in de supermarkt. Hierbij komen vervulde tijd (de tijd dat je het gevoel hebt dat je werk ertoe doet) en lege tijd (de tijd dat je niets doet) in het gedrang. In hoofdstuk 4 komen we terug op de waarden van deze typen tijd.

Vanuit economisch perspectief helpt versnelling en de nadruk op productieve tijd de samenleving vooruit. Sneller en efficiënter produceren of diensten leveren draagt bij aan economische groei. Versnelling heeft in potentie ook tijdswinst tot gevolg. Tijd die we zouden kunnen gebruiken om te reflecteren, contacten met anderen te onderhouden en voor elkaar te zorgen. Ofwel, het efficiënter invullen van de productieve tijd geeft in potentie meer ruimte voor lege en vervulde tijd. Versnelling en efficiënter maken van taken kan daarom een

positief effect hebben op de mentale gezondheid. Rust en contact met elkaar is immers goed voor de mentale gezondheid.

“Versnelling zit verscholen in werk, maar ook in vrije tijd.”

De keerzijde van versnelling is dat we niet in staat blijken om de tijdswinst daadwerkelijk om te zetten in het gevoel dat we meer tijd hebben. Sterker nog, het tegengestelde is vaak waar. Mensen hebben het voor hun gevoel steeds drukker.⁸² Dit komt volgens Rosa omdat de versnelling onontkoombaar is. Ze zit verscholen in werk, maar ook in vrije tijd. Ook daar is de druk hoog om er zoveel mogelijk uit te halen. In de tijd dat je ontspant, bijvoorbeeld door een wandeling te maken, kun je ook nog even een vriend bellen of een podcast luisteren. Rosa spreekt daarom over versnellingstotalitarisme. Ons leven is doordrongen van versnelling.

De onontkoombare versnelling leidt tot een gevoel van haast en tot het gevoel dat er altijd nog meer dingen moeten en kunnen. Het kan leiden tot fysieke en mentale uitputting, denk bijvoorbeeld aan slaapgebrek en het gevoel van controleverlies. Die mentale uitputting kan, zoals we in hoofdstuk 1 lieten zien, daarmee juist die productiviteit onder druk zetten.

Versnelling belemmert

De trend van versnelling helpt ons dus niet – of niet alleen maar – vooruit. Het belemmert ons ook. Rosa spreekt van razende stilstand. Het kost ons steeds meer energie om het bestaande te behouden. Elke stap die we vooruitzetten, stelt een nieuwe norm: dit is nu de snelheid die we normaal vinden. De nieuwe norm zet ons aan om dat hoge tempo vol te houden. Zoals Rosa stelt: *“de inspanningen van nu betekenen niet dat we het morgen minder zwaar zullen hebben; ze maken het voor morgen juist zwaarder en creëren nieuwe problemen.”*⁸³

Hoe zit dat? Laten we onderling contact als voorbeeld nemen. Toen mensen elkaar brieven stuurden, moesten ze wachten op antwoord. Uiteraard duurde dat even. Je moest papier pakken, een tekst schrijven, de brief posten en de brief moest worden bezorgd op het juist adres. De hoeveelheid brieven die mensen ontvingen is geenszins te vergelijken met het aantal digitale berichten dat we tegenwoordig ontvangen. De snelheid van het versturen van berichten heeft tot een nieuwe norm geleid. Als je pas na weken op een appje reageert, is dat ongemakkelijk. De aard van veel berichten is vluchtiger. De versnelling heeft ertoe geleid dat we dit normaal zijn gaan vinden. Als je niet in het nieuwe tempo meegaat, dreig je buiten boord te vallen. Dirk de Wachter vergeleek de huidige tijd met een speedboot zonder reling. Mensen vallen er aan de achterkant vanaf, waar hulpverleners de gevallen proberen op te lappen.⁸⁴

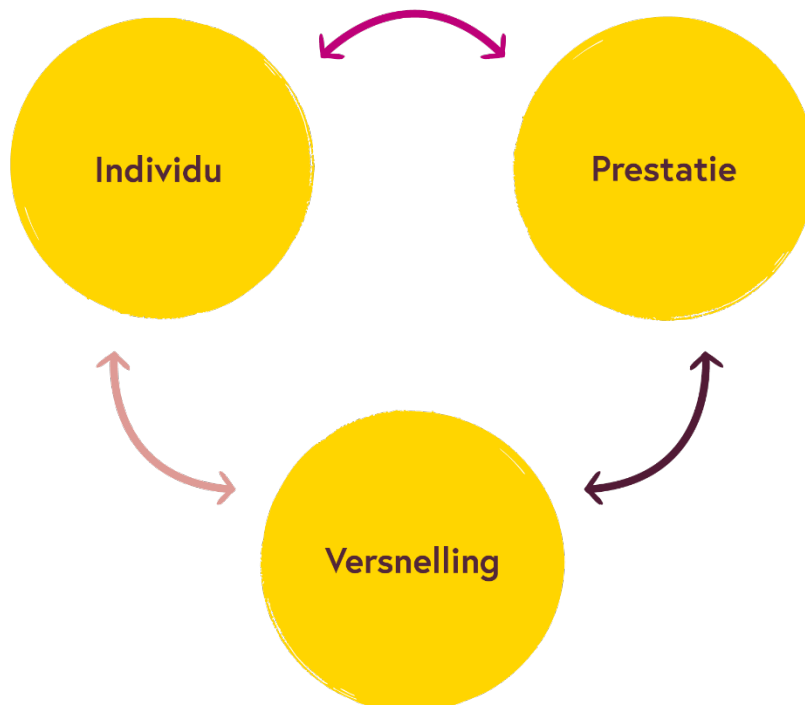
Omdat de versnelling die in de samenleving plaatsvindt niet tot vooruitgang leidt, maar ons ook belemmert, spreken wij over belemmerende versnelling.

Belemmerende versnelling staat voor het verschijnsel dat het tempo in de samenleving steeds hoger blijft worden, wat niet leidt tot vooruitgang, maar belemmert.

3.5 De hypernerveuze samenleving op volle toeren

We hebben de maatschappelijke ontwikkelingen na elkaar en los van elkaar beschreven om precies aan te kunnen geven wat ze behelzen en wat er schuurt binnen die ontwikkelingen. In de praktijk hangen de ontwikkelingen samen en beïnvloeden ze elkaar. Tezamen creëren ze een hypernerveuze samenleving en zetten ze de mentale volksgezondheid onder druk. De negatieve kanten van de ontwikkelingen versterken elkaar.

Onderstaand figuur geeft dit weer. Hieronder leggen we de afgebeelde verbanden verder uit.



Individuele prestaties staan centraal

Het centraal stellen van het individu creëert het gevoel dat iedereen zelf verantwoordelijk is voor haar eigen succes, geluk, gezondheid, etc. Succes en falen worden in de eerste plaats gezien als een individuele verdienste (of: als uitkomst van jouw individuele inzet), niet als (mede) het gevolg van waar je geboren bent, wie je ouders zijn, waar je woont en of je geluk of pech hebt in je leven. Hiermee dringt de prestatiesamenleving door tot in de persoon. Als jouw vaardigheden en inzet kunnen leiden tot succes, dan is het tegenovergestelde ook waar: dan is falen het gevolg van jouw gebrek aan vaardigheden en inzet. Wanneer een individu constant haar eigen route in het leven mag en zelfs moet uitstippelen, dan zijn negatieve uitkomsten vooral het individu zelf aan te rekenen.⁸⁵ De spanning tussen individu en prestaties is ook gelegen in het feit dat mensen hiermee in onderlinge concurrentie wordt geplaatst. Dit kan negatief uitpakken voor de groepssamenhang en de identiteit van die groep.⁸⁶ Het vergroot de druk op de mentale volksgezondheid.



Nooit genoeg prestaties

Door de nadruk op prestatie is er minder waardering voor het proces er naartoe: de afwegingen, het uitproberen en falen. Daardoor wordt de druk om prestaties zo snel en efficiënt mogelijk te bereiken steeds groter. Het gaat niet om het ooit bereiken van een prestatie in je leven, maar om continue prestaties op alle levensdomeinen. Daarom gaat het behalen van een prestatie ook niet gepaard met een gevoel van voldoening en trots, omdat de volgende te behalen prestatie alweer klaar staat. In termen van de eerder aangehaalde filosoof Han leidt de nadruk op snelle prestatie tot zelfuitbuiting en zelfdwang.⁸⁷ Degene die het tempo het beste bij kan houden, is kampioen.

Versnelling wordt onder meer gedreven door concurrentie en het idee van continue vooruitgang. Alles kan altijd beter. Dat maakt dat we onszelf uitputten.⁸⁸ Een burn-out kan het gevolg zijn. Socioloog Rosa stelt echter dat die burn-out niet noodzakelijkerwijs ontstaat door het harde werken zelf, maar wel door het harde werken dat noodzakelijk is om onze plaats te behouden, dus zonder een stip aan de horizon te zien.⁸⁹ Het snelle tempo en de eindeloze drang naar prestaties leiden ertoe dat er nooit voldoening kan zijn. En juist dat verhoogt de druk op de mentale volksgezondheid.



Alleen ga je sneller

In een wereld van versnelling is het niet verrassend dat er ook veel nadruk ligt op het individu. Zoals we in 3.3 lieten zien, veranderen sociale relaties onder invloed van versnelling én door veranderende sociale relaties is meer versnelling mogelijk. Individuen dragen bij aan de versnelling en versnelling jaagt individuen op. Rosa schrijft *“de dromen, doelen en levensplannen van het individu worden gebruikt om de versnellingsmachine draaiende te houden.”*⁹⁰ Technische versnelling helpt om effectiever te produceren, hierdoor is er echter ook steeds minder tijd voor sociale contacten die niet op productie gericht zijn. Dit gaat ten koste van de onderlinge verbondenheid en de solidariteit tussen werknemers.

De individuele versnelling in de samenleving heeft negatieve gevolgen voor de mentale volksgezondheid. Omdat bedrijven en organisaties zich voortdurend moeten blijven ontwikkelen en innoveren, moeten individuele werknemers zich snel aanpassen om aangehaakt te blijven.⁹¹ Als ze dat niet doen, dan vallen ze buiten de boot. In plaats van deze mensen erbij te houden, gaat de rest gewoon verder met de mensen die het wel kunnen bijhouden. De onderlinge concurrentie kent winnaars en verliezers.

De hypernerveuze digitale wereld

We noemden hiervoor al enkele voorbeelden hoe de hypernerveuze samenleving ook is doordrongen in de digitale wereld. Zo dragen digitale technologieën eraan bij dat we altijd ‘aan’ kunnen staan en dus op welk moment dan ook kunnen werken, appen en scrollen. Waar gepeste kinderen hier vroeger vooral last van hadden op school of een andere fysieke plek, zien we dat kinderen die offline kwetsbaar zijn dat ook online zijn.⁹²

De onlinewereld is doordrongen van prestaties, zelfs je vakantiefoto's kunnen leiden tot meetbaar succes in de vorm van het aantal likes. Het geeft een nieuw podium voor sociale vergelijking, waarbij je ook altijd weer kunt falen als individu. Ook de digitale wereld is doordrongen van hypernervositeit, waar elk individu altijd beter kan presteren in de zo hoog mogelijke versnelling.

Tegelijkertijd wordt de digitale wereld nu te vaak als de aanstichter van de problemen gezien. “Als we maar stoppen met sociale media, dan worden we gelukkiger.” Dat is veel te makkelijk gedacht. Niet alleen omdat sociale media voor een deel een positieve en voor een deel een negatieve invloed heeft op het mentaal welbevinden,⁹³ maar ook omdat de hypernervositeit in de hele samenleving zit. Het zit niet enkel in de digitale wereld. In de volgende alinea laten we zien dat ons leven is doordrongen van hypernervositeit.

3.6 Ons leven is doordrongen van hypernervositeit

De hypernerveuze samenleving is geen theoretisch idee. Velen herkennen de hypernervositeit en we zien het terug in vele aspecten van ons leven. De hypernervositeit zit in ons, maar is ook ingebakken in onze systemen. We laten hier een aantal terreinen van ons leven zien, die we in de inleiding al hebben geïntroduceerd, namelijk leren, werken en zorgen. Overal worden we geconfronteerd met een nadruk op het individu, prestatie en versnelling. Kortom, ons leven is doordrongen van hypernervositeit.

Onderwijs gericht op individuele cognitieve prestaties

“En weer anderen meenden: ‘Kinderen zijn het mensenmateriaal van de toekomst. (...) Maar in plaats van onze kinderen op deze wereld van morgen voor te bereiden, laten we het nog steeds toe dat velen van hen jaren van hun kostbare tijd met nutteloze spellen verknoeien.’ (...) Daartoe werden in alle stadswijken zogenaamde ‘kinderbewaarplaatsen’ opgericht. Het waren grote huizen waar alle loslopende kinderen afgeleverd moesten worden en, als dat mogelijk was, weer afgehaald konden worden. Het werd ten strengste verboden dat kinderen op straat of in de parken of waar ook speelden. Werd een kind toch betrapt, dan was er dadelijk iemand die het naar de dichtstbijzijnde kinderbewaarplaats bracht. En de ouders konden dan op een flinke straf rekenen. (...) En er was natuurlijk geen sprake meer van, dat ze hier zelf spelletjes mochten verzinnen. De spelletjes werden hen door de toezichthouders voorgeschreven en het waren alleen spelletjes waarbij ze hoe dan ook iets nuttigs leerden. Maar iets anders verleerden ze er ondertussen wel en dat was: plezier te hebben, enthousiast te worden en te dromen.”

Momo en de tijdspaarders, p 198-199

Prestatieparadox

Nederlandse scholen zijn al vanaf jonge leeftijd gericht op cognitieve prestaties en de verbetering daarvan. Nu zijn prestatiedruk en het onderwijs onherroepelijk met elkaar verbonden. Prestatiedruk kan helpend zijn, maar als het te veel wordt, remt het prestaties juist af. Dit wordt ook wel de prestatieparadox genoemd: een te grote nadruk op prestaties zorgt voor minder goede prestaties.

Van basisschool tot universiteit

De prestatiedruk neemt enorm toe vanaf groep 6 en de doorstroomtoets staat geheel in het teken van cognitieve prestaties.⁹⁴ Een toets, ooit ingevoerd om leerlingen op basis van hun kunnen (merites) en niet op basis van hun afkomst te beoordelen, is verworpen tot doel. Ouders, leerlingen en leraren stomen kinderen klaar voor de eindtoets in groep 8 (CITO, IEP of Route 8). Een zo hoog mogelijke score vinden leerlingen en ouders daarbij vaak belangrijk. In de documentaireserie [klassen](#) zagen we onder meer hoe erg kinderen bezig waren met een zo hoog mogelijke score. Dit is pas het begin van de race naar de top. Ook in het voortgezet onderwijs gaat het om de juiste vakken en worden sommige profielen als 'beter' gezien. Op sommige middelbare scholen is het zelfs belangrijk voor leerlingen om cum laude over te gaan. Hoewel enige druk belangrijk is in het onderwijs kan te veel bijdragen aan een toenemende druk op de mentale volksgezondheid.

Wie niet meekomt

Er zijn ook kinderen in het funderend onderwijs (basisonderwijs en voortgezet onderwijs) die niet goed weten te overleven in deze schoolomgeving, bijvoorbeeld omdat ze snel overprikkeld zijn, een ander leertempo hebben of het moeilijk vinden om zich langere tijd te concentreren. Hiervoor krijgt bijna 10% van de leerlingen in het funderende onderwijs ondersteuning.⁹⁵ In sommige gevallen is dit nodig en kan het helpen. Tegelijkertijd zien we soms dat de omgeving waarin kinderen leren niet optimaal is. Zo is de huisvesting niet altijd passend, hebben docenten weinig tijd of niet de juiste expertise en sluiten lesmethodes niet aan.⁹⁶

Ongelijke waardering

Na het funderend onderwijs zoeken kinderen een passende vervolgopleiding aan het MBO, HBO of de Universiteit. Ook hier zit een onderscheid tussen wat mensen zien als 'beter' en 'minder'. Studenten van het MBO ervaren maatschappelijke onderwaardering en sommige geven aan druk vanuit hun ouders te voelen om een hogere opleiding te volgen.⁹⁷ Dit terwijl er een enorm tekort is aan MBO geschoolde professionals. Alleen al in de zorg loopt het tekort aan MBO-opgeleid personeel op naar 67.500 mensen in 2034, van 12.500 mensen nu.⁹⁸ Ook de bouw verwacht de komende jaren 60.000 extra mensen nodig te hebben, voornamelijk middelbaar opgeleid personeel.⁹⁹ Dat terwijl het aantal inschrijvingen voor het MBO daalt.¹⁰⁰ Het gebrek aan maatschappelijke waardering heeft effect op de mentale gezondheid van MBO-studenten.

De druk op individuele prestaties en dat het altijd beter kan, zien we ook op het HBO en de Universiteit. Er zijn allerlei manieren om jezelf te onderscheiden van de rest, te laten zien dat jij het dus beter doet dan andere studenten. Cv-building heeft een belangrijke plek in het leven van veel studenten. De druk om de juiste keuze te maken binnen alle mogelijkheden is groot en het combineren van veel verschillende taken levert stress op.¹⁰¹

Kortom, het onderwijs is te veel ingericht als een hypernervus systeem om kinderen zo snel mogelijk naar een 'zo hoog' mogelijk onderwijsniveau toe te leiden. Iets waar zowel ouders als kinderen steeds meer waarde aan hechten en tegelijk de zuren vruchten van plukken.¹⁰²

Een arbeidsmarkt waarin jij je succes bepaalt

"Het tweede zorgpunt dat ik wil aandragen is de druk om te presteren (...) De centrale plek van werk in het leven mag zijn afgenomen, maar plichtsbesef is niet verdwenen. Werk mag nog altijd een verplichting tegenover de gemeenschap zijn, maar als individu moet je er des te meer iets van maken. Door de individualisering wordt de verantwoordelijkheid steeds meer bij het individu gelegd om een baan te vinden en is het jouw schuld als je er geen succes van maakt: je moet scoren en presteren (...) Het individu moet uitblinken. Als het individu faalt, ligt dat nu volledig aan dat individu, is de algemeen gedeelde constatering. (...) Dat schroeft de prestatiedruk behoorlijk op, evenals het gevoel dat je niet tegen de hoge verwachtingen opgewassen bent"

James Kennedy, Aan het werk, p.53.

In zijn essay *Aan het werk* (2021) beschrijft de Amerikaanse historicus en hoogleraar Moderne Nederlandse geschiedenis James Kennedy de ontwikkeling van het denken over werk in het naoorlogse Nederland. Hij neemt hierbij zijn eigen verbazing, als Amerikaan met Nederlandse *roots*, over de Nederlandse arbeidsethos als uitgangspunt. Er zit in zijn ogen namelijk iets paradoxaals in de huidige manier waarop Nederlanders denken over de waarde van werk. Er wordt hard gewerkt, maar Nederlanders hechten, vooral vanuit het gezichtspunt van een Amerikaan, ongelooflijk veel waarde aan vrije tijd en het gezinsleven.¹⁰³ Tegelijkertijd, verwachten veel Nederlanders ook heel veel van werk en van zichzelf als werkende.¹⁰⁴ Werk genereert niet alleen inkomen, het moet óók voldoening geven, gezellig en waardevol zijn. Onder deze nadruk op arbeidsvreugde ligt een norm dat, zo stelt Kennedy, het in Nederland eigenlijk niet kan dat je een hekel hebt aan je werk. Werk, welbevinden, zelfontplooiing en identiteit zijn voor veel Nederlanders intrinsiek met elkaar verbonden.

