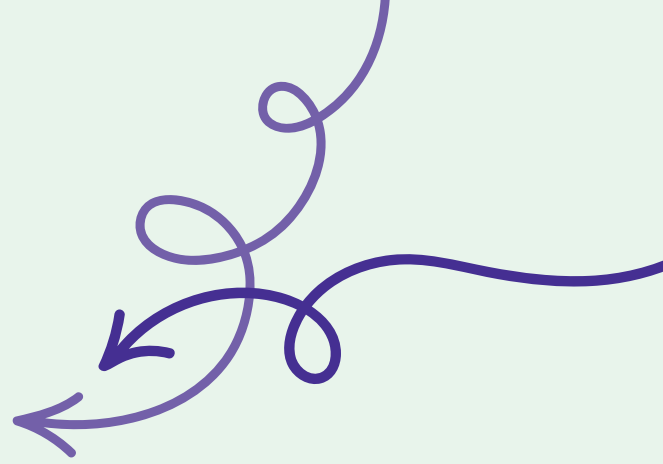


ontdek de 5 pijlers

De basis van mentale gezondheid



Wat je altijd al wilde weten over
mentale gezondheid

Tom van Mierlo



Ontdek de 5 pijlers:
De basis van mentale gezondheid

Wat je altijd al wilde weten
over mentale gezondheid

Tom van Mierlo

Colofon

© 2026 - derde herziene druk

Auteur | Tom van Mierlo

Illustraties | Hilde Kuijs - Betekenis verlener

Vormgeving | BTZ Vorm en regie

Eindredactie | team Communicatie Reinier van Arkel



Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Reinier van Arkel, ggz-organisatie
in 's-Hertogenbosch en omgeving, expert in mentale gezondheid sinds 1442.

www.reiniervanarkel.nl | www.ypse.nl | www.herlaarhof.nl

ISBN 9789082532814

Inhoud

Inleiding	4
Pijler 1 van mentale gezondheid: Omarm je gevoelens	9
Pijler 2 van mentale gezondheid: Denk positief	19
Pijler 3 van mentale gezondheid: Bouw aan een gezond sociaal netwerk	25
Pijler 4 van mentale gezondheid: Investeer in jezelf	35
Pijler 5 van mentale gezondheid: Investeer in de ander/het algemeen belang	43
Toolbox: de 5 pijlers van mentale gezondheid	48
Op weg naar een mentaal gezonder Nederland	51
Tot slot	57

Inleiding

Bij een gezonde leefstijl gaat het vaak over voldoende beweging, gevarieerde voeding, de juiste balans tussen werk, school en vrije tijd. Belangrijk, maar minstens zo essentieel voor een gezonde leefstijl is je mentale gezondheid. Want: ben je mentaal fit dan zit je lekker in je vel, voel je je in balans en kun je de dagelijkse uitdagingen beter aan. Dit boek is bedoeld voor iedereen die zich mentaal gezond voelt, mentaal gezond wil blijven en/of mentaal gezonder wil worden.

Waarom is deze informatie zo belangrijk?

Aandacht voor de menselijke psyche is op zich niets nieuws. Zelfs de oude Romeinen wisten het al: de mens moet streven naar een gezonde geest in een gezond lichaam. Want pas als je lichamelijk én mentaal in evenwicht bent, voel je je goed en veerkrachtig. In de snelle prestatie maatschappij van vandaag de dag zijn vaardigheden om je mentaal goed te voelen belangrijk en helpend om overeind te blijven.

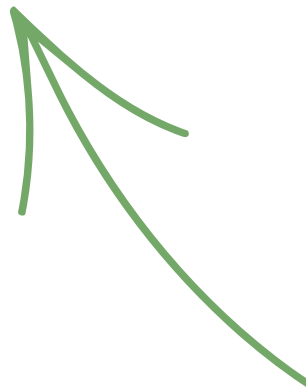
Wat is mentale gezondheid eigenlijk?

Mentale gezondheid is de manier waarop je je verhoudt tot jezelf en tot anderen en hoe je omgaat met de uitdagingen in het dagelijkse leven. Tegelijkertijd gaat het ook over hoe jij en anderen in de samenleving dit ervaren. (Bron: Trimbos, RIVM)
Hiermee is mentale gezondheid onderdeel van een bredere gezondheidsdefinitie volgens Huber:

Het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven. (Bron: Huber et al. [2011]; Institute for Positive Health.)