Hypernerveuze drang naar werk

De hypernerveuze drang naar werk zit ingebakken in het arbeidsmarktsysteem én in sociale zekerheid. Die laatste is erop gericht om mensen zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen. Werk ontlast immers niet alleen de collectief gefinancierde sociale zekerheid, maar geeft mensen naast een inkomen, ook eigenwaarde en toekomstperspectief.¹⁰⁵ Dit actief stimuleren van werk lijkt vanzelfsprekend, aangezien het hebben van passend werk goed is voor de mentale gezondheid. Hier komt de hypernervositeit naar voren: het zo snel mogelijk toe leiden naar wat voor werk dan ook kan juist een negatief effect op de mentale gezondheid hebben. Bijvoorbeeld als financiële zekerheid hierdoor onder druk komt te staan.¹⁰⁶

Socialezekerheidsregelingen zoals de bijstand, de arbeidsongeschiktheidsregelingen en werkloosheidsuitkeringen hebben als doel om mensen te activeren. Bijvoorbeeld door een strenge sollicitatieplicht, de verplichting om elke vorm van arbeid ongeacht niveau en salaris te accepteren en het verplicht beschikbaar zijn voor 'tegenprestaties'.¹⁰⁷ Mensen moeten er bovendien álles aan doen om de benodigde kennis en vaardigheden te verkrijgen en te behouden, terwijl veel uitkeringen geen ruimte bieden voor scholing of dit zelfs verhinderen.¹⁰⁸ Op die manier kunnen socialezekerheidsregelingen bijdragen aan de druk op de mentale volksgezondheid.

De hulpvraag die terugkomt op wat je zelf kunt

"In the new therapeutic order, there is no external reality to blame or resist. All problems begin and end with the self."

Barbara Ehrenreich, Smile or Die.

Het nodig hebben van en vragen om hulp levert soms gevoelens van schaamte, schuld en wantrouwen op.¹⁰⁹ Alleen al het moeten vragen om hulp, kan een negatief effect hebben op de mentale gezondheid.¹¹⁰ Dit hangt nauw samen met de waarde die de meesten van ons hechten aan onze zelfstandigheid, onafhankelijkheid en autonomie. We lossen onze problemen het liefst zelf op. Het nodig hebben van zorg of hulp confronteert ons ermee dat we dingen niet zelf kunnen oplossen.

De drang om dingen zelf op te lossen, zit ook in instituties en beleid. De Wet op maatschappelijke ondersteuning (Wmo) van 2007 is een voorbeeld. Deze wet beoogt onder meer om de eigen regie en zelfredzaamheid te stimuleren. Bovendien biedt de WMO opties voor samenredzaamheid. Die intenties zijn vertaald in beleidsmaatregelen en in de praktijk van zorg- en sociaal professionals, bijvoorbeeld als leidraad voor het nemen van besluiten over het toekennen van zorg of voorzieningen.¹¹¹ Beleid en praktijk spreken de zelfredzaamheid en eigen verantwoordelijkheid aan, soms ook in situaties waarin de mogelijkheden zeer beperkt zijn. De nadruk is vooral komen te liggen op zelfredzaamheid en niet op samenredzaamheid. Is voor mensen zelfredzaamheid een waarde, in beleid en praktijk is het steeds meer een doel geworden. Dit brengt het risico met zich mee dat mensen het vragen om hulp te lang uitstellen.¹¹² Het moeten vragen om hulp kan zo een steeds grotere druk op de mentale gezondheid leggen.

Een ander voorbeeld zijn de doelen die bewoners van zorginstellingen moeten opstellen in het zorg(leef)plan. Hoewel sommige hulpverleners en bewoners deze doelen hekelen, bijvoorbeeld omdat het gewoon goed gaat, ligt er druk om toch iets op te schrijven. Eén van de hulpverleners die wij spraken gaf aan dat dit nodig is

voor de financiering. Delen uit het zorgplan worden gekopieerd naar het elektronisch patiëntendossier, wat de basis vormt voor declaratie bij de zorgverzekeraar. In het geval van bijvoorbeeld thuiszorg wordt pas begonnen met zorg leveren wanneer het zorgplan is opgesteld.¹¹³ Waar doelen een middel kunnen zijn voor persoonlijke groei, wordt het soms ervaren als een doel op zich. Sommige hulpvragers ervaren hierdoor druk, omdat het altijd beter kan.

Intermezzo: Het verhullende masker van prestaties

In een wijkcentrum in Amsterdam-West vertelt Jamaa (45) haar verhaal. Haar verhaal laat zien dat als je maar presteert en geen problemen veroorzaakt je mentale problemen lang onzichtbaar kunnen blijven. Totdat ze op een moment hard naar boven komen. We ontmoeten haar in een wijkcentrum. Het staat voor haar symbool voor de gemeenschap waarmee zij zich verbonden voelt. De ruimte ademt diversiteit en ondanks de regen, voelt het door de verschillende meubels en planten warm en toegankelijk. Voor het interview neemt Jamaa ons mee naar een kantoor in een glazen kas op de eerste verdieping; een consulaat voor ongedocumenteerden.

Jamaa is opgegroeid in Amsterdam - West. Haar vader werkt als gastarbeider wanneer haar moeder met haar broer naar Nederland komt. Kort na de gezinshereniging valt hij uit door psychoses en depressies. Haar moeder is analfabeet en wordt eenmaal in Nederland thuis opgesloten en mishandeld. Afgesloten en onzichtbaar voor de rest van de samenleving. Jamaa wordt een jaar later geboren. Ondanks de onveilige thuissituatie kijkt niemand naar het gezin om.

Jamaa 'doet gewoon mee'. Ze gaat naar school en leert al vroeg haar emoties uit te schakelen als overlevingsstrategie: niet voelen en niet praten. Het blijkt uiteindelijk de basis van depressies later in haar leven.

Op de basisschool is er een belangrijk moment, waarbij ze voor het eerst herkenning en verbinding voelt. Ze ziet dat haar thuissituatie niet gewoon is. "Er kwam iemand in de klas vertellen over zijn heroïneverslaving. Dat was de eerste keer dat ik voelde dat ik niet alleen was." Even voelt ze zich minder alleen, maar het blijft bij dat moment.

Ondertussen presteert ze goed op school. Ze kan alles goed bijhouden en zolang ze goed presteert, vraagt niemand naar de pijn achter goede cijfers. Ook als Jamaa ouder wordt, blijft ze haar gevoelens onderdrukken. "Als je het slechte niet wilt voelen, voel je het goede ook niet. Uiteindelijk was ik levend dood. Dat was mijn depressie."

Tijdens haar vervolgopleiding gaat het mis. Ze krijgt een paniekaanval en belandt op de eerste hulp, bang dat ze doodgaat. Ze wordt via school doorverwezen naar een psycholoog. "De hulp was heel oplossingsgericht. Het probleem was duidelijk: ik deed te veel." De conclusie: zeg vaker nee, doe minder. En dat werkt, voor even.

Voor de buitenwereld is ze succesvol, ook als ze begint met werken. Samen met haar (inmiddels ex-)man runt ze zeven jaar lang een winkel, terwijl ze eigenlijk depressief is. "Ik voelde niets. Ik ging gewoon door." Tot het licht uitgaat, haar relatie uit gaat en ze bij haar moeder intrekt. Ze gaat naar een psychiater. Dit zorgt voor een positieve wending. "Zij zag mij, ze nam de tijd en vanuit liefde en verbinding gingen we samen op zoek. Eerst moest ik mijn eigen fundament leggen. Pas daarna konden we verder. Dat duurde zeker 4 jaar."

Ze kijkt positief terug op deze ervaring en heeft, als het nodig is, nog af en toe contact met haar psychiater. Jamaa werkt nu als ervaringsdeskundige zorg en welzijn. Ze zet zich in voor het Amsterdams Netwerk Ervaringskennis om ervaringskennis, naast andere vormen van kennis, een plek te geven. Vanuit daar werkt ze op tal van plekken door het hele land, nu zonder haar verhullende masker. Alles wat ze heeft meegemaakt, helpt haar nu om medemenselijkheid vorm te geven.

4 Een meer ontspannen samenleving

"En in de grote stad zag men wat ze sinds lang niet meer gezien hadden: kinderen speelden midden op de straat en autobestuurders die moesten wachten keken glimlachend toe en sommige stapten zelfs uit en speelden zomaar mee. Overal stonden mensen vriendelijk met elkaar te babbelen en ze informeerden uitvoerig naar elkaars gezondheid. Wie naar zijn werk ging, had tijd om bloemen in een raam te bewonderen of een vogel te voeren. En de artsen hadden nu tijd om uitgebreid aandacht aan iedere patiënt te besteden. De werklieden konden rustig en met liefde voor het vak hun werk doen, want het kwam er niet meer op aan zo veel mogelijk in zo weinig mogelijk tijd af te krijgen."

Momo en de tijdspaarders, p. 283

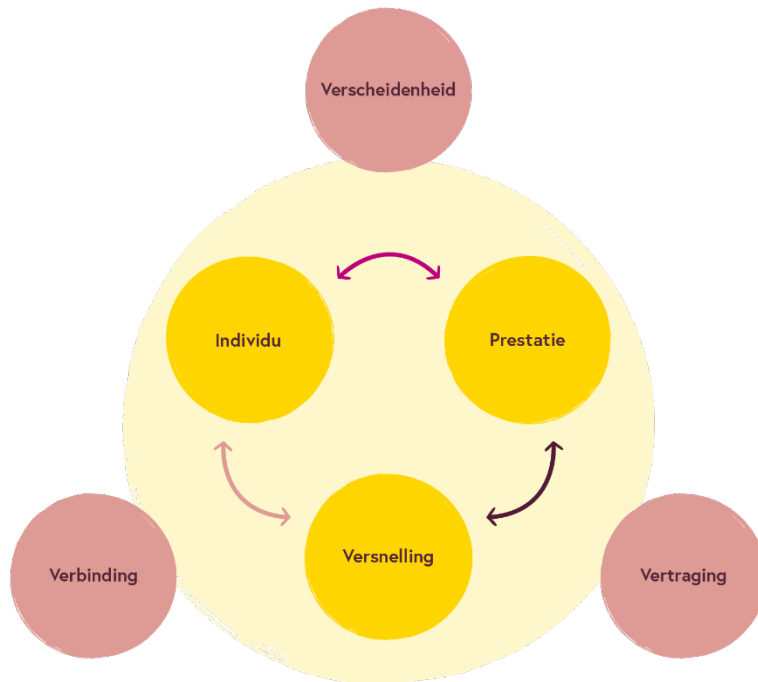
Een samenleving, zoals beschreven in bovenstaand citaat, is utopisch. Het is de mooie wereld van een kinderboek, waarin Momo haar vrienden bevrijdt van de tijdspaarders. Toch leert het ons iets. In deze samenleving doen mensen wat ze willen. Er is tijd om contact te maken met de ander, tijd voor *verbinding*. Er wordt niet gek gekeken naar een volwassene die wil spelen. Er is ruimte voor *verscheidenheid* en voor *vertraging*. Deze drie elementen – verbinding, verscheidenheid en vertraging – creëren een samenleving die goed is voor de mentale volksgezondheid. Ze dragen bij aan een ontspannen samenleving en aan het tot rust brengen van de hypernerveuze samenleving.

In het vorige hoofdstuk lieten we zien hoe de sterke focus op het individu, het grote belang dat gehecht wordt aan prestaties en versnelling leiden tot een hypernerveuze samenleving die de mentale volksgezondheid onder druk zet. In dit hoofdstuk zetten we de drie elementen uiteen die de hypernerveuze samenleving tot rust kunnen brengen. Zo komen we tot een meer ontspannen samenleving.

Hoe zijn we gekomen tot de drie elementen verbinding, verscheidenheid en vertraging?

We hebben geconstateerd dat een aantal maatschappelijke ontwikkelingen de mentale volksgezondheid onder druk zetten. Om te komen tot een kentering hiervan onderzochten we welke elementen je hiernaast kunt zetten. We zijn gestart om het tegengestelde van de verschillende ontwikkelingen te formuleren. Zo kwamen we tot verbinding (tegenover geïnstitutionaliseerd individualisme), reflectie (tegenover de zelfsturende prestatiesamenleving) en vertraging (tegenover belemmerende versnelling).

In een werkconferentie voor professionals, onderzoekers en ervaringsdeskundigen hebben we deze elementen voorgelegd. De deelnemers vulden de drie elementen aan met een gebrek aan ruimte voor verschillen in de samenleving en de noodzaak van meer inclusie. Er wordt te veel in hokjes gedacht en om de mentale volksgezondheid te verbeteren moet er meer ruimte komen voor verscheidenheid. Ook bleek er veel overlap te zitten tussen reflectie en vertraging. Reflectie vindt immers vaak niet plaats vanwege 'tijdsgebrek'. Aangezien vertraging overkoepelend is, hebben we die term behouden. Ruimte voor verscheidenheid hebben we toegevoegd.



4.1 De waarde van verbinding

Waarom verbinding waardevol is

Mensen zijn voor alles sociale wezens. We zijn altijd van elkaar afhankelijk en ontleen onze identiteit in belangrijke mate aan anderen.¹¹⁴ In verbinding zijn met anderen helpt om ons goed te voelen en om ons niet eenzaam of somber te voelen. Verbinding kan ook bijdragen aan zingeving.¹¹⁵ Dat het bestaan niet enkel van waarde is voor jezelf, maar juist ook voor de ander. Het draagt bij aan het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

Ook voor veel concretere zaken is verbinding waardevol. Op school helpt verbondenheid in de klas voor het leerproces en het welbevinden van studenten.¹¹⁶ Verbinding op de werkvloer draagt bij aan het welzijn op het werknemers.¹¹⁷ Verbinding is dus niet alleen goed voor het individu, maar ook voor het collectief.

De waarde van verbinding is niet vanzelfsprekend

Hoewel de waarde van verbinding erkend wordt, is het niet vanzelfsprekend dat we hiervoor ruimte maken. Op het werk is bijvoorbeeld niet altijd tijd voor verbinding. Steeds meer mensen, die thuis kunnen werken, doen dat ook, waardoor er minder contact is met collega's.¹¹⁸ Thuiswerken past ook in een wereld die gericht is op individuele vrijheden, prestatie en versnelling. Het is vaak efficiënter.

Ook in de taal die wij gebruiken, ligt de nadruk op het individu en minder op relaties, zoals Marijke Spanjersberg beschrijft in haar boek *Tussentaal*. Er zijn minder woorden om de relaties tussen mensen te tonen, terwijl psychologische ik-taal steeds meer onze samenleving is ingeslopen.¹¹⁹ Zelf in muziek zijn de woorden *we* en *us* steeds meer vervangen door *Ik* en *me*.¹²⁰

In de dagelijkse praktijk is steeds minder ruimte voor verbinding. In de zorg is de tijd die hulpverlener en hulpvrager met elkaar hebben meestal (zeer) beperkt en doelgericht. Niet omdat hulpverleners en -vragers dit graag willen, maar omdat financiering en organisaties gericht zijn op efficiëntie. Doordat de nadruk zo ligt op een snelle oplossing, is de ruimte voor verbinding soms zoek. Er is vrijwel altijd te weinig tijd en ruimte om een praatje te maken of samen een kopje koffie te drinken. Ook de pakketbezorger heeft geen tijd meer voor een

praatje en belt soms niet eens meer aan, maar zet een pakket voor de deur. Efficiënt en doelgericht werken is hierin belangrijker dan de waarde van verbinding.

Er is nog maar weinig marge en tijd voor verbinding valt zelden in de doelgerichte tijd. Terwijl juist verbinding eraan bijdraagt dat mensen zich gehoord en gezien voelen. De status die iemand krijgt in de samenleving en de positie die iemand heeft dichten we vooral toe aan individuele verdiensten, zoals we in hoofdstuk 3 lieten zien. Als we verder kijken, zien we dat dit ook op een andere manier kan. Bijvoorbeeld, in verschillende Afrikaanse landen^A is Ubuntu heel belangrijk. Dit staat gesimplificeerd voor 'ik ben omdat wij zijn'. In Nederland zijn we vooral bezig, zoals ook in de hulpverlening, om mensen zo snel mogelijk 'onafhankelijk' te maken. Terwijl verbinding een belangrijk aspect is voor mensen om zich (mentaal) goed te voelen.¹²¹ Expliciet ruimte maken voor de waarde van verbinding is dus niet vanzelfsprekend.

Wat gebeurt er al?

De RVS is zeker niet de eerste die een lans breekt voor meer tijd en aandacht voor verbinding. De aandacht van overheden voor gemeenschappen, sociale relaties en verbinding is niet nieuw. Zo werd er bij de lancering van de term participatiesamenleving in 2013 een groter beroep gedaan op wat mensen zelf konden, maar ook op de omgeving. Veel gemeenten hebben tegenwoordig beleid gericht op de sociale basis. In hoofdstuk 2 lieten we zien dat bijvoorbeeld in de ggz meer aandacht komt voor het belang van het sociale netwerk van de hulpvrager. Bijvoorbeeld door het belang van resource groepen, het ecosysteem en de netwerkintake die in 2019 werd geïntroduceerd. Ook in de langdurige zorg zien we dat er een groter beroep wordt gedaan op het sociale netwerk, zowel in de thuissituatie als in het verpleeghuis.

Ook ontstaan overal in het land laagdrempelige steunpunten die gericht zijn op verbinding. Hier kunnen mensen makkelijk, stigmavrij en zonder indicatie terecht. Voorbeelden daarvan zijn zelfregiecentra en herstelacademies. Deelnemers (en hun naasten) zijn er welkom met hun (psychische) kwetsbaarheden en ontredde. Ze treffen er ervaringsgenoten voor steun bij de ontwrichting die ze ervaren. Omgekeerd kunnen ze anderen tot steun zijn. In gelijkwaardige en wederkerige relaties leert men zich (weer) verbonden en van betekenis te voelen. Deelnemers organiseren er inloop en ontmoeting, door-en-voor-activiteiten en herstelgericht aanbod. De organisaties bieden een sociaal steun- en oefenklimaat en zijn een groeivijver van ervaringsdeskundigen. Mensen voelen zich toegerust om (weer) mede-maker van de samenleving te zijn: ze voelen zich gezien en doen er (weer) toe.

In grote steden zien we veel bewonersinitiatieven opkomen, die juist expliciet ruimte maken voor verbinding en inzetten op verbinding als waarde. Het zijn er zoveel dat professionals soms door de bomen het bos niet meer zien.¹²² Bovendien zijn mentorprojecten, steungezinnen en ander vrijwilligerswerk onverminderd populair. Daarnaast verlenen heel veel mensen mantelzorg. In 2023 waren er 1,9 miljoen mantelzorgers, wat neerkomt op 13% van Nederlanders van 16 jaar en ouder.¹²³ In 2024 deed bijna 50% van de Nederlanders ouder dan 15 jaar vrijwilligerswerk bij een organisatie of vereniging, meestal bij een sport- of hobbyvereniging.¹²⁴

Op heel veel plekken en op veel verschillende manieren wordt het belang van verbinding dus erkend. De RVS ziet dit als een positieve ontwikkeling en tegelijk constateren we dat het onvoldoende is. Het gaat namelijk vaak om (tijdelijke) proeftuinen of lokale initiatieven. Bovendien draait het bij een deel van bovenstaande voorbeelden vooral om het potentieel van sociale relaties. Op welke manier kunnen die bijvoorbeeld steunend zijn voor mensen met een zorg- of hulpvraag? Hoe zorgen naasten ervoor dat iemand zo snel mogelijk weer beter is? Sociale relaties vormen dan deels een instrument om zo snel mogelijk weer autonoom te worden. In zorginstellingen worden sociale relaties soms gebruikt om ervoor te zorgen dat mensen hun medicatie nemen.

Andere beschreven initiatieven creëren momenten en plekken van verbinding. Dat juichen we toe. Echter, onze systemen zouden ook doordrongen moeten zijn van verbinding, bijvoorbeeld door de manier waarop we het onderwijs vormgeven, de arbeidsmarkt organiseren en zorg verlenen.

^A Ubuntu is bekend bij Bantu sprekende volkeren in Sub-Saharaans Afrika (vaak als Nguni). In diverse Afrikaanse landen is het bekend onder andere namen, zoals gimuntu (Angola), muthu (o.a. Botswana), en utu/obuntu/bumuntu (o.a. Tanzania).¹⁷⁵

“Verbinding heeft niet enkel een instrumentele, maar juist een intrinsieke waarde.”