Er zijn veel zaken in het leven waar je geen invloed op hebt. En je mentale gezondheid is ook afhankelijk van erfelijke aanleg en van de omgeving waarin je leeft. Maar mensen die mentaal vaardig zijn, lopen minder risico op psychische én lichamelijke klachten en aandoeningen. Daarom is het belangrijk die mentale vaardigheden te vergroten.

>25% van de volwassen Nederlanders had volgens het meest recente NEMESIS-onderzoek van het Trimbos-instituut (2023) een psychische aandoening. Dat zijn 3,3 miljoen mensen. Dertien jaar daarvoor waren dat 1,9 miljoen mensen. Deze sterke stijging is vooral te zien onder jongvolwassenen.



We hebben meer aandacht nodig voor mentale gezondheid, op dezelfde manier als we aandacht hebben voor leefstijl en lichamelijke gezondheid. Net zoals een gezonde leefstijl je minder vatbaar maakt voor lichamelijke ziektes zoals diabetes, hart- en vaatziektes en kanker, kan aandacht voor je mentale gezondheid je helpen om psychische klachten of (ernstige) psychische aandoeningen te voorkomen. Want ook voor mentale problemen geldt: voorkomen is beter dan genezen. En een goede mentale

gezondheid kan helpen om fysiek gezond te blijven en andersom.

Gelukkig zijn er genoeg eenvoudige dingen die je zelf kunt doen om je mentaal gezond te voelen en te blijven voelen. Aan je mentale vaardigheden kun je namelijk zelf werken: door te oefenen kun je ze versterken. Wat mentale gezondheid precies is en hoe je zorgt voor een goede basisfitheid van je 'hoofdza-ken', lees je in dit boek.

Bijna de helft van de jongvolwassenen ervaart mentale problemen, zo blijkt uit onderzoek van de GGD-GHOR. Suïcide is de grootste doodsoorzaak onder jongeren.

Twee keer swipen door je socials en je ziet iemand die mooier en succesvoller is dan jij. Sociale media en internet maken de wereld sneller én complexer. Ze versterken het geloof in een maakbaar perfect leven. Gewoon lijkt niet langer goed genoeg.

Curlen (een term die gebruikt wordt voor het pampere van je kinderen) maakt dat we niet meer gewend zijn aan tegenslag in het leven. Door toenemend gemak in het leven, lijken mensen steeds minder in staat te zijn om om te gaan met problemen.

'Mentale gym' is gek genoeg geen vak op school zoals maatschappij-leer of gymles.

Leeswijzer

De informatie in dit boek is verdeeld over een aantal korte delen.

Pijlers 1 tot en met 3 gaan over de drie belangrijke (en wetenschappelijk bewezen) pijlers van mentale gezondheid: goed kunnen voelen, positief kunnen denken en het belang van een goed netwerk om je heen.

Pijler 4 gaat vooral over wijsheden en tips uit het (verre) verleden. Het gaat over het belang van het leren kennen van je eigen kwaliteiten en vaardigheden en hoe je die kunt inzetten voor jezelf en voor anderen.

Pijler 5 beschrijft drie manieren om gelukkig(er) te worden, hoe jij je eigen geluk kunt vinden.

Elke pijler start met een voorbeeld uit het gewone leven (uit verschillende levensfasen), gevolgd door inhoudelijke uitleg en een samenvatting. Om deze informatie goed te kunnen verwerken, volgt er telkens een oefening aan het einde van elk onderdeel.

De Toolbox mentale gezondheid is een bundeling van de conclusies uit de 5 pijlers van mentale gezondheid.

Op weg naar een mentaal gezonder Nederland legt uit waarom mentale gezondheid niet alleen iets is van en voor jezelf maar juist ook van ons allemaal. Met boodschappen voor zorg, sociaal domein, financiers en politiek.

De informatie in dit boek geeft je inzicht in je eigen mentale gezondheid. Het geeft je meer taal, meer woorden om over je mentale gezondheid na te denken en te praten. Daarnaast biedt het je handvatten om aan je mentale gezondheid te bouwen, zodat je je mentale veerkracht kunt vergroten. Hierdoor ben je beter bestand tegen de uitdagingen in jouw leven.

Veel leesplezier.

Noot 1:

Er is heel veel te vertellen over mentale gezondheid. De inhoud van dit boek is gebaseerd op algemeen aanvaarde en wetenschappelijk onderbouwde kennis over mentale gezondheid, maar heeft geenszins de bedoeling om volledig te zijn. Het laat een aantal accenten zien die in het dagelijks leven eenvoudig toe te passen zijn.