Wat er meer nodig is

De RVS stelt dat meer tijd en aandacht voor verbinding een positieve bijdrage zal leveren aan de mentale volksgezondheid. Een belangrijke eerste stap zijn bestaande interventies gericht op contact, zoals ontmoetingsruimten in de wijk. Ons voorstel hier gaat een stap verder. We stellen dat verbinding niet enkel een instrumentele waarde heeft, maar een intrinsieke waarde. Juiste vanwege deze intrinsieke waarde stellen we daarom ook dat publieke instellingen zo moeten handelen dat ze ruimte maken voor verbinding in plaats van verbinding onder druk te zetten. Het meest voor de hand liggende voorbeeld van het onder druk zetten van verbinding is de kostendelersnorm. Wanneer je voor je zieke vader wilt zorgen door bij hem in te trekken, heeft dit negatieve gevolgen voor je uitkering. Praktijken waarbij publieke organisaties zo handelen dat ze juist ruimte maken voor verbinding, beschreef de RVS eerder als *cross linking practices*.¹²⁵

We pleiten er dus voor dat beleid en organisaties ontmoeting en onderling contact minstens zo hoog waarderen als efficiëntie, het leveren van prestaties en het bereiken van *impact*. Als we dit meewegen kan dit leiden tot andere keuzes.

Als we alle instituties, zoals in hoofdstuk 3 uiteengezet, inrichten op het individu, kunnen we eindeloos interventies opvoeren om de verbinding weer te creëren. Maar we zetten pas echt stappen als we instituties inrichten op verbinding. Eerder wees de RVS bijvoorbeeld op CenteringZwangerschap (groepsgeleide verloskunde), als een voorbeeld van een manier waarop instituties anders handelen om verbinding tot stand te brengen.¹²⁶ Niet enkel als instrument, maar omdat verbinding op zichzelf waarde heeft.

4.2 De waarde van verscheidenheid

De term verscheidenheid vraagt enige inleiding. Wij pleiten hier voor een omgeving waarin verschillen kunnen en mogen bestaan. Een context die we creëren op het werk, op school en in al ons dagelijks leven en waar iedereen zich thuis kan voelen. In plaats van het individu een helpende hand bieden, vragen wij om een inclusieve omgeving waar verscheidenheid kan floreren en ook als kracht gezien kan worden. Dit vraagt ook om een verscheidenheid aan bronnen voor erkenning en zelfrespect, waarbij de druk dat het altijd beter kan afgeremd wordt.

Waarom verscheidenheid waardevol is

Verscheidenheid in de samenleving is niet enkel een gegeven, het is ook waardevol. Het erkennen van verscheidenheid geeft personen de ruimte om zichzelf te kunnen zijn. Het continu aanpassen of moeten onderdrukken van delen van jezelf, veroorzaakt stress. Bijvoorbeeld wanneer mensen hun seksuele geaardheid moeten onderdrukken. Het ruimte bieden aan verscheidenheid is goed voor de mentale volksgezondheid.

Een inclusieve omgeving creëren waar verscheidenheid kan floreren is goed voor iedereen. Hierbij is verscheidenheid aan bronnen voor zelfrespect belangrijk. Niet iedereen floreert op cognitieve prestaties bijvoorbeeld. Meer erkenning geven aan andere prestaties is ook een vorm van ruimte maken voor verscheidenheid. De Argumentenfabriek pleit in dit kader bijvoorbeeld voor het waarderen van grote en kleine prestaties.¹²⁷

Nog meer ruimte voor verscheidenheid? We benadrukken juist continu onze verschillen!

In dit advies pleiten wij voor ruimte voor verscheidenheid. We stellen dat er te weinig ruimte is om ‘anders’ te zijn en dat normen verengd worden. Hierop ligt in ons advies de nadruk.

Het is echter belangrijk om te erkennen dat veel mensen juist wel bezig zijn met verscheidenheid. In discussies worden verschillen juist uitvergroot. In plaats van te kijken naar wat we gemeenschappelijk hebben, benadrukken we het verschil.

Het benadrukken van verschillen kan helpen in een samenleving die gericht is op prestaties. Organisaties en individuen proberen zich op deze manier te profileren en te onderscheiden van de rest. Als je het resultaat bent van je eigen verdienste en jezelf overal opnieuw moet verkopen, ga je vooral kijken hoe jij je kunt onderscheiden van de rest. Waarom zou een bedrijf jou bijvoorbeeld aannemen: voor jou 100 anderen. Hierbij gaat het juist om verscheidenheid aanbrengen en je eigen optimale unieke ik te ontwikkelen. Ook kunnen we steeds meer kiezen tot welke groep we horen en kunnen we bij veel verschillende groepen horen tegelijkertijd, zoals we in hoofdstuk 3 duidelijk maakten.

Deze vorm van verscheidenheid is gericht op het individu. In dit advies pleit de Raad voor verscheidenheid gericht op het wij. Het gaat om het creëren van een omgeving waarin verscheidenheid kan bestaan. Het gaat niet om een individu dat zich moet onderscheiden, maar om de vraag hoe in verschillende plekken in de samenleving ruimte kan ontstaan voor verscheidenheid. Het gaat ons om de vraag hoe je inkluderend kunt zijn. Ruimte voor verscheidenheid, vraagt daarmee juist ook om het zien van de overeenkomsten tussen verschillende mensen. Het vraagt om het besef dat we allemaal iets delen en dat verschillen juist aanvullingen op elkaar zijn.

De waarde van verscheidenheid is niet vanzelfsprekend

De waardering voor verscheidenheid is echter niet vanzelfsprekend. De waardering voor individuele prestaties en de snelheid van veranderingen dragen eraan bij dat er sterkere ideeën zijn ontstaan over wat goed, normaal en nastrevenswaardig is. De lat ligt hoog, de bandbreedte voor wat normaal wordt gevonden, is smal geworden. Dit is terug te zien aan het oprekken van ziektebegrippen, onder meer binnen de ggz.¹²⁸ De grens voor een licht verstandelijke beperking is bijvoorbeeld inmiddels zo ruim gedefinieerd, dat ook mensen met een IQ tot 85 het stempel 'licht verstandelijke beperking' kunnen krijgen.¹²⁹

“De grens van het normale wordt tegenwoordig al snel overschreden en afwijkend gedrag of uiterlijk krijgt een label.”

De grens van het normale wordt tegenwoordig al snel overschreden. De reactie is: aanpassen of categoriseren. Afwijkend gedrag of uiterlijk krijgt een label. Daarmee kan het worden 'begrepen'. Soms leidt dat tot toegang tot bijvoorbeeld speciaal onderwijs en uitsluiting uit het reguliere onderwijs. In sommige gevallen volgt een behandeling, waarmee we hopen dat iemand wel weer “mee kan doen” met de norm.

Gedrag of uiterlijk dat afwijkt van de norm kan ook leiden tot uitsluiting. Die norm luistert vrij nauw. Hoewel verscheidenheid wettelijk geaccepteerd is, worden mensen van kleur, moslims, homoseksuelen, transgenders, mensen met een (verstandelijke) beperking nog steeds gediscrimineerd en uitgesloten. Dit zien we bijvoorbeeld terug in baan- en woningkansen.¹³⁰ Ook mensen met mentale problemen lopen aan tegen stigma en discriminatie.¹³¹ Mensen die sociaal uitgesloten zijn, zijn zowel fysiek als mentaal minder gezond.¹³²

Verschillende mensen die wij spraken, vertelden over hun ervaringen. Bijvoorbeeld, over hoe racisme en sociale onveiligheid hen belemmert in het dagelijks functioneren.^A Bewoners van een zorginstelling gaven aan het gevoel te hebben dat de wereld steeds harder naar hen wordt. Vaak omdat ze 'anders' functioneren. Daar voelen ze geen ruimte voor.

“De wereld lijkt harder te worden. Mensen op straat zeggen lelijke dingen tegen mij. (...) Omdat ik last heb van tics als ik op straat loop. Mensen zeggen dat ik normaal moet doen. (...) Het maakt mij verdrietig.”

^A Studenten Social Work van de Hogeschool Rotterdam boden de commissie een brief aan, met daarin een aantal zaken die de mentale gezondheid van de studenten onder druk zetten. Uitsluiting en discriminatie was één van de punten die ze aanhaalden.

De meer eenduidige normen voor wat succesvol, mooi of goed is, leiden ook tot een lagere waardering voor wat (of wie) niet aan die normen voldoet. Het leidt er ook toe dat het voor hen moeilijker is om in het 'normale leven' mee te kunnen doen.

Wat gebeurt er al?

Aandacht voor de waarde van verscheidenheid is er al. Denk aan de groeiende focus voor neurodiversiteit, waarbij erkend wordt dat er mensen zijn die anders functioneren dan 'de gemiddelde' mens. Dit "anders zijn" hoeft niet negatief te zijn, in een inclusieve context kan het juist iets extra's brengen, zoals een andere kijk op problemen waaruit innovatieve oplossingen voortvloeien.¹³³

Verschuiven werkgevers omarmen verscheidenheid al. Zo organiseert de Sociaal-Economische Raad (SER) al een aantal jaar de Diversity Day om aandacht te vragen voor diversiteit op de werkvloer en om dit levend te houden door het uitwisselen van praktische handvatten. Diverse grote Nederlandse werkgevers, zoals Shell, UWV en ABN Amro doen hieraan mee.¹³⁴ Ook wordt de waarde van verschillende kennisbronnen meer erkend. Denk hierbij aan de opkomst van ervaringsdeskundigen, waardoor de kwaliteit van ondersteuning of beleid verbetert.¹³⁵ Zo helpt het Centrum Chronisch Ziek & Werk mensen om hun opgedane ervaring een plek te geven op de werkvloer. Dit gebeurt onder andere door mensen te scholen in ervaringsdeskundigheid. Hiermee ontstaat een kennissamenleving om bedrijven te helpen meer ruimte te maken voor verscheidenheid, waarbij expliciet aandacht is voor de rol van de werkgever. Het stoppen van sollicitatieprocedures en mensen aannemen om samen te zoeken hoe iemand past op de werkvloer, is ook een voorbeeld van het omarmen van verscheidenheid.¹³⁶

Ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid

De begrippen ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid lopen soms wat door elkaar, terwijl het verschillende dingen zijn. Met ervaringskennis bedoelen wij kennis die is gebaseerd op ervaringen die van bepalende invloed zijn op het leven van mensen. Het kan bijvoorbeeld gaan om ervaring met uitsluiting en eenzaamheid, leven in armoede, jezelf moeten verplaatsen in een rolstoel of leven met een angststoornis.

Mensen die dit aan den lijve ondervinden, geven betekenis aan dergelijke ervaringen. Zij reflecteren op wat zij meemaken en ervaren, wat leidt tot inzicht in wat een gebeurtenis of toestand teweeg kan brengen, wat het moeilijk maakt, wat hen geholpen heeft of wat de situatie heeft verergerd. De ervaring levert dus kennis en inzichten op die betekenis geven aan begrippen als armoede, eenzaamheid en het hebben van een beperking.

Wanneer ervaringskennis bewust en gericht wordt ingezet voor anderen, spreken we van ervaringsdeskundigheid. Een ervaringsdeskundige is 'iemand die geleerd heeft, via een opleiding of in de praktijk, om deze kennis in te zetten ten behoeve van anderen, in ondersteuning, beleidsprocessen of onderzoek.'¹³⁷ Het ruimte maken voor ervaringsdeskundigheid kan waardevol zijn voor anderen en voor het effectief aanpakken van sociale vragen en problemen. Het bekendst is het begeleiden en ondersteunen van anderen die in een vergelijkbare positie verkeren of een vergelijkbaar proces doormaken. Dit kan een persoonlijk herstelproces zijn, maar ook een proces van bewustwording, acceptatie of rouw. Ervaringsdeskundigheid is echter ook van waarde voor bijvoorbeeld de praktische beroepspraktijk, beleid en onderwijs.

Ook in de zorg is er aandacht voor verscheidenheid. Zo bestaat al jaren de Roze Loper, een initiatief waar zorg- en welzijnsinstellingen zich bij kunnen aansluiten om aan te geven dat zij LHBTI+ inclusieve zorg verlenen.¹³⁸ Inclusieve zorg staat ook op de agenda. In 2023 is het Nationaal Netwerk Inclusieve Zorg gestart, om inclusiviteit in zorg te bevorderen, door het vormen van een kennisnetwerk, agenderen van het thema en zorgverleners ondersteuning te bieden.¹³⁹ Bovendien hebben verschillende ziekenhuizen een diversiteitsprogramma opgesteld, om te waarborgen dat zowel op de werkvloer als in de zorgverlening oog is voor de verscheidenheid onder mensen.¹⁴⁰

Op het domein van leren is er ook aandacht voor verscheidenheid. Zo zijn er scholen waar een verscheidenheid aan prestaties wordt erkend. Zo heeft de School of Understanding in Amstelveen als missie om bij te dragen aan de levenshouding, het zelfbewustzijn en welbevinden van de kinderen. Het onderwijs houdt rekening met verschillende leertempo's en stimuleert kinderen om een eigen leerpad te bewandelen. Kinderen met verschillende leercurves en talenten kunnen zichzelf zo in het onderwijs ontwikkelen.¹⁴¹

Wat er meer nodig is

De verschillende voorbeelden op het gebied van leren, werken en zorgen laten zien dat werkgevers, onderwijs- en zorginstellingen wel bezig zijn met ruimte voor verscheidenheid. Ondanks alle inspanningen zijn veel van de voorbeelden programmatisch. Het zijn initiatieven die proberen om het anders te doen. In het geval van inclusieprogramma's is het altijd de vraag in hoeverre deze papieren werkelijkheid strookt met de geleefde werkelijkheid. Nog steeds vallen veel mensen immers buiten de boot, bijvoorbeeld als het gaat om werk. Niet voor niets wees de SER in 2023 nog op het belang van een inclusievere arbeidsmarkt, bijvoorbeeld door mensen te ondersteunen bij het vinden van duurzaam werk of zinvolle activiteiten, met een bijbehorend inkomen.¹⁴²

Waar we niet genoeg in slagen, is om de omgeving op een dusdanige manier aan te passen dat iedereen op zijn eigen manier goed kan gedijen in die gedeelde context. Bovendien zijn de normen voor succes nog vrij smal. Het gaat dus om een veilige omgeving, om jezelf te zijn en te mogen ontwikkelen. Allemaal in verschillende richtingen, zonder dat je daarna meteen afgerekend wordt op een afwijkend resultaat. In onderstaande afbeelding zien we dat verbeeldt in de derde afbeelding. Daar is ruimte voor verscheidenheid. Iedereen kan meekijken. In het eerste plaatje is iedereen gelijk en heeft iedereen recht op eenzelfde kistje waardoor de ongelijkheid blijft bestaan en het probleem (niet naar de wedstrijd kunnen kijken) slechts voor een deel van de mensen is opgelost. In de tweede afbeelding lossen we het verschil op door individuele indicaties te stellen waarmee iemand recht heeft op een op maat gemaakt kistje en denken we dat iedereen daardoor gelijke kansen heeft. In het derde plaatje passen we de context aan waardoor iedereen op zijn/haar eigen manier mee kan doen.



Als er een omgeving is, waarin iedereen op zijn of haar eigen manier kan meedoen, is er ook iets nodig van alle mensen in die omgeving. De RVS is zich ervan bewust dat het ook moeilijk kan zijn om juist in verbinding te staan met mensen die heel anders zijn. Mensen zitten in hun eigen bubbel, met aangepaste nieuwsberichten op sociale media die hun eigen wereldbeeld bevestigen en soms het andere wereldbeeld vijandig maken. Het inleven in de ander, oprecht geïnteresseerd zijn en zonder oordeel luisteren, zijn zo makkelijk nog niet. Daarom is het nodig om verscheidenheid meer ruimte te geven, om minder snel en minder smal te normeren. Laten we daartoe de omgeving aanpassen in plaats van de persoon. Meer zichtbare verscheidenheid in de omgeving maakt het anders zijn minder onbekend en daardoor minder bedreigend.

4.3 De waarde van vertraging

Waarom vertragen waardevol is

Al in de klassieke oudheid werd het belang van rust en stilstand gezien als voorwaarde voor bezinning, reflectie, creativiteit. Hermesen (2009: 20) geeft als voorbeeld het woord 'school', dat afstamt van het Griekse woord 'scholè'. Dit betekent rust en vrije tijd.¹⁴³ De snelheid van ons leven, op school, het werk, maar ook daarbuiten, maakt het echter moeilijk om stil te staan, te vertragen, te bezinnen en je te vervelen. Met verveling bedoelen we hier niet bezig zijn met iets saais (denk aan de nieuwe term bore-out als tegenhanger van burn-out) maar we bedoelen lummeltijd. Tijd waarin er even niets hoeft en je niet weet wat je zult gaan doen. Kinderen vullen veel lummeltijd tegenwoordig met schermtijd, terwijl verveling nodig is voor een

gezonde ontwikkeling, creativiteit en flexibiliteit.¹⁴⁴ In Nederland maakt de drang tot afstemming en overleg het er niet beter op. Zelfs als het gaat over het ultieme moment van rust, namelijk de slaap, zien we dat veel mensen hier problemen mee hebben. Terwijl goed slapen en uitrusten van groot belang is voor de mentale gezondheid.¹⁴⁵

“Verveling kan ons veel brengen.”

Tijd voor vertraging, verveling, reflectie kan ons veel brengen. Hiervoor is, zo bepleit bestuurskundige Van Putten, zogenaamde lege tijd nodig.¹⁴⁶ Het is tijd die niet ingevuld hoeft te worden met productieve tijd. Het gaat om het nietsdoen. De lege tijd vult zich soms met momenten van creativiteit, inspiratie, zingeving, maar dat is niet het doel. Dit vraagt wel om een herwaardering van leegte, van niets doen en het vertrouwen dat dit goed voor ons is.

Het voorstel van lege tijd is in de talloze gesprekken die wij voerden op verschillende manieren naar voren gekomen. Stel een speelkwartier in voor werknemers, geen werkmail en -app na werktijd en ruimte voor lummeltijd. Allemaal manieren om lege tijd te creëren. Met altijd het gevaar dat die lege tijd weer opgevuld moet worden met iets “zinvols” (verplicht vrijwilligerswerk, wandelen met collega’s voor de onderlinge band).

Lege tijd is dus belangrijk naast productieve tijd. Van Putten pleit ook voor meer ruimte voor vervulde tijd. Vervulde tijd gaat om de ervaring van inspiratie, zin en verbinding.¹⁴⁷ Je kunt dus niet even een kwartiertje ‘vervulde tijd’ inplannen. Vervulde tijd ontstaat uit tijd van onbeschikbaarheid, tijd waarin je niets hoeft.¹⁴⁸ Het kan dus ontstaan uit lege tijd. Hier is vertraging voor nodig.

Vertraging? Er staan steeds meer mensen op wachtlijsten!

In dit advies pleiten we voor alledaagse vertraging: momenten van onbeschikbaarheid die ruimte maken voor lege en vervulde tijd. Zulke vertraging helpt ons om te verbinden en tot rust te komen.

Toch ervaren veel mensen juist het tegenovergestelde: technocratische traagheid. Dat is de traagheid van systemen waar je zelf geen invloed op hebt en die niets met rust of reflectie te maken heeft. Denk aan eindeloze procedures rond een uitkering, maanden wachten op een plek in de ggz of het zoeken naar passende ondersteuning. Wie eenmaal in dit soort systemen belandt, merkt hoe uitputtend ze zijn. Zoals we zagen in het interview met Sape en Rosanne: je móet presteren om bij te blijven, maar als dat even niet kan, raak je verstrikt in de taaiheid van loketten en wachtlijsten.

Technocratische traagheid is geen vertraging die lucht geeft, maar het zet mensen vast. Toch accepteren we deze bijna als vanzelfsprekend. Het ondersteuningssysteem, ooit bedoeld als vangnet, wordt overvraagd en keert zich soms tegen wie er een beroep op moet doen.

Daarom pleit de RVS voor vertraging die ontstaat uit alledaagse vertraging. Dat type vertraging is gericht op ruimte voor lege en vervulde tijd. Dit biedt mogelijkheden om echt te verbinden en ook om verscheidenheid een plek te geven en te omarmen.

De waarde van vertraging is niet vanzelfsprekend

Er zijn dagen dat vertraging zich aan ons opdringt, bijvoorbeeld door treinvertragingen. Deze zorgen voor enorme spanning, want mensen moeten op tijd op het werk of school zijn. Eén moment van vertraging zorgt er dan voor dat andere zaken in de knel komen. We kunnen ons geen vertraging veroorloven.

Vertraging betekent soms ook dat er rust is, zonder een gericht doel. Terwijl er in de huidige samenleving juist druk is om allemaal dingen te doen die zin hebben. Lege tijd zien we meestal als zinloze tijd of tijdverspilling. Het niet erkennen van het belang van lege tijd is niet enkel iets van de huidige samenleving. Waar leegte eerder vanuit moreel perspectief een probleem was (‘ledigheid is des duivels oorkussen’), werd dat later vooral een economisch probleem.¹⁴⁹ Het idee dat leegte en vertraging niet goed is, zit dus al decennia ingebakken in de Nederlandse samenleving en dit wordt nog steeds doorgegeven.

Zo geven ouders dit (vaak onbewust) mee aan hun kinderen.¹⁵⁰ Vakanties worden gevuld met uitstapjes, tripjes en schermtijd, zodat kinderen zich niet hoeven te vervelen.¹⁵¹ Even vertragen kan ervoor zorgen dat je iets mist. De term FOMO (fear of missing out), is hier een mooi voorbeeld van. De angst om niet 'alles uit het leven halen en overal bij te zijn'.

Wat gebeurt er al?

Er is steeds meer ruimte voor vertraging voor de mensen die het zich kunnen veroorloven. Yoga-retreats, mindfulness, even "ontsnappen" aan de dagelijkse hectiek en "me-time". Hoewel dit voor individuen helpend kan zijn, verandert het in essentie niet de tendens van versnelling. Sterker nog, het zorgt ervoor dat deze mensen de versnelling beter kunnen volhouden.¹⁵² Rust staat daarmee ten dienste van betere prestaties en kunnen blijven meedoen in de versnelling. Het is functionele verlangzaming, in termen van Rosa. Het verandert of verzacht de cyclus die we in hoofdstuk 3 beschreven niet.

Elementen van vertraging in het werk zijn al wel zichtbaar. Al gaat het ook hier veelal om functionele vertraging. Zo is persoonlijke ontwikkeling vrijwel standaard onderdeel van HR-beleid. Dit zou een stap verder mogen gaan door bewust ruimte te maken voor lege tijd. Dit is nog echt een uitzondering. De CEO van Tech gigant Afas, Bas van der Veldt, trok veel aandacht toen hij al zijn 700 werknemers op vrijdag (doorbetaald) vrij gaf.¹⁵³ In Nederland gaan ook steeds meer stemmen op om het Frans en Australisch voorbeeld te volgen van een wettelijk recht op onbereikbaarheid, zodat mensen buiten werktijd niet op werkmails hoeven te reageren.¹⁵⁴

Ook in de zorg is er vraag naar vertraging en zien we op sommige plekken positieve ontwikkelingen. Huisartsen zijn actief bezig om meer tijd voor de patiënt (MTVP) te maken, bijvoorbeeld door een flexibele consultduur, waardoor patiënten die meer tijd nodig hebben dit ook kunnen krijgen.¹⁵⁵ Op sommige scholen kunnen leerlingen verschillende vakken in eigen tempo volgen, waardoor vertraging mogelijk is als dat nodig is.¹⁵⁶

Op een breder niveau zien we de slow movement, zoals slow science. Dit is wetenschap waarbij mensen niet gedreven worden door snelle prestatie output, maar door intrinsieke nieuwsgierigheid. Hoewel dit sympathieke tegenbewegingen zijn, zien we dat de prikkels op bijvoorbeeld de universiteit nog altijd gericht zijn op die snelle output. Bovendien moeten er constant onder hoge tijdsdruk subsidies worden aangevraagd. Dit blijft de mentale volksgezondheid onverminderd onder druk zetten.

Wat er meer nodig is

De RVS pleit voor het waarderen van vertraging. We zien dit nu nog vaak als iets negatiefs, terwijl het ons veel kan brengen. Vertraging zou veel meer ingebed moeten zijn in het dagelijks leven, voor iedereen. Ruimte dus voor lege en vervulde tijd. Vertraging maakt hiermee ook ruimte voor verbinding: de pakketbezorger heeft wel weer tijd voor dat praatje. Bovendien is er vertraging nodig om ruimte te maken voor verscheidenheid. Wanneer we snel door willen, vallen de mensen die niet zo snel mee kunnen buiten boord. Vertraging geeft ons de mogelijkheid om echt te luisteren naar de ander. Het gaat dus om **alledaagse vertraging** mogelijk maken.

Hoewel ruimte voor vertraging betekent dat we af en toe niets doen, denk aan de lege tijd, moeten we hier niet in doorslaan. We weten dat bijvoorbeeld mensen die ongewenst werkloos zijn, ouderen die eenzaam thuis zitten of kinderen die zijn uitgevallen van school juist grotere kans hebben om mentale problemen te ontwikkelen. Het gaat erom dat er ruimte komt voor vertraging in verschillende domeinen. Vertraging en uitval zijn nu nog nauw met elkaar verbonden. Als er meer ruimte is voor vertraging en we die ook kunnen waarderen, hoeft dit niet te leiden tot uitval of uitsluiting. Vertragen is dan goed voor de mentale volksgezondheid.

4.4 Een meer ontspannen samenleving

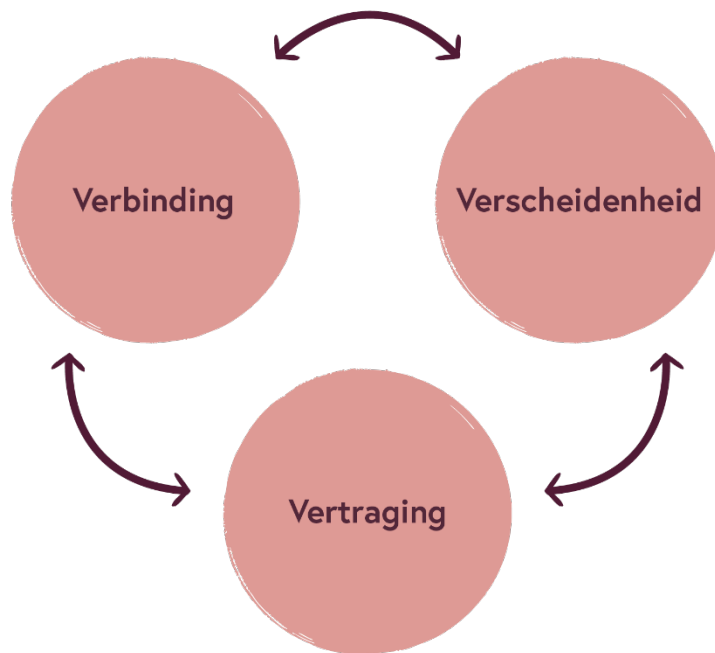
De drie elementen verbinding, verscheidenheid en vertraging versterken elkaar de goede kant op. Zo kan verscheidenheid zonder verbinding leiden tot nog meer afzonderlijke hokjes voor allerlei individuen. Daarom zijn de elementen die we hier noemen samen nodig. We geven hier weer hoe ze onlosmakelijk samengaan.

Eén van de gesprekken die we hadden, maakt duidelijk waarom verbinding, verscheidenheid en vertraging tezamen nodig zijn. Iemand die nu werkt op een dagbestedingsplek, vertelde hoe ze een 'gewone' baan had geprobeerd en waarom dat niet lukte.

“Toen ik in een dierenwinkel werkte, begreep mijn baas niet dat ik geen twee dingen tegelijk kon doen. Ik heb het vaak tegen haar gezegd. Ze bleef me overvragen. (...) Mensen zeggen dat ze willen dat wij [mensen met een (licht) verstandelijke beperking] mee kunnen doen aan de samenleving, maar mensen vinden ons lastig.”

Dit voorbeeld raakt de kern van het probleem. **Verbinding** tussen de baas en de medewerker is nodig, om elkaar echt te leren kennen en begrijpen. Dit vraagt om tijd voor elkaar en ogenschijnlijk doelloos kletsen. **Vertraging** is nodig om die tijd te creëren. Ook het werk vraagt om vertraging. Als het iemand niet lukt om twee dingen tegelijk te doen, is er dus meer tijd nodig. Vertraging is in dit geval een voorwaarde om ruimte te maken voor **verscheidenheid**. Deze drie samen kunnen de hypernerveuze samenleving tot rust brengen en zo bijdragen aan een meer ontspannen samenleving.

Met dit voorbeeld laten we zien dat het nodig is om alles samen te doen. Waar individualisme, prestatie en versnelling elkaar versterken in negatieve zin, zo kunnen verbinding, verscheidenheid en vertraging elkaar in positieve zin versterken. Door verbinding kunnen we verscheidenheid beter waarderen. Vertraging geeft ruimte en tijd voor verbinden en omgaan met verscheidenheid.



Eenvoudig is dat echter niet. Laten we ter illustratie het voorbeeld van de dierenwinkel van de andere kant bekijken, vanuit de baas. Wat zou er gebeuren als ze wél ruimte geeft aan verbinding, verscheidenheid en vertraging? Misschien raken klanten geïrriteerd, omdat ze gewend zijn aan snelle service. Hoe kunnen we de baas vragen om te vertragen, in een tijd waarin de grondstofprijzen stijgen, de marges voor de winkelier krimpen en deze dus meer moet verkopen om het hoofd boven water te houden? Kan de winkelier dus wel vertragen?

“Een meer ontspannen samenleving ontstaat niet van vandaag op morgen.”

Het is dus geen gemakkelijk pleidooi dat we hier houden. Het centraler stellen van de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging vraagt om een enorme verandering, in alle onderdelen in ons leven. De echte verandering hierin vindt niet plaats van vandaag op morgen. Dit beseft de Raad zich maar al te goed. Dit betekent echter niet dat het een onmogelijke opgave is. Het betekent ook zeker niet dat we maar moeten blijven doorgaan in de hypernerveuze cirkel, zoals we die beschreven in hoofdstuk 3. Waar we in hoofdstuk 3 lieten zien dat grote abstracte maatschappelijke ontwikkelingen terug te vinden zijn in het alledaags leven, laten we in de volgende paragraaf zien hoe we in het alledaagse leven dingen anders kunnen organiseren, zodat de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging meer kunnen floreren.

4.5 Een meer ontspannen samenleving in de praktijk

Een meer ontspannen samenleving is geen utopisch beeld. Het is mogelijk om ingrepen te doen die bijdragen aan een meer ontspannen samenleving. Onderstaande voorbeelden dienen slechts als inspiratie om de verbeeldingskracht aan de wakkeren om te komen tot een ontspannen samenleving. We gaan hier een aantal terreinen van ons leven af, net als in hoofdstuk 3: leren, werken en zorgen.

Een ontspannen onderwijssetting

De Rijksoverheid zet steeds meer in op inclusief onderwijs: onderwijs waar iedereen zich welkom voelt, er goede ondersteuning is en alle kinderen kunnen meedoen.¹⁵⁷ Deze beweging past bij een beweging naar een ontspannen samenleving en zet vooral in op de waarde van verscheidenheid en verbinding. Hiervoor zijn wel meer concrete stappen nodig.

Een eerste stap is de fysieke omgeving. Scholen moeten beschikken over prikkelarme ruimtes en lokalen waar leerlingen rustig kunnen werken.¹⁵⁸ Dit schept ruimte voor verschillen in leertempo en ondersteuningsbehoeften.

Ten tweede is het belangrijk om in te zetten op een inclusieve schoolcultuur waar kinderen zich gewaardeerd voelen. Hierbij past waardering voor samenwerking en creativiteit naast cognitieve prestaties. Een manier om scholen meer ruimte te laten maken voor het waarderen van verschillen en een plek te bieden aan kinderen met verschillende ondersteuningsbehoeften is door dit op te nemen in de indicatoren van kwaliteitstoezicht van de Onderwijsinspectie, zoals de Onderwijsraad eerder voorstelde.¹⁵⁹ We moeten wel waken voor een te nauw verantwoordingssysteem (zie verderop).

Ten derde speelt de financiering een rol. Nu lopen scholen soms vast omdat bijvoorbeeld pgb-budgetten niet mogen worden gebruikt voor onderwijsassistenten.¹⁶⁰ De Onderwijsraad wijst erop dat scholen in de financiering nu deels afhankelijk zijn van het lokale samenwerkingsverband. Voldoende budget helpt scholen om te voorzien in de basisondersteuning die zij leerlingen bieden.

Tot slot draagt latere selectie bij aan een meer ontspannen onderwijssetting. Al op twaalfjarige leeftijd wordt bepaald welk onderwijsniveau een kind volgt. Later selecteren betekent dat leerlingen langere tijd met kinderen van verschillende opleidingsrichtingen samen zitten. Er is zo meer ruimte voor verscheidenheid. Bovendien geeft het rust en vertraging in het basisonderwijs. De Onderwijsraad stelt voor om leerlingen na het derde leerjaar op het voortgezet onderwijs een richting te laten kiezen, aan de hand van een combinatie van toetsing en indicatoren zoals motivatie.¹⁶¹ Een ander selectiemoment geeft ruimte om na te denken hoe we dat willen doen, zonder de druk van de eindtoets simpelweg te verplaatsen.

Als het gaat over inclusief onderwijs wordt vaak verwezen naar Finland, waar heel weinig kinderen speciaal onderwijs volgen. Toegang tot kwalitatief goed onderwijs en *equity* (rechtvaardigheid, sturen op gelijke uitkomsten) staan hierbij centraal. Finse scholen hebben veel autonomie en de kwaliteitsverschillen tussen scholen zijn erg klein. Er is veel vertrouwen in de professionals en er zijn weinig controle- en verantwoordingsstructuren. Een voordeel hiervan is dat budget dat anders naar controlestructuren gaat, direct naar de kwaliteit van het onderwijs gaat. Bovendien zijn er weinig verplichte nationale toetsen. Finse leerlingen hebben nauwelijks huiswerkstress, hebben slechts 5 uur school per dag en 75 minuten speeltijd. Er zijn veel mogelijkheden voor ondersteuning zonder dat een diagnose nodig is. Soms heb je even iets meer hulp nodig, soms weer niet. Er is ruimte voor lege tijd en verbinding tussen studenten en docenten. Bovenal kenmerkt het systeem zich door de ruimte voor verscheidenheid.¹⁶²

Een arbeidsmarkt waarin verscheidenheid en vertraging mogelijk is

Als tegenhanger van werk dat heel prestatiegericht is, productief moet zijn en bovendien wordt gezien als iets dat bepalend is voor jouw status in de samenleving, staat werk dat draait om verbinding en waar vertraging en verscheidenheid juist kunnen bijdragen aan het zingevende dat werk ook is.

Het wezenlijk anders organiseren van werk, zodat er verbinding kan ontstaan, gebeurt vaker. Echter, nog meestal tegen de achtergrond van het maximaliseren van 'output', zodat de organisatie nog steeds prestatie- en outputgericht blijft. Toch liggen daar wel de aanknopingspunten voor een model om werk op een wezenlijke andere manier in te vullen.

De Nederlandse arbeidsmarkt biedt bijvoorbeeld niet voor iedereen evenveel kansen. Het is voor migranten, mensen met een beperking of chronische aandoening of mensen met een psychische of cognitieve kwetsbaarheid erg moeilijk om een baan te vinden én te houden. Zij zitten als het ware op de klapstoeltjes van de arbeidsmarkt: als de arbeidsmarkt aantrekt, is er ook voor hen werk. Gaat het economisch slecht, dan verdwijnen hun banen als eerst.

Het is de vraag of dit wenselijk én verstandig is, gezien de uitdagingen waar we als samenleving voor staan én de gevolgen, ook voor iemands gezondheid, die het 'uitgerangeerd zijn' met zich meebrengt. Begin 2024 riepen zowel de Maatschappelijke Gezondheidscoalitie als de Sociaal-Economische Raad het te vormen kabinet op om meer werk te maken van een inclusieve arbeidsmarkt en goed en betaald werk voor iedereen.¹⁶³ Niet voor niets is een actief en inclusief arbeidsmarktbeleid één van de drie speerpunten van het actieplan dat de Europese Commissie in het kader van de *European Pillar of Social Rights* heeft ontwikkeld.¹⁶⁴

Als voorbeeld van een meer ontspannen arbeidsmarktmodel wordt vaak verwezen naar het Deense systeem, waarin werkzekerheid centraal staat in plaats van baanzekerheid. Denemarken kent een beperkte ontslagbescherming, waardoor werkgevers sneller mensen in dienst nemen. Daar tegenover staat een ruime en genereuze werkloosheidsuitkering, ook als je zelf ontslag neemt (anders dan in Nederland) én een actief arbeidsmarktbeleid waarin begeleiding, training en scholing de kern vormen. Iedereen heeft recht op herscholing, maar heeft ook de plicht om mee te doen aan trainingsprogramma's. Bovendien creëert de overheid zelf ook gesubsidieerde banen.¹⁶⁵

Zorg waar tijd en ruimte is voor verschillende hulpvragers

De tekorten in de zorg leiden er vaak tot een gesprek dat vooral draait om efficiëntie en productieve tijd. Toch zien we ook bewegingen richting een meer ontspannen zorgsector.

Een goed voorbeeld is de huisartsenzorg. In het Integraal Zorgakkoord en sinds 2025 ook in de NZa-tarieven is meer tijd voor de patiënt vastgelegd.¹⁶⁶ Ruimere bekostiging maakt het mogelijk om 'het goede gesprek' te voeren en de hulpvraag echt te begrijpen.¹⁶⁷ Een aanpak die ook (wijk)verpleegkundigen kan helpen.

Verbinding ontstaat in multidisciplinaire teams en netwerken buiten de zorgorganisatie. Dat vraagt flexibiliteit van zorgverleners om elkaars context te begrijpen. In het advies *B van Bekwaam* (2019) werd al gewezen op het belang van generalistische vaardigheden.¹⁶⁸ Die oproep sluit aan bij de recente visie van het College Geneeskundig Specialismen: terug naar 7 brede kernspecialismen. Het doel is brede, samenhangende zorg die samenwerking en verbinding centraal stelt.

Ook in het advies *Anders leven en zorgen* (2022) riep de RVS op om zorgverleners meer ruimte te geven voor samenspel met naasten en vrijwilligers.¹⁶⁹ Niet om zelfredzaamheid af te dwingen, maar om werkelijk gelijkwaardig samen te werken. Dat pleidooi vond veel weerklank: begin 2024 werd er zelfs een groot congres aan gewijd. Het onderstreept dat zorgorganisaties, mantelzorgers en naasten verlangen naar samenwerking die tijd en vertraging vergt, zodat verschillen in behoeften en verantwoordelijkheden met elkaar verkend kunnen worden.

Intermezzo: Een vangnet van vrienden

Friedrich groeit op in een Duits kindertehuis. Op zijn 17^{de} komt hij naar Nederland. Op de vlucht voor de dienstplicht kan hij bij Nederlandse vrienden terecht. Zijn leven verloopt bewogen. Hij woont op veel verschillende plekken. Omdat hij ongedocumenteerd is, is hij alleen van zorg verzekerd als hij werk heeft. Zijn verhaal laat zien hoe belangrijk het is om vrienden om je heen te hebben en hoe een fijne baan hem helpt om gelukkig te worden. We spreken af bij het wijkcentrum waar Friedrich in zijn werkplaats fietsen repareert.

Friedrich woont in Nederland lange tijd met een kunstenaarscollectief. Via een antikraakstichting vinden ze steeds een plek om te wonen en atelier te houden. Friedrich beschouwt zichzelf niet als makkelijk om mee samen te leven. Hij draagt weinig bij in huis en trekt zich terug in zijn kamer. Soms heeft hij een tijdje werk, maar er zijn ook momenten dat hij niets om handen heeft. Zijn vrienden zijn eerlijk en hij waardeert dat. “Het is niet goed zoals jij bezig bent”, kreeg ik dan te horen.” Friedrich moet wat anders gaan doen omdat hij bang is dat hij afglijdt. Zijn vrienden blijven een belangrijk vangnet en behoeden hem lange tijd voor dakloosheid.

Hij begint met een opleiding tot leermeester in fietstechniek. De opleiding gaat hem goed af en hij is een van de beste in zijn klas. Het is dan ook een enorme teleurstelling als hij na een jaar een brief krijgt van de vreemdelingendienst. Als ongedocumenteerde mag hij geen opleiding volgen. Friedrich laat zich niet meer zien en verdwijnt onder de radar. Hij heeft nog steeds baantjes, maar werk is allesbehalve zeker. “Als ik werkte kreeg ik positieve feedback, ik had het gevoel dat ik iets kon.” Het hebben van werk is belangrijk voor zijn mentale gezondheid, maar juist door de onzekerheid van werk is het geen stabiele basis. Hij verliest ook zijn woning.