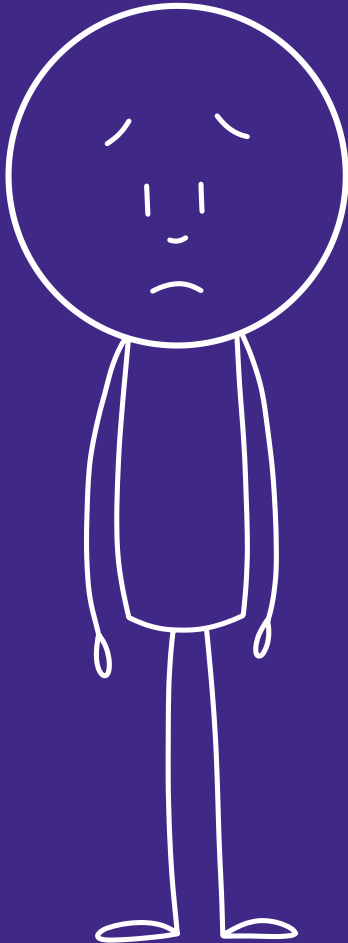
Het is ook geen wetenschappelijk artikel. De wetenschappelijke referenties zijn bewust weggelaten. Achter in het boek is een QR-code toegevoegd. Deze brengt je naar een webpagina met verwijzingen naar belangrijke en begrijpelijke filmpjes en informatieve websites.

Noot 2:

Merk je bij het lezen van dit boek dat je problemen groter zijn dan je dacht, zoek dan een goede bekende op, iemand die je kunt vertrouwen, en praat erover. Als je dan nog denkt: ik heb professionele hulp nodig, maak dan een afspraak met je huisarts.

Noot 3:

Heb je last van suïcidale gedachten, dan kun je ook altijd terecht bij www.113.nl of telefonisch bij 0800-0113.



Voorbeeld

Pien is 22 jaar. Ze was 12 toen ze besloot zich niet meer te laten raken. Na een periode van echtelijke ruzie verliet haar vader het huis en liet weinig meer van zich horen. Het maakte Pien ontzettend verdrietig en ze snapte er niets van. Ze was altijd zijn oogappel geweest. Haar moeder zei dat ze flink moest zijn en moest stoppen met huilen. Dat heeft ze uiteindelijk ook gedaan. Sinds haartwaalfde heeft ze geen traan meer gelaten.

Met het krijgen van haar eerste vriendje merkt ze dat ze slecht bij haar gevoelens kan en dat dit haar liefde voor hem in de weg staat. Ze voelt als het ware een rem, durft zichzelf niet te laten zien en is bang gekwetst te worden. Dit wil ze niet, maar ze heeft geen idee hoe ze dit moet aanpakken.

Pijler 1 van mentale gezondheid:

Omarm je gevoelens

De eerste pijler van mentale gezondheid gaat over voelen, over voelen van gevoelens (ook wel emoties genoemd). We onderscheiden vier basisgevoelens: boos, bang, bedroefd en blij (de '4 B's'). Alle mensen ervaren deze gevoelens, waar ze ook opgroeien.

Het is belangrijk dat je deze basisgevoelens ook bij jezelf herkent. Dat je ze kunt voelen en dat je erover kunt praten. Dat is wat we bedoelen met 'omarmen van gevoelens'.

Zeggen wat je echt voelt. Wat er in je omgaat. Waar je zorgen over hebt, waarom je zo blij bent met iemand, waar je bang voor bent, boos of verdrietig over bent. Ook is het belangrijk te weten dat deze gevoelens naast elkaar kunnen bestaan. Dat je bijvoorbeeld boos kunt zijn op iemand die je liefhebt of dat je boos en verdrietig tegelijkertijd kunt zijn.

Gek genoeg heeft iedereen deze basisgevoelens, maar is het niet voor iedereen vanzelfsprekend ze te

herkennen en te voelen. De meeste mensen zijn dat niet gewend. Op school leer je kennis, feiten, vaardigheden. Ook in je werk gaat het vaak over feiten, cijfers en prestaties. En zelfs binnen relaties is het vaak een 'moeilijk' onderwerp. Terwijl je basisgevoelens kennen, voelen en erover spreken van grote waarde is voor je mentale gezondheid.

Hoe voel je je gevoelens, hoe maak je aan iemand duidelijk dat je ergens boos over bent, dat je verdrietig (bedroefd) bent, dat je ergens bang voor bent? Van groot belang, want hoe beter jij contact kunt maken met deze gevoelens, hoe beter je zelfgevoel (het beeld dat je van jezelf hebt) wordt en hoe mentaal gezonder je bent.