Friedrich heeft periodes moeite om rond te komen en heeft geen financiële zekerheid. Vrienden brengen hem statiegeldflessen en soms een pakje shag. Het is ook een vriend die Friedrich in contact brengt met een stichting die hem helpt om aan de slag te gaan als fietsenmaker. Door Europese wetgeving mag hij inmiddels wel een opleiding volgen en werken.

Friedrich woont nu in een appartement. Hij kijkt terug op een bewogen leven en is streng naar zichzelf. “Ik heb toch altijd wel het gevoel gehad dat mijn situatie door mijzelf is veroorzaakt.” Hij is mild naar instanties, vrienden en familie. Hoewel hij geen makkelijke jeugd had en instanties hem soms met wantrouwen en vooroordelen benaderen, probeert hij zich constant in te leven in de ander.

Een goede mentale volksgezondheid is “dat iedereen er mag zijn.” Daarvoor is het nodig dat mensen meer voor elkaar openstaan, vertelt hij. “Dat vergt een spirituele ontwikkeling.” Dit is zelfs mogelijk voor instanties: je hebt er alleen wel de juiste houding voor nodig. Mensen moeten zich bewust zijn van hun eigen universum, zodat ze op zoek kunnen naar het universum van de ander. Friedrich zelf veroordeelt niet. Hij is altijd op zoek naar wat iemand beweegt.

5 Conclusies & aanbevelingen

We begonnen dit advies met de vragen: *Welke maatschappelijke ontwikkelingen zetten de mentale volksgezondheid onder druk? En wat is ervoor nodig om die ten positieve te keren?*

We hebben laten zien hoe onze hypernerveuze samenleving de mentale volksgezondheid onder druk zet. De nadruk op het individu en prestaties in een steeds versnellende wereld jagen ons op en zetten ons onder druk. Dit is doordrongen in ons leven, zoals de voorbeelden over leren, werken en zorgen laten zien. Die hypernervositeit heeft grote gevolgen voor de mentale volksgezondheid. Bovendien levert het hoge maatschappelijke kosten op die neerkomen bij onder andere overheid en werkgevers. Als we niets doen en de druk op de mentale volksgezondheid blijft toenemen dan stijgen de kosten alleen maar verder. Wanneer we uitgaan van de huidige bekende kosten van mentale problemen, dan leidt een toename van 1% in de prevalentie van enige vorm van een psychische aandoening tot jaarlijks bijna €870 miljoen (prijsspeil 2024) aan extra kosten voor de maatschappij. Dit is nog een onderschatting, omdat alleen bekende kosten zijn meegerekend.

Genoeg reden om op de rem te trappen. Niet om definitief tot stilstand te komen. Vergelijk het met een ongeluk dat je nadert, om te voorkomen dat je doordendert in de ravage. Eerst op de rem, om vervolgens te bouwen aan een meer ontspannen samenleving. Het moet namelijk echt anders om te voorkomen dat er nog meer mensen uitvallen. Om een meer ontspannen samenleving te realiseren, laten we in dit advies zien dat er meer aandacht nodig is voor mentale volksgezondheid. Mentale gezondheid is namelijk niet slechts een individueel, maar juist een maatschappelijk probleem. Veel van het huidige beleid, interventies, aanpakken, projecten en programma's om de mentale gezondheid te verbeteren, zijn onvoldoende gericht op de volksgezondheid. Het zijn zogeheten 'coping mechanismen'. Die leren ons enkel om te overleven in de hypernerveuze samenleving en brengen deze niet tot rust.

Als oorzaken van de druk op de mentale volksgezondheid buiten onszelf liggen, is het dweilen met de kraan open als we die oorzaken niet wegnemen. De Raad pleit daarom voor een sociaal-culturele verandering naar een meer ontspannen samenleving. Het vraagt om een brede beweging en tal van aanpassingen die uiteindelijk tezamen bijdragen aan de meer ontspannen samenleving: op zowel landelijke als lokale niveaus en verschillende domeinen, zoals leren, werken, zorgen. Alleen samen kunnen we de hypernerveuze samenleving afremmen.

5.1 Richting geven aan verbinding, verscheidenheid en vertraging

Voor meer ontspanning moeten verbinding, verscheidenheid en vertraging centraler komen te staan als basiswaarden in onze samenleving. In hoofdstuk 4 lieten we zien waarom die drie belangrijk zijn en hoe ze kunnen bijdragen aan de beweging naar meer ontspanning.

Natuurlijk is onze voorgestelde richting naar sociaal-culturele verandering niet van vandaag op morgen geregeld. Sterker nog, de drang naar snelle oplossingen zorgt ervoor dat we niet de tijd en de rust nemen om stil te staan bij oorzaken van problemen.

De verandering, waarbij verbinding, verscheidenheid en vertraging basiswaarden worden in de samenleving, vraagt om andere processen om te komen tot oplossingen. We kunnen ons amper voorstellen hoe een wereld eruitziet waar deze drie waarden centraal staan en welke eerste stappen we kunnen zetten. Met onze aanbevelingen willen we de verbeeldingskracht aanwakkeren die nodig is om te komen tot de sociaal culturele verandering, die leidt tot een meer ontspannen samenleving en daarmee de mentale volksgezondheid verbetert.

Onze eerste aanbeveling luidt dan ook als volgt.

Aanbeveling 1: Start nu de sociaal culturele verandering die nodig is voor een meer ontspannen samenleving

Om te voorkomen dat de hypernerveuze samenleving alleen nog maar meer druk legt op de mentale volksgezondheid, is actie nodig. Deze kunnen we niet enkel beleggen bij het Rijk. Ook andere overheden,

werkgevers, bedrijven, onderwijs-, zorg- en welzijnsinstellingen zijn nodig. Wij allemaal, als professionals, vrienden en familieleden. Vrijwel iedereen heeft op de één of andere manier de hypernerveuze samenleving geïnternaliseerd, zoals we in hoofdstuk 3 lieten zien. Organisaties en instituties dragen hier ook aan bij.

Het inzetten van deze verandering kunnen we niet langer uitstellen. Steeds meer mensen hebben mentale problemen, meer mensen vallen uit met een burn-out en de mentale gezondheid van jongeren holt achteruit. Tegelijkertijd vraagt de cultuurverandering die wij voorstaan ook om kritisch te kijken naar nieuwe maatschappelijke en technologische ontwikkelingen. Versterken ze de hypernerveuze samenleving niet alleen maar of dragen ze werkelijk bij aan meer ontspanning? Een voorbeeld: Kunstmatige Intelligentie (beter bekend als AI). Deze technologische versnelling kan in potentie ruimte maken voor 'lege tijd': tijd die niet direct wordt ingevuld met iets nuttigs. Er is echter ook het gevaar dat het gebruik ervan de druk juist opvoert. Net als eerdere vormen van technologische versnelling kan gebruik van AI er juist voor zorgen dat we steeds meer handelingen in steeds kortere tijd moeten doen en dat de verwachtingen en normen van bijvoorbeeld werkgevers zich daarop aanpassen. Sneller en efficiënter als norm, brengt het gevaar van verdere uitsluiting, zoals we lieten zien in hoofdstukken 3 en 4. Laten we kritisch kijken hoe we deze wegen kunnen ombuigen naar een meer ontspannen samenleving.

De sociaal-culturele verandering die nodig is vraagt iets van alle partijen in de maatschappij en van beleid en structuren. Overheden, werkgevers en werknemers, schoolleiding, ouders, leerlingen en studenten, in de media, op social media en in vriendengroepen: overal kan het gesprek gevoerd worden hoe via verbinding, verscheidenheid en vertraging een meer ontspannen samenleving kan ontstaan. Tegelijkertijd moeten de structuren ook meer ontspannen ingericht worden. We kunnen eindeloos blijven praten over bijvoorbeeld verbinding, maar zolang een hulpvraag altijd terugkomt bij de vraag wat het individu zelf kan doen, blijft het tegen de stroom in zwemmen.

In de volgende aanbevelingen geven we enkele handvatten die helpen om tot deze cultuurverandering te komen en om de nieuwe kaders vorm te geven.

Aanbeveling 2: Erken en omarm onwetendheid en onzekerheid in het ontwikkelen van organisatie- en overheidsbeleid

Om de cultuurverandering te bewerkstelligen zou onwetendheid het startpunt moeten zijn. Heel veel mensen begrijpen, kennen, ervaren een stukje van de druk op de mentale volksgezondheid en zijn niet bekend met andere stukjes. Als we erkennen dat we niet precies weten hoe we de mentale volksgezondheid kunnen verbeteren, geeft dat ruimte om samen te zoeken, met alle andere onwetenden of deels-wetenden.

De Raad stelt dat het in deze zoektocht nodig is om te vertragen. Als je niet stilstaat bij problemen, sta je stil in oplossingen. Vertragen is nodig om het vraagstuk te doorgronden en te komen tot dieperliggende oorzaken.

Ook is het nodig om verscheidenheid te omarmen in het zoeken naar oplossingsrichtingen. Er is tijd nodig om voor te stellen hoe een organisatie of praktijk eruitziet waar verbinding, verscheidenheid en vertraging centraal staan. Verscheidenheid aan kennisbronnen helpt om de verbeeldingskracht te voeden. Kennis uit de wetenschap, filosofie, de kunsten en zeker ook uit ervaringen kan helpen om te komen tot nieuwe inzichten. Daarnaast is het nodig om vanzelfsprekendheden te bevragen. De nadruk op het individu en prestaties zit ingebakken in ons denken, net als de reflex dat versnelling vooruitgang betekent. Om te komen tot nieuwe manieren van denken is er daarom verbinding nodig tussen tal van verschillende kennisbronnen.

Om verschillende kennisbronnen optimaal recht te doen en om vanzelfsprekendheden werkelijk ter discussie te kunnen stellen, is er bereidheid nodig om ook voorbij eigen belangen te kijken. Alleen in gelijkwaardige samenwerking zijn ook minder dominante geluiden te horen en van invloed. Voor echte verandering zijn allianties nodig met deelnemers van divers pluimage in gelijkwaardige samenwerking. Inspraak is niet genoeg.

Vanuit deze gelijkwaardige samenwerking start het zoekproces. Bestuurskundige Trommel spreekt van 'improviserend zoeken'.¹⁷⁰ Hiermee erken je dat je ook niet weet hoe het er precies uit gaat zien. In termen van kunstenaar Lucas de Man: 'ik weet het niet en jij weet het ook niet'.¹⁷¹ Je erkent onwetendheid. Bovendien zoek je samen een weg die past. Soms sla je een verkeerde weg in en dan zoek je samen het spoor weer op. Zo kan individuele onwetendheid omgevormd worden tot collectieve wetendheid. De puzzelstukjes van alle kennisbronnen kunnen zo samenvallen en komen tot nieuwe inzichten en stappen die nodig zijn voor een meer ontspannen samenleving.

Bij deze aanbeveling willen we in het bijzonder aandacht schenken aan leiderschap. Leiderschap waarbij onwetendheid erkent wordt, schept ruimte voor verbinding, verscheidenheid en vertraging. Dit geeft mensen de mogelijkheid om leiders te bevragen en mee te denken. Bewust en 'samenwetend' leiderschap is noodzakelijk voor gelijkwaardige samenwerking.

Aanbeveling 3: Beleg de grotere maatschappelijke opdracht om de noodzakelijke verbinding, verscheidenheid en vertraging te implementeren in structureel landelijk beleid en financiering

Om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen, is het volgens de Raad noodzakelijk om verbinding, verscheidenheid en vertraging in te bouwen in beleid en financiering. Op dit moment staan bestaande systemen en structuren dit juist in de weg. De Raad stelt daarom voor dat Regering of Parlement de opdracht belegt om tot landelijke kaders te komen om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen. Deze kaders moeten vorm en inhoud geven aan de manier waarop landelijk beleid en financiering kunnen worden ingezet. We adviseren om deze opdracht te beleggen bij een samenwerking van adviesraden, bij voorkeur de Onderwijsraad, de SER, de Gezondheidsraad en de RVS. Niet alleen hebben deze adviesraden expertise op het gebied van leren, werken en zorgen. Ook zijn er vanuit deze raden al aanbevelingen gedaan die richting geven aan een meer ontspannen samenleving.

Hierbij is het essentieel dat ook een dergelijke samenwerking start vanuit onze vorige aanbeveling; neem onwetendheid als startpunt en ga improviserend zoeken, in verbinding en verscheidenheid, met vertraging.

Aanbeveling 4: Maak waar mogelijk al ruimte in beleid voor verbinding, verscheidenheid en vertraging

We kunnen niet wachten op de uitkomst van de opdracht die we beleggen in aanbeveling 3. Dat is ook niet nodig. In hoofdstuk 4 hebben we immers laten zien dat er al mooie initiatieven bestaan op het gebied van leren, werken en zorgen die ruimte maken voor een meer ontspannen samenleving. De kennis en ervaringen hieruit zouden ook goed kunnen landen bij een samenwerking van adviesraden om in kaart te brengen wat er meer systemisch nodig is.

Bovendien roepen we onderwijsinstellingen, werkgevers, (publieke) organisaties, zorg- en welzijnsorganisaties op om waar mogelijk in hun eigen beleid de basiswaarden verbinding, verscheidenheid en vertraging een plek te geven. Dit kan bijvoorbeeld door meer lege tijd in te plannen voor werknemers en zorgverleners. Voor scholen helpt de [wegwijzer mentaal kapitaal](#) om het gesprek aan te gaan over de prestatiedruk op school, over verbinding in de klas en om een leeromgeving te creëren waar verscheidenheid kan floreren. Sociaal-culturele verandering ontstaat immers niet enkel van bovenaf, ook van onderop. Beide zijn nodig om de mentale volksgezondheid drastisch te verbeteren.

Aanbeveling 5: Ontwikkel overheidsbeleid expliciet gericht op mentale volksgezondheid

We hebben laten zien dat het huidige beleid veelal is gericht op individuen en doelgroepen. Er wordt niet gesproken over de mentale volksgezondheid. De Raad stelt daarom voor om ook overheidsbeleid te ontwikkelen dat juist expliciet hierop is gericht. Ook hier herhalen we graag dat dit een brede oproep is voor alle ministeries. Beleid gericht op mentale volksgezondheid ligt bij uitstek ook buiten het terrein van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport. Zo toont een uitgebreide internationale literatuurreview dat het de moeite waard is om ruime ouderschapsverlofregelingen in te voeren.¹⁷² Zoals we in hoofdstuk 4 beschreven, kan ook een latere selectie in het onderwijs en inzetten op werkzekerheid bijdragen aan de mentale volksgezondheid, mits dit wordt vormgegeven volgens de principes van de meer ontspannen samenleving.

Wij adviseren de Rijksoverheid om een actieve strategie te ontwikkelen ter verbetering van de mentale volksgezondheid. Internationaal zijn hiervoor ook aanknopingspunten te vinden in de benadering *Mental Health in All Policies*. Het Trimbos-instituut heeft al enkele handvatten voor landelijk beleid voor Nederland hierover geformuleerd.¹⁷³

Een andere manier waarop je mentale volksgezondheid een plek kan geven in overheidsbeleid, is door de term 'mentale volksgezondheid' expliciet op te nemen in kaderwetgeving. Het helpt om mensen op een andere manier na te laten denken over een vraagstuk. Een voor de hand liggende maatregel is om een wetswijziging door te voeren in de Wet Publieke Gezondheidszorg (Wpg). Zo kun je de zorg voor de mentale volksgezondheid als taak opnemen in de Wpg. Gemeenten hebben op grond van de Wpg tot taak om de volksgezondheid te beschermen en bevorderen. Zij moeten op grond van artikel 2 lid 2 onder de Wpg zorg dragen voor 'het bijdragen aan opzet, uitvoering en afstemming van preventieprogramma's, met inbegrip van programma's voor de gezondheidsbevordering.' Dit is zo algemeen gesteld dat onvoldoende duidelijk is dat deze programma's ook betrekking kunnen of zelfs moeten hebben op de mentale volksgezondheid. Het zou dan ook helpen om dit in deze wettelijke omschrijving expliciet te maken.

Aangezien een dergelijke wijziging op zichzelf niet voldoende is, is het dan ook nodig om de taak om zorg te dragen voor de mentale volksgezondheid op te nemen in de nieuwe Nota Landelijk Gezondheidsbeleid. Een stevigere wettelijke verankering helpt om mentale volksgezondheid meer op de agenda te zetten.

Een kompas richting een meer ontspannen samenleving

Voor iedereen die aan de slag gaat met onze aanbevelingen stellen we voor om hierbij een kompas voor een meer ontspannen samenleving te gebruiken. We ontwikkelen dit graag verder samen met iedereen die mee wil doen.

Een meer ontspannen samenleving kenmerkt zich door verbinding, verscheidenheid en vertraging, terwijl in de hypernerveuze samenleving het individu, prestaties en versnelling centraal staan. Maatregelen en interventies zouden langs 'het kompas voor een ontspannen samenleving' gelegd kunnen worden. Het kompas laat zien of je op de goede weg bent naar meer ontspanning of juist de hypernerveuze samenleving verder aanjaagt. Stel bijvoorbeeld de volgende gesloten vragen:

Verbinding

- Draagt de manier van werken, leren en zorgen in deze organisatie bij aan vervreemding, uitsluiting of isolement of juist aan verbinding?
- Zijn er voldoende fysieke en online ruimtes beschikbaar die ruimte voor veilige verbinding mogelijk maken?

Verscheidenheid

- Zijn de impliciete normen van mijn organisatie gericht op 'accepteren en waarderen van verschillen' of van het uitsluiten van verschillen?
- Zijn de bronnen voor erkenning en zelfrespect eenduidig of divers?

Vertraging

- Is de ruimte voor 'lege tijd' in mijn organisatie gewaarborgd?
- Is er waardering voor 'lege tijd' in de organisatie?

5.2 En de geestelijke gezondheidszorg (ggz)?

Dit advies gaat niet over de geestelijke gezondheidszorg. We hanteren een bredere focus, omdat de hypernerveuze samenleving ons allemaal raakt. De ggz komt pas in beeld wanneer de druk op mentale gezondheid zo groot wordt, dat mensen mentale problemen krijgen en hulp nodig hebben.

Tegelijkertijd hebben we in dit advies laten zien hoe de zorg ook hypernerveus is ingericht met nadruk op het individu, prestaties en versnelling: zo ook de ggz. Zo ligt in de zorgverzekeringswet (ZVW), waar de ggz is ondergebracht, de nadruk op individuele behandeling en indicatiestelling. Veel mensen zijn bezig met de vraag hoe de inrichting van de ggz anders kan, welke wijzigingen er nodig zijn om hulpvragers de juiste zorg te bieden en om te voorkomen dat zorgverleners overbelast raken. Ook in wijzigingen in dit systeem vragen we om aandacht te hebben voor de ontspannen samenleving. Meer te letten op publieke geestelijke

gezondheidszorg en ruimte geven aan zorgverleners om samen met zorgvragers te zoeken naar een passende weg. Aandacht hebben voor familie en vrienden van de hulpvrager en vrij baan maken voor zelfregie- en herstelorganisaties zijn allemaal ontwikkelingen die kunnen helpen voor een meer ontspannen systeem, mits op de juiste manier vormgegeven. In het IBO mentale gezondheid en GGZ zijn enkele opties uitgewerkt, waarbij sommige mooi aansluiten bij een meer ontspannen samenleving.¹⁷⁴ Zo voorkomen we dat mensen in een hypernerveus systeem hulp krijgen, waarbij ze alsnog de druk voelen om zo snel mogelijk weer zelfredzaam te kunnen presteren in de samenleving.

5.3 Tot slot: Iedereen is nodig voor een meer ontspannen samenleving

Dit advies is een oproep voor een sociaal culturele verandering. Dit vraagt iets van de samenleving, van systemen en structuren, van organisaties en ook van mensen. Sociaal culturele verandering vraagt om een gezamenlijke beweging. Niemand kan dit alleen. Het is daarmee een oproep aan iedereen om de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging te doorleven en te vertalen naar de praktijk. Of het nu op school is, op het werk, in de zorg, in onderlinge relatie, in beleid of waar dan ook. Ja, ook de Raad erkent hier zijn onwetendheid en stelt zich daarom op als onwetende partner in het zoekproces. Want ook al weten we niet precies hoe we er moeten komen, we hebben met dit advies wel een duidelijke richting gegeven om de hypernerveuze samenleving af te remmen. De verandering die wij voorstellen vraagt om een hernieuwd maatschappelijk debat, waarbij mentale volksgezondheid wordt benaderd als collectief en maatschappelijk probleem. Een enkelvoudige focus op zorg komt dit gesprek niet ten goede. We nodigen iedereen uit om met elkaar en met ons in gesprek te gaan over manieren om die meer ontspannen samenleving vorm te geven. Iedereen is nodig om deze noodzakelijke omslag te maken en om te voorkomen dat de mentale volksgezondheid steeds verder onder druk komt te staan!

6 Samenvatting

In Nederland staat de mentale gezondheid van velen onder druk. Het raakt veel mensen en oorzaken van deze druk liggen vaak buiten individuen. Daarmee liggen ook de oplossingen deels buiten de mensen zelf. Wij pleiten er in dit advies daarom voor om de mentale volksgezondheid te verbeteren. Hiervoor is een sociaal-culturele verandering nodig, waarbij we de hypernerveuze samenleving tot rust brengen en zo komen tot een meer ontspannen samenleving.

De druk op de mentale gezondheid raakt velen. Kinderen en jongeren, van basisonderwijs tot vervolgopleidingen ervaren een steeds slechtere mentale gezondheid. Van de werkenden vallen steeds meer mensen uit met burn-out klachten en eenzaamheid onder zowel ouderen en jongeren blijft een probleem. Dit leidt tot druk op de geestelijke gezondheidszorg, die wordt bedolven onder zorgvragen. Het leidt tot maatschappelijke kosten en het leidt bovenal tot lijden. Veel mensen lijden onder mentale ongezondheid van zichzelf of naasten.

De RVS is niet de eerste die zich hier druk over maakt. Er zijn tal van programma's, interventies en maatregelen die de mentale gezondheid zouden moeten verbeteren. Het gaat echter vaak om interventies die gericht zijn op doelgroepen, zoals trainingen voor jongeren of om het verbeteren van het zorgaanbod. We slagen er onvoldoende in om de maatschappelijke structuren die de mentale volksgezondheid inherent onder druk zetten om te buigen. Dit advies geeft een aanzet voor de sociaal-culturele verandering die nodig is.

Om te komen tot oplossingen is zicht op de problemen nodig. In dit advies identificeren we drie maatschappelijke ontwikkelingen die gezamenlijk bijdragen aan de hypernerveuze samenleving en daarmee aan de druk op de mentale volksgezondheid. Ten eerste kenmerkt de huidige samenleving zich door **geïnstitutioniseerd individualisme**. Dit betekent dat instituties zich richten op het individu en dat individuele waarden centraal staan in beleid en uitvoering. Een enkelvoudige, te sterke nadruk legt veel druk bij personen, zeker in combinatie met prestatiedruk.

De **zelfsturende prestatiesamenleving** is een tweede kenmerk van de huidige tijd. Er is een verbeelde vrijheid om alles uit het leven te kunnen en dus ook moeten halen, waarbij je zelf de sleutel tot succes bent. Dit zorgt ervoor dat falen ook snel de schuld is van het individu. Deze prestatiedruk zit zo ingebakken in het leven, dat mensen ook zichzelf deze druk opleggen.

Tot slot wijzen we op **belemmerende versnelling**. Het kan niet alleen altijd beter, het kan ook sneller. Hoe meer je kunt doen in een dag, op hoe meer vlakken je kunt excelleren. Deze versnelling zet ook nieuwe normen neer, over de verwachtingen die we hebben. Als het mogelijk wordt dat de pakketbezorger minder tijd nodig heeft om iets te bezorgen, dan wordt dat de nieuwe norm, waar iedereen zich naar gaat gedragen. Als het steeds minder tijd kost om je vrienden een bericht te sturen en iedereen steeds sneller antwoord, dan wordt dat een nieuwe norm. Weken niet antwoorden op een appje kan niet, terwijl dit met het briefverkeer nog heel normaal was. Daarmee belemmert versnelling ons ook. Steeds meer mensen hebben moeite om het tempo bij te houden en het tempo drukt op de mentale volksgezondheid.

Deze drie ontwikkelingen samen vormen de hypernerveuze samenleving. Ons leven is doordrongen van die hypernervositeit. Op school bezwijken steeds meer leerlingen onder prestatiedruk. Wat betreft werk, is het systeem zo ingericht dat we er alles aan doen om mensen zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen, zodat ze weer bijdragen (presteren) aan de samenleving. Mensen die om hulp vragen, krijgen vooral de vraag wat ze zelf kunnen doen en hoe ze het zelf kunnen oplossen. Natuurlijk liggen hier vaak hele legitieme overwegingen aan ten grondslag en levert een focus op het individu, prestaties en versnelling ook veel op. Doordat de drie ontwikkelingen tezamen plaatsvinden en zijn doorgeslagen, leven we in een hypernerveuze samenleving die de mentale volksgezondheid onder druk zet.

Om deze hypernerveuze samenleving tot rust te brengen stelt de Raad dat we meer ruimte moeten maken voor de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging. **Verbinding** draagt bij aan mentaal gezond en gelukkiger voelen. Hoewel de waarde van verbinding breed wordt onderkend, krijgt dit nog onvoldoende ruimte. Verbinding wordt vaak instrumenteel ingezet, om bijvoorbeeld een bepaalde prestatie te bereiken of zorgkosten de drukken door het sociale netwerk van mensen in te schakelen. Terwijl we leven in een

samenleving die voortdurend individuen aanspreekt, zijn de plekken van verbinding eerder fijne vluchtoorden, dan dat de samenleving is ingericht op het creëren en waarderen van verbinding.

We vragen ten tweede meer ruimte voor **verscheidenheid**. Er is een context nodig die ruimte maakt voor verschil en om variëteit van bronnen van erkenning en zelfrespect. Waar nu al te vaak het individu wordt geholpen om in het systeem te passen, is het nodig om het systeem passend te maken voor een verscheidenheid aan individuen. Een variëteit aan prestaties, kennis en kunde krijgen dan waardering. Op die manier worden minder mensen uitgesloten en hoeven zij aan minder smalle normen te voldoen. Dit zorgt voor insluiting en dat draagt bij aan de mentale volksgezondheid.

Tot slot vragen we om **vertraging**. Bijna alle tijd die mensen hebben, wordt ingevuld met productieve tijd, waar output uit volgt. Dit gaat over werk, maar ook steeds vaker over vrije tijd (FOMO, likes voor de socials). We pleiten voor meer lummeltijd, of 'lege tijd'. Tijd waarin niets hoeft, op het werk, op school en in de vrije tijd. Deze lege tijd vragen we niet alleen van kantoorbanen, maar juist ook voor de chauffeurs, dienst- en zorgverleners en eigenlijk voor alle beroepen. Ook kinderen moeten we meer lege tijd gunnen: tijd om zich eens goed te vervelen. Want uit lege tijd kunnen mooie dingen ontstaan, zoals creativiteit en vervulde tijd. Tijd waarbij je het gevoel hebt dat je ertoe doet. Het geeft ruimte voor bezinning, voor contact en nog veel meer.

Deze drie waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging zijn allen samen nodig. Echte verbinding vraagt om vertraging, ruimte maken voor verscheidenheid vraagt om verbinding en vertraging. Alle drie de elementen zijn dus nodig om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen en te komen tot een meer ontspannen samenleving.

Het is nog een hele uitdaging om deze verandering teweeg te brengen: het vraagt iets van iedereen, van overheden, organisaties, bedrijven, professionals en van mensen. Ons leven is immers doordrongen van hypernervositeit. We pleiten met dit advies voor een cultuurverandering. We steunen af op een mentale volksgezondheids crisis. Daarom moeten we nu op de rem, om vervolgens te bouwen aan een meer ontspannen samenleving.

Het advies biedt 5 aanknopingspunten om hiertoe te komen.

- 1) **Start nu de sociaal-culturele verandering die nodig is voor een meer ontspannen samenleving**
Iedereen is nodig voor de noodzakelijke culturele verandering en alle beetjes helpen.
- 2) **Erken en omarm onzekerheid en onwetendheid in het ontwikkelen van organisatie- en overheidsbeleid**
Niemand weet nog precies hoe organisatie- en overheidsbeleid in een meer ontspannen samenleving eruit moet zien. Daarom stellen we voor om onwetendheid als startpunt te nemen om in verbinding, met een verscheidenheid aan mensen, in rust te kunnen zoeken naar de juiste weg. Zo zetten we individuele onwetendheid om in collectieve wetendheid.
- 3) **Beleg de grotere maatschappelijke opdracht om de noodzakelijke verbinding, verscheidenheid en vertraging te implementeren in structureel landelijk beleid en financiering.**
We stellen voor om een opdracht te beleggen om met landelijke kaders of contouren te komen hoe de grote maatschappelijke uitdaging om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen vorm en inhoud kan krijgen in landelijk beleid en financiering. Deze opdracht kunnen we beleggen in een samenwerking van adviesraden, namelijk de Onderwijsraad, de SER, de Gezondheidsraad en onze eigen raad, de RVS.
- 4) **Maak waar mogelijk al ruimte in (lokaal) beleid voor verbinding, verscheidenheid en vertraging**
Het advies geeft verschillende inspirerende voorbeelden hoe er al ruimte gemaakt kan worden voor verbinding, verscheidenheid en vertraging. Organisaties en lokale overheden kunnen waar mogelijk dus al ruimte maken voor een meer ontspannen samenleving.
- 5) **Ontwikkel overheidsbeleid expliciet gericht op het verbeteren van de mentale volksgezondheid**
Het ontbreekt nog aan overheidsbeleid dat expliciet gericht is op het verbeteren van de mentale volksgezondheid. We stellen daarom voor dat er overheidsbeleid, expliciet op de mentale volksgezondheid, wordt ontwikkeld. Dit kan door meer ruimte te maken voor 'Mental Health in all Policies'. Het is ook mogelijk om mentale volksgezondheid expliciet op te nemen in wettelijke kaders gericht op volksgezondheid. Daarom stellen we een wijziging voor van de Wet Publieke Gezondheidszorg (Wpg).

7 Totstandkoming van het advies

De commissie die dit advies heeft voorbereid bestaat uit Floortje Scheepers (Raadslid), Erik Dannenberg (Raadslid), Wilma Boevink (ervaringsdeskundig adviseur), Gilles de Graaf-Schipper (ervaringsdeskundig adviseur), Aletta Winsemius (adviseur) en Ympkje Albeda (adviseur) met medewerking van Olivia Butterman (adviseur) en Pol van Lier.

Bijzonder veel dank aan Lucelia, Sape, Rosanne, Jamaa en Friedrich voor het delen van hun verhaal.

Dank aan Ben Wijnen en Frederick Thielen van het Trimbos-Instituut voor hun hulp bij het overzicht van de maatschappelijke kosten en baten van mentale volksgezondheid.

Voor de totstandkoming van dit advies hebben we met veel verschillende mensen gesproken. De input van deze mensen is ontzettend belangrijk geweest voor de totstandkoming van dit advies. We geven hieronder een overzicht van de verschillende gesprekken die we hebben gevoerd.

De RVS adviseert onafhankelijk; gesprekspartners hebben zich niet gecommitteerd aan het advies.

7.1 Individuele gesprekken

Josien Arts	Universiteit van Amsterdam
Bora Avrić	Movisie
Marieke Begemann	ZonMw
Gemma Blok	Open Universiteit
Martine Braaksma	Onderwijsraad
Richard de Brabander	Hogeschool Inholland
Joyce Browne	UMC Utrecht; expertisenetwerk RVS (KennisRing)
Dienke Boertien	Phrenos
Robert Dasović	expertisenetwerk RVS (VeRS)
Jeroen van Doorn	FNO Zorg voor Kansen
Lia van Doorn	Hogeschool Utrecht
Anette Duenk	GGDGHOR Nederland
Midas Dutij	expertisenetwerk RVS (VeRS)
Amra Dzelilovic	Ministerie VWS
Jennifer Elich	Sociaal Werk Nederland
Klaas Gravesteijn	Vereniging van Openbare Bibliotheken
Ingrid van Hattem – Zuiderwijk	Ministerie VWS
Lisanne Hogema	ZonMw
Juul van Hoof	Thrive Amsterdam
Alexander Hoogendoorn	Zorgvrijstaat
Jelle Holtzapffel	Ministerie VWS
Rienk Janssens	Vereniging van Nederlandse Gemeenten
Edith Josten	Sociaal en Cultureel Planbureau
Annemarie Koks	Ministerie van SZW
Kees Kraaijeveld	De Argumentenfabriek
Mirjam de Klerk	Sociaal en Cultureel Planbureau
Christine Kuiper	Phrenos
Mieneke Kwist	De Nederlandse GGZ
Koen Mijnen	Ministerie van VWS
Lilian Linders	Hogeschool Inholland
Margit van der Meulen	Movisie
Niels Mulder	Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie
Liesbeth Noordegraaf-Eelens	Erasmus Universiteit Rotterdam
Maaïke van der Noordt	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Martin Olsthoorn	Sociaal en Cultureel Planbureau
Veerle Pachan	Zorginstituut Nederland
Leo van der Pol	Algemene Bond Uitzendondernemingen
Robert van Putten	Christelijke Hogeschool Ede

Sarah Prins	Zorginstituut Nederland
Mark Reijnders	Sociaal en Cultureel Planbureau
Romy van Rooijen	Ministerie van VWS
Manon Savelkoul	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Dieuwke Schokker	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Laura Shields - Zeeman	Trimbos-Instituut
Marloes van Slooten	Hogeschool Windesheim; expertisenetwerk RVS (VeRS)
Anthony Stigter	VNO/NCW
Frederick Thielen	Trimbos-Instituut
Nynke Tromp	PONT; expertisenetwerk RVS (KennisRing)
Angela Uijtdewilligen	Ministerie VWS
Leanne de Vries	Expertisenetwerk RVS (VeRS)
Sophie Wellen	Ministerie van Financiën
Alie Weerman	Hogeschool Windesheim
Bert Wienen	Hogeschool Windesheim; expertisenetwerk RVS (KennisRing)
Ben Wijnen	Trimbos-Instituut
Hilde van Xanten	Movisie

7.2 Groepsgesprekken

We hebben gedurende het project verschillende groepsgesprekken gevoerd. Tijdens de eerdere bijeenkomsten richten we ons vooral op de oorzaken van de toenemende druk op de mentale volksgezondheid. Later hebben we getoetst of de oorzaken herkend werden en zijn we met de gesprekspartners op zoek gedaan naar oplossingsrichtingen

Raad van Ouderen	Elly Achterbosch Herma Joze Blaauwgeers Ellen Van Den Bogert Noud Engelen Maria Groenewegen Esther Hanse Jita Hoogerduijn Marlou Kremer Anja Laeven Herman Meinhardt Rinus Vaartje Hans Wesselink
Coalitie Mentale gezondheid Friesland	Sylvie de Boer Nynke Boonstra Janina Loef
Meedenkersgroep 's Heeren Loo	Onur Avci Leonie van den Berg Sander Bleeker Alex Bossinga Bianca van Donkersgoed Roderick Hoogstrate Daphne Luijten Kendric Mesker Ewout Nieuwland Klaas Visser
Expertgroep MIND	Jan Dijkgraaf Anika van Hall Zoë van Houwelingen Annemiek Lely Dwayne Meijnckens Raven Plücken Mike Reuser Patrick de Rooij Katrien Vermeulen Stefan Zon

Verpleegkundigen en POH'ers (in samenwerking met V&VN)	Reg van Adrichem Charlotte Beijst Meijssen Kim van den Berg Maarten Dekker Monique de Groot Bianca Heijs Jeffrey Klaassen Nanon Lahnstein Bianca Lindenberg Bertiel Tayeb Aminata Uva Daphne de Valois Kerstin Wolters
Studenten Social Work (gesprek en geschreven brief)	Gina Anches Aylin Bas Dion Metselaar Siham Boutarga Noa Tuininga Selma Polat

7.3 Deelnemers werkconferentie

Op 13 februari 2025 organiseerden we een werkconferentie voor een divers gezelschap. We namen de deelnemers mee in onze bevindingen en richtten ons op de vraag wat er nodig is om de mentale volksgezondheid te verbeteren. Een deel van de deelnemers spraken we ook al in individuele gesprekken.

Chafika Ajdid	Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond
Karima Bazi	Pharos
Marieke Begemann	ZonMw
Femke de Boer	Redesigning Psychiatry
Ina Boerema	GGD Zaanstreek waterland
Brigitte Bos-Ransdorp	BosBeterWerken
Martine Braaksma	Onderwijsraad
Mark van Dijk	Hogeschool Inholland
Katie Eppenhof	R-Newt
Tess Franken	Stichting Door het Geluid
Sanne de Graaf	Kunstenaar, sociaal werker en sociotherapeut
Stephanie de Groot	Gemeente Katwijk
Alexander Hogendoorn	Zorgvrijstaat
Anneke Hol-Steegstra	GGZ Friesland (iza) en Fier!
Juul van Hoof	Thrive Amsterdam
Ward Huetink	Socires
Gaby Jacobs	Universiteit voor Humanistiek
Maaïke Jansen	GGD Gelderland-Midden
Noor Kempnaars	EHdK
Myrthe Kerstholt	Arts VG bij Hartekamp Groep
Fatma Koşer Kaya	Landelijke cliëntenraad
Kees Kraaijeveld	De Argumentenfabriek
Ellen Krijnen	Vereniging van Nederlandse Gemeenten (VNG)
Stos van Lynden	Stichting Door het Geluid
Marjolein Martens	Vereniging van Nederlandse Gemeenten
Joke van der Meulen	Wij zijn Mind
Margit van der Meulen	Movisie
Helen Mijnarends	Centrum Chronisch Ziek en Werk
Jiska Peper	Verwey Jonker Instituut
Machteld Ploeg	Gezond Gooi
Carol Richardson	Aventijn
Manon Savelkoul	Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu

Aminata Sesay	Gemeente Utrecht
Jamaa Taharrasst	Amsterdams Netwerk Ervaringsdeskundige
Nicoline Telgenkamp	Vereniging van Ervaringsdeskundigen
Theo Verheij	UMC Utrecht
Ton Verspoor	Enik Recovery College
Irize Verstegen	Leviaan
Sonja Visser	Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel
Beatrijs Voorneman	Reframing Studio
Jaap van Weeghel	MIND
Maarten Wegman	Zorginstituut Nederland
Theo Wijker	Vereniging van Zelfstandige en Freelance Bedrijfsartsen
Nicole van der Zandt	Ervaringsdeskundige

7.4 Overige bijeenkomsten

Er zijn ook enkele bijeenkomsten geweest die wij niet zelf hebben geïnitieerd, maar waar we wil in gesprek zijn gegaan met de deelnemers over het advies. Dit hebben we op de volgende momenten gedaan.

02 februari 2024	VeRS (expertisenetwerk RVS)
24 juni 2024	Congres Nieuwe generatie ouderen langer thuis
02 juli 2024	KennisRing (expertisenetwerk RVS)
10 oktober 2024	RVS Jaarconferentie

7.5 Klankbordgroep

Enkele mensen die we in het adviestraject hebben gesproken hebben we gevraagd om op twee momenten mee te lezen met het advies. Het concept advies is op 7 mei 2025 besproken met de klankbordgroep.

Philippe Delespaul	Universiteit van Maastricht
Kees Kraaijeveld	De ArgumentenFabriek
Mark Reijnders	Sociaal en Cultureel Planbureau
Laura Shields-Zeeman	Trimbos-Instituut
Alie Weerman	Hogeschool Windesheim

8 Bronnen

- ¹ Boumans, J., Kroon, H., & van der Hoek, B. (2023). *Ggz uit de knel*. Utrecht: Trimbos-Instituut; Jeurig, H.W., Comijn, H.C., Deeg, D.J.H., Stek, M.L., Huisman, M., Beekman, A.T.F. (2018) Secular trends in the prevalence of major and subthreshold depression among 55-64-year olds over 20 years. *Psychological Medicine*, 48(11), 1824-1834; Hiemstra, M., van Bon-Martens, M., Savelkoul, M., & Snijders, B. (2023). *Cijferrapportage Monitor mentale gezondheid 2023*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu..
- ² NEMESIS. Kerncijfers psychische aandoeningen. Samenvatting. <https://cijfers.trimbos.nl/nemesis/kerncijfers-psychische-aandoeningen/samenvatting-kerncijfers/#>. Geraadpleegd op: 22 juli 2025. Utrecht: Trimbos-instituut.
- ³ Boumans, J., Kroon, H., & van der Hoek, B. (2023). *Ggz uit de knel*. Utrecht: Trimbos-Instituut.
- ⁴ Rijksinstituut voor Volksgezondheid & Milieu (2024) *Angst- of depressiegevoelens*. Verkregen via: <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor/algemene-bevolking/angst-depressiegevoelens>
- ⁵ Rijksinstituut voor Volksgezondheid & Milieu (2024) *Ziekteverzuimpercentage door psychische klachten, overspannenheid en burn-out*. Verkregen via: <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor/gevolgen-mentale-ongezondheid/ziekteverzuimpercentage>.
- ⁶ Rijksinstituut voor Volksgezondheid & Milieu (2024) *Levenstevredenheid*. Verkregen via: <https://www.rivm.nl/mentale-gezondheid/monitor/algemene-bevolking/levenstevredenheid>
- ⁷ Tick, N. T., van der Ende, J., Koot, H. M., & Verhulst, F. C. (2007). 14-Year changes in emotional and behavioral problems of very young Dutch children. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 46(10), 1333–1340. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e3181337532>; Jeurig, H.W., Comijn, H.C., Deeg, D.J.H., Stek, M.L., Huisman, M., Beekman, A.T.F. (2018) Secular trends in the prevalence of major and subthreshold depression among 55-64-year olds over 20 years. *Psychological Medicine*, 48(11), 1824-1834.; Hiemstra, M., van Bon-Martens, M., Savelkoul, M., & Snijders, B. (2023). *Cijferrapportage Monitor mentale gezondheid 2023*. Bilthoven: Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu.
- ⁸ Boumans, J., Kroon, H., & van der Hoek, B. (2023). *Ggz uit de knel*. Utrecht: Trimbos-Instituut
- ⁹ e Nederlandse ggz, Nederlandse Vereniging voor Psychiatrie, MIND, & Nederlands Instituut van Psychologen. (2023). *Laat de ggz niet door de bodem zakken*. Verkregen via: <https://cms.denederlandseggz.nl/assets/common/Brief-A4-met-links-DEF-DEF.pdf>
- ¹⁰ Van Mersbergen, C. (2023, 29 augustus) Ruim 2,5 keer zoveel coaches als tien jaar geleden, vooral de Randstad coacht zich suf. *Algemeen Dagblad*. Verkregen via: <https://www.ad.nl/binnenland/ruim-2-5-keer-zoveel-coaches-als-tien-jaar-geleden-vooral-de-randstad-coacht-zich-suf~a4a528b4/?referrer=https%3A%2F%2F>
- ¹¹ Nederlandse Zorgautoriteit (2025) *Informatiekaart Wachtlijden en wachtplekken ggz - oktober 2024*. Utrecht: NZa.
- ¹² Zorginstituut Nederland. (2023). *Niemand kan het alleen. Signalement "Passende zorg voor mensen met psychische problemen."* Diemen: Zorginstituut Nederland.
- ¹³ Bouman, K. (2024, 6 januari) Steeds meer jonge vrouwen op de eerste hulp vanwege zelfbeschadiging of poging tot suicide. *De Volkskrant*. Verkregen via: <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/steeds-meer-jonge-vrouwen-op-eerste-hulp-vanwege-zelfbeschadiging-of-poging-tot-suicide~bb906482/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- ¹⁴ Palm, T. (2024, 8 januari) Steeds meer meisjes op de eerste hulp vanwege poging tot suicide. *Trouw*. Verkregen via: <https://www.trouw.nl/binnenland/steeds-meer-meisjes-op-de-eerste-hulp-vanwege-poging-tot-suicide~b1f6bcd2/?referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F>
- ¹⁵ Chan, J. K. N., Correll, C. U., Wong, C. S. M., Chu, R. S. T., Fung, V. S. C., Wong, G. H. S., Lei, J. H. C., & Chang, W. C. (2023). Life expectancy and years of potential life lost in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 65. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102294>
- ¹⁶ Shields-Zeeman, L., Bon-Martens, M., & Smit, F. (2021). *Samen werken aan een mentaal gezonde samenleving*. Utrecht: Trimbos-Instituut.
- ¹⁷ Shields-Zeeman, L. (2025, 17 april). *Mentale gezondheid: een investering die voor iedereen loont*. Utrecht: Trimbos-instituut. Verkregen via <https://www.trimbos.nl/actueel/blogs/mentale-gezondheid-een-investering-die-voor-iedereen-loont/>
- ¹⁸ VZinfo. (2019). *Kosten van Ziekten | Dashboard*. Verkregen via: <https://www.vzinfo.nl/kosten-van-ziekten/dashboardRIVM>.
- ¹⁹ Wijnen et al. (2023) The economic burden of mental disorders: results from the Netherlands mental health survey and incidence study-2. *The European Journal of Health Economics*. 25(6), 925–934. <https://doi.org/10.1007/s10198-023-01634-2>
- ²⁰ Wijnen et al. (2023) The economic burden of mental disorders: results from the Netherlands mental health survey and incidence study-2. *The European Journal of Health Economics*. 25(6), 925–934. <https://doi.org/10.1007/s10198-023-01634-2>
- ²¹ TNO (2020). *Factsheet van de werkstress 2020*. Delft: TNO.
- ²² Pokhilenko, I., Janssen, L. M. M., Evers, S. M. A. A., Drost, R. M. W. A., Schnitzler, L., & Paulus, A. T. G. (2021). Do Costs in the Education Sector Matter? A systematic literature review of the economic impact of psychosocial problems on the education sector. *PharmacoEconomics*, 39(8), 889–900. <https://doi.org/10.1007/s40273-021-01049-y>

- ²³ Bos, B.; Molenaar, R. & J. Zweerink (2021) *Samenhang tussen problemen en de kans op voortijdig schoolverlaten*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/aanvullende-statistische-diensten/2021/samenhang-tussen-problemen-en-de-kans-op-voortijdig-schoolverlaten?onepage=true>
- ²⁴ Wijnen et al. (2023) The economic burden of mental disorders: results from the Netherlands mental health survey and incidence study-2. *The European Journal of Health Economics*. 25(6), 925–934. <https://doi.org/10.1007/s10198-023-01634-2>
- ²⁵ Cohen, N., & Galea, S. (2011). *Population Mental Health: Evidence, Policy, and Public Health Practice* (1st ed.). Londen: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203818619>
- ²⁶ Nicolaou M, Shields-Zeeman LS, van der Wal JM, Stronks K (2025) Preventing depression in high-income countries-A systematic review of studies evaluating change in social determinants. *PLoS One* 20(5): e0323378 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323378>
- ²⁷ Idem
- ²⁸ Stellaard, S. (2023). *Boemerangbeleid: Over aanhoudende tragiek in passend onderwijs- en jeugdzorgbeleid (1e druk)*. Meppel: Boom Bestuurskunde.
- ²⁹ Valkenburg, P. M., van der Wal, A., & Beyens, I. (2023). *Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren*. Den Haag: Unicef.
- ³⁰ Savelkoul, M., van der Noordt, M., Schokker, D. & A. Verweij (2024) *Mentale gezondheid. Beïnvloedende factoren met handelingsperspectief voor de overheid*. Bilthoven: RIVM.
- ³¹ Zorginstituut Nederland (2023). *Niemand kan het alleen. Signalement "Passende zorg voor mensen met psychische problemen."* Diemen: Zorginstituut Nederland.
- ³² Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschap & Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid. (2022, 10 juni). *Aanpak mentale gezondheid van ons allemaal*. Verkregen via: rijksoverheid.nl. Dit citaat komt van de pagina met de titel *Doelen*.
- ³³ van Baar, J., Bos, N., Kramer, J., & Shields-Zeeman, L. (2022). Sociale determinanten van mentale gezondheid Een kennissynthese. Utrecht: Trimbos-Instituut.
- ³⁴ Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2024) *Van overleven naar bloeien*. Den Haag: RVS.
- ³⁵ Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2022) *Van schuld naar schone lei*. Den Haag: RVS.
- ³⁶ *Kamerstukken II* 2021/2022 32 793, nr. 573.
- ³⁷ Elias, N. (1991). Changes in the we-I balance. In M. Schröter (Ed.), *The society of individuals* (pp. 155–237). Cambridge: Basil Blackwell; Duyvendak, J. W. (2004). *Een eensgezinde, vooruitstrevende natie: over de mythe van "de" individualisering en de toekomst van de sociologie*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- ³⁸ Scheepers, P. & I. Sieben (2022) Van wij naar ik. In: van den Berg, J., Ham, M., Bosman, R. & G. Engbersen (red) *Raadsgenoten van de maatschappij*. (pp. 95-109). Amsterdam: Van Gennep
- ³⁹ Kennedy, J. C. (2021). *Aan het werk*. Amsterdam: Prometheus.; Bussemaker, M. (1993). *Betwiste zelfstandigheid: Individualisering, sekse en verzorgingsstaat* (proefschrift). Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- ⁴⁰ Kennedy, J. C. (2021). *Aan het werk*. Amsterdam: Prometheus.
- ⁴¹ Bussemaker, M. (1993). *Betwiste zelfstandigheid: Individualisering, sekse en verzorgingsstaat* (proefschrift). Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- ⁴² Duyvendak, J. W., & Hurenkamp, M. (2004). *Kiezen voor de kudde: lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Amsterdam: Van Gennep.; Duyvendak, J. W. (2004). *Een eensgezinde, vooruitstrevende natie: over de mythe van "de" individualisering en de toekomst van de sociologie*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.; Kraaijeveld, K., Halink, S., & Verbugt, J. (2021). *Mentale vooruitgang: Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland*. Amsterdam: De ArgumentenFabriek.
- ⁴³ Duyvendak, J. W., & Hurenkamp, M. (2004). *Kiezen voor de kudde: lichte gemeenschappen en de nieuwe meerderheid*. Amsterdam: Van Gennep.
- ⁴⁴ Idem.
- ⁴⁵ van der Torre, W., Lammers, M., Oude Hengel, K., Burg, W. ter, Bouwkens, L., Bekker, C., van de Ven, H., van der Noordt, M., van Dam, L., Eijssink, P., de Lange, J., Couwenbergh, C., & van Oostrom, S. (2023). *De Toekomst van Gezond en Veilig Werken. Een brede horizonscan*. Bilthoven & Leiden: RIVM, TNO. <https://doi.org/10.21945/RIVM-2022-0197>
- ⁴⁶ Kunneman, H. (2005). *Voorbij het dikke-ik: Bouwstenen voor een kritisch humanisme*. Amsterdam: Humanistics University Press.; Tonkens, E. (2008). *Mondige burgers, getemde professionals: marktwerking en professionaliteit in de publieke sector*. Amsterdam: Van Gennep.
- ⁴⁷ Sandel, M. J. (2020). *De tirannie van verdienste: over de toekomst van de democratie*. Utrecht: Ten Have.
- ⁴⁸ Denys, D. (2022). Is the mental health crisis fuelled by our desire for individual autonomy? *European Neuropsychopharmacology*, 64, pp. 30-31. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2022.08.004>
- ⁴⁹ Denys, D. (2022). Is the mental health crisis fuelled by our desire for individual autonomy? *European Neuropsychopharmacology*, 64, pp. 30–31. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2022.08.004>; Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society* (vertaling E. Butler). Stanford, CA: Stanford University Press.

- ⁵⁰ Denys, D. (2022). Is the mental health crisis fuelled by our desire for individual autonomy? *European Neuropsychopharmacology*, 64, pp. 30–31. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2022.08.004>.
- ⁵¹ Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- ⁵² Idem
- ⁵³ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024, 17 december). *Prognose: huishoudensgroei in de toekomst vooral door meer alleenstaanden*. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/51/prognose-huishoudensgroei-in-de-toekomst-vooral-door-meer-alleenstaanden>
- ⁵⁴ Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.; Duyvendak, J. W. (2004). *Een eensgezinde, vooruitstrevende natie: over de mythe van "de" individualisering en de toekomst van de sociologie*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
- ⁵⁵ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024, 17 december). *Sociaal contact met vrienden en kennissen: jongeren*. Verkregen via: <https://www.staatvenz.nl/kerncijfers/sociaal-contact-met-vrienden-en-kennissen-jongeren>
- ⁵⁶ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024, 17 december). *Prognose: huishoudensgroei in de toekomst vooral door meer alleenstaanden*. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/51/prognose-huishoudensgroei-in-de-toekomst-vooral-door-meer-alleenstaanden>
- ⁵⁷ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024, 15 maart). *Ruim helft Nederlanders werkt weleens thuis*. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/11/ruim-helft-nederlanders-werkt-weleens-thuis>.
- ⁵⁸ NPO Radio 1 (2023, 1 februari). *Trendbreuk in zelfhulpboeken: de prestatiemoraal is terug*. Verkregen via: <https://www.nporadio1.nl/nieuws/cultuur-media/1b183e25-a161-46da-971b-2a7419d0cbf2/trendbreuk-in-zelfhulpboeken-de-prestatiemoraal-is-terug>
- ⁵⁹ Van Putten, R., & Van der Zee, T. S. M. (Red.). (2025). *Onderwijs voorbij de meritocratie: Tegendraadse beschouwingen over prestaties in het onderwijs*. Nijmegen: Radboud University Press.
- ⁶⁰ Boer, M., van Dorsselaer, S., de Looze, M., de Roos, S., Brons, H., van den Eijnden, R., Stevens, G. (2022). *HBSC 2021: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Retrieved from Utrecht: Universiteit Utrecht:
- ⁶¹ Boer, M., van Dorsselaer, S., de Looze, M., de Roos, S., Brons, H., van den Eijnden, R., Stevens, G. (2022). *HBSC 2021: Gezondheid en welzijn van jongeren in Nederland*. Retrieved from Utrecht: Universiteit Utrecht:
- ⁶² Wienen, B. (2021). *Nieuw kinderrecht: het recht om te falen*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut / Defence for Children.
- ⁶³ Idem.
- ⁶⁴ Dopmeijer, J., Scheeren, L., Baar, J. van, & Bremer, B. (2023). *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Utrecht: Trimbos-Instituut.; Kraaijeveld, K., Halink, S., & Verbugt, J. (2021). *Mentale vooruitgang: Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland*. Amsterdam: De ArgumentenFabriek.
- ⁶⁵ Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2024, 2 augustus). *Cijfers over prestatiedruk*. Verkregen via: <https://www.nji.nl/cijfers/cijfers-over-prestatiedruk>
- ⁶⁶ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2025, 15 april). *Ziekteverzuim volgens werknemers; geslacht en leeftijd* (Dataset 85998NED). Verkregen via: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85998NED/table?ts=1750152200721>
- ⁶⁷ Kennedy, J. C. (2021). *Aan het werk*. Amsterdam: Prometheus.
- ⁶⁸ Echtelt, P. van, S. Croezen, J.D. Vlasblom en M. de Voogd-Hamelink (2016). *Aanbod van arbeid 2016. Werken, zorgen en leren op een flexibele arbeidsmarkt*. Den Haag: Sociaal en Cultureel Planbureau.
- ⁶⁹ Pekrun, R. *Achievement emotions. A control-value theory perspective*. Hoofdstuk in: Patulny, R. et. al. (ed.) (2019). *Emotions in late modernity*. P. 171. <https://library.oapen.org/bitstream/handle/20.500.12657/43069/1/9781351133302.pdf#page=169>
- ⁷⁰ Dopmeijer, J., Scheeren, L., Baar, J. van, & Bremer, B. (2023). *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Utrecht: Trimbos-Instituut.; Kraaijeveld, K., Halink, S., & Verbugt, J. (2021). *Mentale vooruitgang: Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland*. Amsterdam: De ArgumentenFabriek.
- ⁷¹ van Putten, R. (2024). De Tijd Ont-Managen. Pleidooi Voor Een Rijkere Benadering van Werktijd. *Waardenwerk (Journal of Humanistic Studies)* 25(98–99):74–85. doi: 10.36254/ww.2024.98-99.08.
- ⁷² Bussemaker, J. (2021) *Ministerie van Verbeelding. Idealen en de politieke praktijk*. Amsterdam: Balans.
- ⁷³ Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society* (vertaling E. Butler). Stanford, CA: Stanford University Press.; de Brabander, R. (2022). *Wees positief! Voorbij de retoriek van empowerment in het sociale domein*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- ⁷⁴ Nederlands Jeugdinstituut (NJI). (2024, 2 augustus). *Cijfers over prestatiedruk*. Den Haag: Nederlands Jeugdinstituut. Verkregen via: <https://www.nji.nl/cijfers/cijfers-over-prestatiedruk>
- ⁷⁵ Butera, F., Dompnier, B. & Darnon, C. (2024) Achievement goals : a social influence cycle. *Annual Review of Psychology*, 75:527-54 P.547
- ⁷⁶ Ehrenreich, B. (2010). *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*. Londen: Granta Books.
- ⁷⁷ de Brabander, R.. (2022). *Wees positief! Voorbij de retoriek van empowerment in het sociale domein*. Amsterdam: Amsterdam University Press, p. 81.

- ⁷⁸ Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society* (vertaling E. Butler). Stanford, CA: Stanford University Press.; de Brabander, R. (2022). *Wees positief! Voorbij de retoriek van empowerment in het sociale domein*. Amsterdam: Amsterdam University Press.
- ⁷⁹ Sennett, R. (2010). *Cultuur van het nieuwe kapitalisme. Werken in de 24-uurseconomie* (C. van Paassen & W. van Paassen, vertaling). Amsterdam: J.M. Meulenhoff.
- ⁸⁰ TNO. (2020) *Burn-out. Oorzaken, gevolgen en risicogroepen. Eindrapport voor Ministerie van Sociale Zaken en Werkgelegenheid*. P.12
- ⁸¹ Centraal Bureau voor de Statistiek. (2023, 22 februari). *Bijna 6 op 10 baanwisselaars korter dan twee jaar in dienst*. Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2023/08/bijna-6-op-10-baanwisselaars-korter-dan-twee-jaar-in-dienst>
- ⁸² Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie* (vertaling: Marli Huijer). Amsterdam: Boom.
- ⁸³ Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie* (vertaling: Marli Huijer). Amsterdam: Boom: p. 118.
- ⁸⁴ De Wachter, D. (2012). *Borderline Times. Het einde van de normaliteit*. Tiel: LannooCampus.
- ⁸⁵ de Brabander, R.. (2022). *Wees positief! Voorbij de retoriek van empowerment in het sociale domein*. Amsterdam: Amsterdam University Press.; Ehrenreich, B. (2010). *Smile or Die: How Positive Thinking Fooled America and the World*. Londen: Granta Books.; Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society* (vertaling E. Butler). Stanford, CA: Stanford University Press.
- ⁸⁶ Verhaeghe. P. (2023) *Onbehagen*. De Bezige Bij, p.214
- ⁸⁷ Han, B.-C. (2015). *The Burnout Society* (vertaling E. Butler). Stanford, CA: Stanford University Press.
- ⁸⁸ Idem
- ⁸⁹ Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie* (vertaling: Marli Huijer). Amsterdam: Boom, p.128.
- ⁹⁰ Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie* (vertaling: Marli Huijer). Amsterdam: Boom, p. 89.
- ⁹¹ Sennett, R. (2010). *Cultuur van het nieuwe kapitalisme. Werken in de 24-uurseconomie* (C. van Paassen & W. van Paassen, vertaling). Amsterdam: J.M. Meulenhoff.
- ⁹² Valkenburg, P. M., van der Wal, A., & Beyens, I. (2023). *Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren*. Den Haag: Unicef.; de staat van het onderwijs.
- ⁹³ Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. (2023). *#GeenPaniek – Gezondheid, jongeren en hun digitale omgeving*. Den Haag: RVS.
- ⁹⁴ Wienen, B. (2021). *Nieuw kinderrecht: het recht om te falen*. Utrecht: Nederlands Jeugdinstituut / Defence for Children.
- ⁹⁵ Inspectie van het Onderwijs (2024e). *Kwaliteit van de extra ondersteuning in het funderend onderwijs*. Den Haag: inspectie van het onderwijs.
- ⁹⁶ Inspectie van het Onderwijs. (2025, 16 april). *De Staat van het Onderwijs 2025*. Den Haag: inspectie van het onderwijs.
- ⁹⁷ Goedhart, N. S., Dedding, C., Rodriguez, M. J., & Spruijt, P. (2022). *"Ik ben maar een mbo'er". Het mentaal welbevinden van mbo-studenten tijdens de coronacrisis*. Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) & Amsterdam UMC.
- ⁹⁸ Prognosemodel Zorg en Welzijn. (z.d.). *Stories Dashboard – Zorg en welzijn (breed)*. Verkregen via: <https://prognosemodelzw.databank.nl/dashboard/stories-dashboard/zorg-en-welzijn--breed->
- ⁹⁹ ANP. (2024, 30 oktober). 60.000 extra medewerkers in bouw nodig voor woonopgave. *Binnenlands Bestuur*. Verkregen via: <https://www.binnenlandsbestuur.nl/ruimte-en-milieu/bouwen-en-wonen/60-000-extra-medewerkers-in-bouw-nodig-voor-woonopgave>
- ¹⁰⁰ MBO Raad. (2024, 2 december). *Aantal mbo-studenten blijft dalen: 'Een alarmerende situatie'*. Verkregen via: <https://www.mboraad.nl/nieuws/aantal-mbo-studenten-blijft-dalen-een-alarmerende-situatie>
- ¹⁰¹ Dopmeijer, J., Scheeren, L., Baar, J. van, & Bremer, B. (2023). *Harder Better Faster Stronger? Een onderzoek naar risicofactoren en oplossingen voor prestatiedruk en stress van studenten in het hbo en wo*. Utrecht: Trimbos-Instituut
- ¹⁰² Valkenburg, P. M., van der Wal, A., & Beyens, I. (2023). *Schermgeluk en schermverdriet: de invloed van social media op de mentale gezondheid van jongeren*. Den Haag: Unicef.; de staat van het onderwijs
- ¹⁰³ Kennedy, J. C. (2021). *Aan het werk*. Amsterdam: Prometheus.; Wetenschappelijke Raad voor het Regeringsbeleid (2020) *Het betere werk. De nieuwe maatschappelijke opdracht*, wrp-Rapport 102, Den Haag: WRR., p. 45-46.
- ¹⁰⁴ Kennedy, J. C. (2021). *Aan het werk*. Amsterdam: Prometheus, p.38.
- ¹⁰⁵ Wetenschappelijke raad voor regeringsbeleid (1982). *Herwaardering van welzijnsbeleid*. Den Haag: WRR. Wetenschappelijke raad voor regeringsbeleid (1990) *Een werkend perspectief. Arbeidsparticipatie in de jaren '90*. Den Haag: WRR.
- ¹⁰⁶ Nicolaou M, Shields-Zeeman LS, van der Wal JM, Stronks K (2025) Preventing depression in high-income countries-A systematic review of studies evaluating change in social determinants. *PLoS One* 20(5): e0323378 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323378>
- ¹⁰⁷ Sociaal en Cultureel Planbureau (2019), *Eindevaluatie van de Participatiewet*. Den Haag: SCP.
- ¹⁰⁸ Commissie Sociaal Minimum (2023) *Een zeker bestaan. Naar een toekomstbestendig stelsel van het sociaal minimum, rapport II*, verkregen via: <https://open.overheid.nl/documenten/a434ffdd-2aca-4a04-846e-127f3b62d525/file>.
- ¹⁰⁹ Grootegoed, E. (2013) *Dignity of dependence: welfare state reform and the struggle for respect*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.; Linders, L. (2010) *De betekenis van nabijheid. Een onderzoek naar informele zorg in een volksbuurt*. Tilburg:

- Universiteit van Tilburg.; Reijnders, M. (2020) *Non-take-up of social support and the implications for social policies*. Leiden: Universiteit Leiden.
- ¹¹⁰ Idem.
- ¹¹¹ Zwaard, W. van der (2021) *Omwillen van fatsoen. De staat van menswaardige zorg*. Meppel: Boom bestuurskunde
- ¹¹² Peeters, P-H & Cloin, C. (2012) *Onder het mom van zelfredzaamheid: een journalistieke analyse van de nieuwe mantra in zorg en welzijn*. Eindhoven: Pepijn.
- ¹¹³ VGZ (z.d.) *Factsheet verpleging en verzorging thuis*.
- ¹¹⁴ Verhaeghe, P. (2012). *Identiteit*. Amsterdam: De Bezige Bij.
- ¹¹⁵ Versantvoort, M. (2022). *Zin verzoet de arbeid; over arbeid en zingeving in een paradoxale samenleving*. Groningen/Den Haag: Protestantse Theologische Universiteit; Sociaal en Cultureel Planbureau.
- ¹¹⁶ Deunk, M., & Korpershoek, H. (2021). *Studentenwelzijn in het hoger onderwijs: Een overzichtsstudie van veelbelovende aanpakken voor docenten(teams), opleidingen en instellingen*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen.
- ¹¹⁷ Bakhuys Roozboom, M.C., Wonder, W. & J. Thielecke (2024). *Werkstress, psychosociale arbeidsbelasting en mentale gezondheid van werknemers*. Delft: TNO Public.
- ¹¹⁸ Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). (2024, 15 maart). *Ruim helft Nederlanders werkt weleens thuis*. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2024/11/ruim-helft-nederlanders-werkt-weleens-thuis>.
- ¹¹⁹ Spanjersberg, M. (2022). *Tussentaal*. Utrecht: BoekWerk.
- ¹²⁰ Spanjersberg, M. (2022). *Tussentaal*. Utrecht: BoekWerk, p. 12
- ¹²¹ Baart, A. (2001). Een theorie van de presentie. Den Haag: Lemma.
- ¹²² Albeda, Y. Tan, S. & W. Swildens (2023) *Op weg naar herstel met formele en informele steunstructuren*. Rotterdam: Hogeschool Inholland.
- ¹²³ Centraal Bureau voor de Statistiek. (2024). *Hoeveel mensen zijn mantelzorger? Nederland in cijfers 2024*. Den Haag: CBS. Verkregen via: <https://longreads.cbs.nl/nederland-in-cijfers-2024/hoeveel-mensen-zijn-mantelzorger/>
- ¹²⁴ Centraal Bureau voor de Statistiek. (2025, 7 mei). *Sociale contacten en maatschappelijke participatie*. Den Haag: CBS. Verkregen via: <https://opendata.cbs.nl/statline/#/CBS/nl/dataset/85541NED/table?ts=1750234621064>
- ¹²⁵ Raad voor volksgezondheid & Samenleving (2023) *Kinderen uit de knel*. Den Haag: RVS.
- ¹²⁶ Idem
- ¹²⁷ Kraaijeveld, K., Halink, S., & Verbugt, J. (2021). *Mentale vooruitgang: Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland*. Amsterdam: De ArgumentenFabriek.
- ¹²⁸ Raad voor volksgezondheid & Samenleving (2025) *Iedereen bijna ziek*. Den Haag: RVS.
- ¹²⁹ Zaal-Schuller, I., Vermaak, M. & B. Frederiks (2024, september 5). *We hebben in Nederland een 'IQ'-probleem*. Medisch Contact. Verkregen via: <https://www.medischcontact.nl/actueel/laatste-nieuws/artikel/we-hebben-in-nederland-een-iq-probleem>
- ¹³⁰ Flood, M., & Hochstenbach, C. (2025). Queer in a housing crisis: how nonbinary and genderqueer young adults navigate housing precarity. *Social & Cultural Geography*, 1–25. <https://doi.org/10.1080/14649365.2025.2494561> <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14649365.2025.2494561>;
- Regioplan & ERCOMER (2025), *Nationaal onderzoek moslimdiscriminatie*; SCP (2024), *Sociale cohesie onder druk door ongelijke kansen, discriminatie en segregatie*. Factsheet; Van Tubbergen, F. (2024) *What does sociological research tell us about ethnic inequalities in European labour markets?*; Kennisplatform Integratie & Samenleving (2021) *Institutioneel racisme in Nederland*.
- ¹³¹ World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. Verkregen via: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf>
- ¹³² Coumans, M., & Schmeets, H. (2020, 16 december). *Sociale uitsluiting, gezondheid, tevredenheid met het leven en buitengesloten voelen*. In *Sociale uitsluiting in Nederland: wie staat aan de kant?* Den Haag: Centraal Bureau voor de Statistiek. Verkregen via: <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/statistische-trends/2020/sociale-uitsluiting-in-nederland-wie-staat-aan-de-kant-5-sociale-uitsluiting-gezondheid-tevredenheid-met-het-leven-en-buitengesloten-voelen>; Spencer, S. J., Logel, C., & Davies, P. G. (2016). Stereotype threat. *Annual Review of Psychology*, 67, 415–437. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-073115-103235>
- ¹³³ Sociaal-Economische Raad. (2024, 5 december). *Inclusief denken: de waarde van neurodiversiteit op de werkvloer*. Verkregen via: <https://www.ser.nl/nl/actueel/nieuws/neurodiversiteit-op-de-werkvloer>
- ¹³⁴ Sociaal-Economische Raad. (z.j.). *Diversity Day*. In SER Diversiteit in Bedrijf. Verkregen via: <https://www.ser.nl/nl/thema/diversiteitinbedrijf/projecten/diversity-day>
- ¹³⁵ Dermaux, J., Mulder, M., van der Zwet, R., Nourozi, S., Sok, K. & D. de Bruijn (2024). *Ervaringskennis in beleid: zo benut u optimaal ervaringskennis en –deskundigheid*. Utrecht: Movisie.
- ¹³⁶ van der Werff, S. (2022, 5 maart). Deze supermarktmanager neemt iedere kandidaat aan: 'Iedereen heeft wel een krasje'. *Algemeen Dagblad*. Verkregen via: <https://www.ad.nl/werk/deze-supermarktmanager-neemt-iedere-kandidaat-aan-iedereen-heeft-wel-een-krasje-ae83a63a/>; van Unen, D. (2024, 12 januari). Grootste aanbieder gehandicaptenzorg kan alle hulp gebruiken. *Pointer*. KRO-NCRV. Verkregen via: <https://pointer.kro-ncrv.nl/grootste-aanbieder-gehandicaptenzorg-kan-alle-hulp-gebruiken>.

- ¹³⁷ Zie o.a. van der Meulen, M., Liefhebber, S., Keuzenkamp, S., & van der Zwet, R. (2021). *De rol en meerwaarde van ervaringsdeskundigen in sociale wijkteams*. Utrecht: Movisie.
- ¹³⁸ Stichting Roze 50+. *RozeZorg*. Verkregen via: <https://rozezorg.nl/>
- ¹³⁹ Nationaal Netwerk Inclusieve Zorg. *Missie*. Verkregen via: <https://nniz.nl/missie/>.
- ¹⁴⁰ Erasmus MC., *Gelijkheid, diversiteit en inclusie plan*. Verkregen via: <https://www.erasmusmc.nl/nl-nl/pages/gelijkheid-diversiteit-en-inclusie-plan>.
- ¹⁴¹ School of Understanding. *Inrichting school*. Verkregen via: <https://schoolofunderstanding.nl/inrichting-school>
<https://schoolofunderstanding.nl/inrichting-school>.
- ¹⁴² Sociaal-Economische Raad. (2023). *Gezond opgroeien, wonen en werken: Naar een structurele gezondheidsaanpak en bestrijding van sociaal-economische gezondheidsverschillen* (Publicatienummer 23/07). Den Haag: SER.
- ¹⁴³ Hermesen, J. (2009) *Stil de tijd. Pleidooi voor een langzame toekomst*. Amsterdam: Arbeiderspers
- ¹⁴⁴ De Vries, M. (2025, 20 april). Vervelen is nuttig, vooral voor kinderen. 'Ga deze meivakantie eens op je handen zitten'. *Trouw*. Verkregen via: <https://www.trouw.nl/binnenland/vervelen-is-nuttig-vooral-voor-kinderen-ga-deze-meivakantie-eens-op-je-handen-zitten~b9ee8970d/>.
- ¹⁴⁵ Trimbos-instituut. (zd). *Slapen is goed voor je mentale gezondheid*. Verkregen via: <https://www.trimbos.nl/kennis/mentale-gezondheid-preventie/slapen-is-goed-voor-je-mentale-gezondheid/>
- ¹⁴⁶ Van Putten, R. (2023). *Een kwestie van tijd: Lectorale rede*. Ede: Christelijke Hogeschool Ede. Verkregen via: https://objectstore.surf.nl/live/objectstore/204035bb-4241-45a7-a7ab-5c6b50a3df65/Een%20kwestie%20van%20tijd_lectorale%20rede_2023.pdfVan Putten
- ¹⁴⁷ Idem, p. 18.
- ¹⁴⁸ Idem, p. 22.
- ¹⁴⁹ Idem, p. 28.
- ¹⁵⁰ De Vries, M. (2025, 20 april). Vervelen is nuttig, vooral voor kinderen. 'Ga deze meivakantie eens op je handen zitten'. *Trouw*. Verkregen via: <https://www.trouw.nl/binnenland/vervelen-is-nuttig-vooral-voor-kinderen-ga-deze-meivakantie-eens-op-je-handen-zitten~b9ee8970d/>.
- ¹⁵¹ Idem.
- ¹⁵² Rosa, H. (2016). *Leven in tijden van versnelling. Een pleidooi voor resonantie* (vertaling: Marli Huijer). Amsterdam: Boom.
- ¹⁵³ van Hulsen, T. (2024, 23 september). CEO Bas van der Veldt geeft zijn medewerkers elke vrijdag vrij. 'Liefde werkt van twee kanten'. *Trouw*. Verkregen via: <https://www.trouw.nl/duurzaamheid-economie/ceo-bas-van-der-veldt-geeft-zijn-medewerkers-elke-vrijdag-vrij-liefde-werkt-van-twee-kanten~bd3250e2>.
- ¹⁵⁴ FNV (2024, 28 augustus). *FNV pleit voor wettelijk 'recht op onbereikbaarheid'*. Verkregen via: <https://www.fnv.nl/nieuwsbericht/algemeen-nieuws/2024/08/fnv-pleit-voor-wettelijk-recht-op-onbereikbaarheid/>.
- ¹⁵⁵ Landelijke Huisartsen Vereniging, InEen & Zorgverzekeraars Nederland. (2025, 1 juli). *Leidraad 't Meer Tijd Voor de Patiënt' (MTVP)*. Verkregen via: <https://www.lhv.nl/wp-content/uploads/2024/10/20250702-Leidraad-MTVP-def-versie-3-digitaal-toegankelijk.pdf>
- ¹⁵⁶ School of Understanding. *Inrichting school*. Verkregen via: <https://schoolofunderstanding.nl/inrichting-school>
<https://schoolofunderstanding.nl/inrichting-school>.
- ¹⁵⁷ Rijksoverheid (2024, 19 april) *Beleidskader Met elkaar voor alle kinderen en jongeren. Werken aan een inclusieve leeromgeving*. Verkregen via: <https://www.rijksoverheid.nl/documenten/rapporten/2024/05/10/bijlage-11-beleidskader-definiering-inclusief-onderwijs>.
- ¹⁵⁸ de Boer, A., & Kuijper, S. (2025). *Ondersteuning aan leerlingen in een inclusieve onderwijssetting*. Groningen: Rijksuniversiteit Groningen. Verkregen via: <https://www.rug.nl/staff/anke.de.boer/uitgebreid-rapport-ondersteuning-aan-leerlingen-in-een-inclusieve-onderwijssetting.pdf>; Onderwijsraad (2020) *Steeds inclusiever*. Den Haag: Onderwijsraad.
- ¹⁵⁹ Onderwijsraad (2020) *Steeds inclusiever*. Den Haag: Onderwijsraad.
- ¹⁶⁰ Van Putten, R., & Van der Zee, T. S. M. (Red.). (2025). *Onderwijs voorbij de meritocratie: Tegendraadse beschouwingen over prestaties in het onderwijs*. Nijmegen: Radboud University Press.
- ¹⁶¹ Onderwijsraad (2021). *Later selecteren, beter differentiëren*. Den Haag: Onderwijsraad
- ¹⁶² Chong, P. W. (2016). The Finnish "Recipe" Towards Inclusion: Concocting Educational Equity, Policy Rigour, and Proactive Support Structures. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 62(4), 501–518.
<https://doi.org/10.1080/00313831.2016.1258668>
- ¹⁶³ Sociaal-Economische Raad. (2023). *Gezond opgroeien, wonen en werken: Naar een structurele gezondheidsaanpak en bestrijding van sociaal-economische gezondheidsverschillen* (Publicatienummer 23/07). Den Haag: SER; Federatie voor Gezondheid. (2024). *Brief aan informateur Plasterk: kanten de zorg richting preventie en investeer in gezondheid*. Verkregen via: <https://www.federatievoorgezondheid.nl/media/1533/brief-informateur.pdf>.
- ¹⁶⁴ European Commission. (2021). *European Pillar of Social Rights Action Plan* (KE-09-21-008-EN-N). Publications Office of the European Union. Verkregen via: <https://op.europa.eu/webpub/empl/european-pillar-of-social-rights/downloads/KE0921008ENN.pdf>

- ¹⁶⁵ Hansen, M.P. and Leschke, J. (2022), "Reforming the Ideal(ised) Model(s) of Danish Labour Market Policies", Krogh, A.H., Agger, A. and Triantafyllou, P. (Ed.) *Public Governance in Denmark*, Emerald Publishing Limited, Leeds, pp. 39-56. <https://doi.org/10.1108/978-1-80043-712-820221003>; Rasmussen, E., & Høgedahl, L. (2020). Collectivism and employment relations in Denmark: underpinning economic and social success. *Labour and Industry*, 31(3), 320–334. <https://doi.org/10.1080/10301763.2020.1856619>
- ¹⁶⁶ Nederlandse Zorgautoriteit. (zd). *Welke regels gelden voor de huisartsenzorg in 2025?* Verkregen via: <https://www.nza.nl/zorgsectoren/huisartsenzorg/registreren-en-declareren/welke-regels-gelden-voor-de-huisartsenzorg-in-2025>
- ¹⁶⁷ Landelijke Huisartsen Vereniging, InEen & Zorgverzekeraars Nederland. (2025, 1 juli). *Leidraad 't Meer Tijd Voor de Patiënt' (MTVP)*. Verkregen via: <https://www.lhv.nl/wp-content/uploads/2024/10/20250702-Leidraad-MTVP-def-versie-3-digitaal-toegankelijk.pdf>
- ¹⁶⁸ Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2019) *De B van bekwaam*. Den Haag: RVS.; Smith, R. (2018, 1 februari). Doctors and patients are heading in opposite directions. *The BMJ*. Verkregen via: <https://blogs.bmj.com/bmj/2018/02/01/richard-smith-doctors-and-patients-heading-in-opposite-directions/>
- ¹⁶⁹ Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (2022) *Anders leven en zorgen*. Den Haag: RVS.
- ¹⁷⁰ Trommel, W. A. (2018). *Veerkrachtig bestuur: voorbij neoliberale drift en populistische kramp*. Boom Bestuurskunde.
- ¹⁷¹ Presentatie Lucas de Man bij het congres Missie Mentaal op 5 juni 2025
- ¹⁷² Nicolaou M, Shields-Zeeman LS, van der Wal JM, Stronks K (2025) Preventing depression in high-income countries-A systematic review of studies evaluating change in social determinants. *PLoS One* 20(5): e0323378 <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0323378>
- ¹⁷³ Shields-Zeeman, L., Schaap, A., van Baar, J. N., & Bos, N. (2024). *Mentale gezondheid in alle beleidsdomeinen: achtergrond en adviezen voor landelijk beleid* (TRIAF2170). Utrecht: Trimbos-instituut. Geraadpleegd van https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/2024/04/TRIAF2170-Rapport-Mentale-gezondheid-in-alle-beleidsdomeinen_V7.pdf.
- ¹⁷⁴ Interdepartementaal Beleidsonderzoek (IBO) (te verschijnen) *Uit balans - IBO mentale gezondheid en ggz*.
- ¹⁷⁵ Van Dam, S. (2021) Ik participeer dus ik ben: ubuntu in het sociaal werk. In: Raeymaeckers, P. & J. Gradener. *Denken over sociaal werk*. Leuven: Acco, pp. 253 -266.