Voel jij je emoties wel eens? Of misschien vraag jij je ook wel af: hoe doe ik dat dan?

**Hoe beter jij in contact bent met jouw gevoelens,
hoe beter je zelfgevoel, hoe mentaal gezonder je bent.**



Drie tips als het gaat over voelen:

1

Gevoelens zijn zo genoemd omdat je ze in je lijf kunt voelen. Ga eens na hoe jij de basisgevoelens voelt in je lijf. Door je emoties te voelen in je lijf, stap je uit je denken (met al zijn gebaande wegen en vaste patronen) en maak je contact met je lijf. Wat je voelt in je lijf liegt nooit. Door regelmatig stil te staan bij wat je voelt in je lijf, leer je jezelf beter kennen. Je krijgt inzicht in wat je voelt en je kunt je gevoelens daardoor eerder herkennen.

2

Geef je gevoelens de ruimte en druk ze niet weg. Want vaak is het zo dat als je emoties wegdrukt, ze groter worden of tot een andere manier tot uiting komen. Bovendien zorgt het wegdrukken van één emotie ervoor dat je moeilijker in contact komt met je andere emoties.

3

Angst neemt toe als je het vermijdt en neemt af als je het tegemoet treedt. Dus als je merkt dat je je angst vermijdt, stop daar dan mee en omarm je angst. Ga dan op onderzoek uit hoe jij je angst kunt voelen. Angst (bang) is een van de vier basisgevoelens en dus ook belangrijk.

Dat is gemakkelijker gezegd dan gedaan, denk je misschien. Dat klopt, maar zoals gezegd voelt iedereen de verschillende gevoelens min of meer op dezelfde manier. En elk gevoel heeft voor iedereen een vergelijkbaar belang. Wat meer kennis over deze emoties kan je hierbij misschien helpen. En aan het eind van deel 1 staat de oefening 'check in bij je gevoel'. Deze oefening kan je helpen bij het voelen van je emoties.

Laten we wat dieper ingaan op elk van de vier basis-emoties.



Bang

Hoe voel je bange gevoelens of angst?

Angst voel je bijvoorbeeld als een band om je hoofd, door wazig zien, een droge mond, beklemmend gevoel in je keel, gespannen schouders, trillende handen, tintelingen in je vingers, druk op je borst, hartkloppingen, spanningen onder je ribbenboog en/of in je buik, gespannen rug, soms in de vorm van verhoogde aandrang voor kleine plasjes of diarree en wiebelige benen/knikkende knieën als de angst hoog oploopt.

Wat is het belang van dit gevoel?

Angst is functioneel als je schrikt van iets gevaarlijks, van een concrete dreiging. Het is een reactie op een werkelijk gevaar. Het gevaar kan iets zijn buiten jezelf, bijvoorbeeld een inbreker of naderende auto, maar het kan, vreemd genoeg, ook iets in jezelf zijn, bijvoorbeeld heftige boosheid of heftig verdriet of andere complexe en moeilijke emoties. Deze emoties zijn vaak een reactie op iets wat je hebt meegemaakt. Dit is iets wat we ons niet altijd realiseren. Soms zijn we angstig en weten we niet goed waar het vandaan komt.

De standaard reacties die we kennen als mens op angst zijn vechten (fight), vluchten (flight) of bevriezen (freeze). Deze reacties zijn belangrijk om te kunnen overleven. Maar als je je angst negeert,

kun je roekeloos worden. Als je angst te hoog oploopt, bijvoorbeeld bij een paniekaanval, kan het je ook verlammen. Vaak heeft dit als gevolg dat je niet meer logisch kunt nadenken, omdat je angst met je gedachten op de loop gaat. En als angst te lang bestaat, kan het als spanning in je lijf gaan vastzitten. Dit noemen we stress.

Het gaat dus om het vinden van de juiste balans: angst zelf is niet het probleem, maar te hoog oplopende angst wel. In alle gevallen is het van belang om je angst te leren reguleren. Dit begint door het gevoel bij jezelf te herkennen en contact te maken met hoe dat voelt in je lijf. Erover praten met vrienden en familie doet vaak je angst ook al afnemen.

Ook wandelen in de natuur, sporten en mindfulness kunnen daarbij helpen. Wandelen kan rust brengen en mindfulness leert je je angstige gevoelens te accepteren in plaats van ertegen te vechten, waardoor de hevigheid van de angst kan verminderen. Zoals hierboven beschreven: angst neemt af als je het tegemoet treedt.

Angst neemt toe
als je het vermijdt
en neemt af als
je het tegemoet
treedt.

Boos

Hoe voel je boosheid?

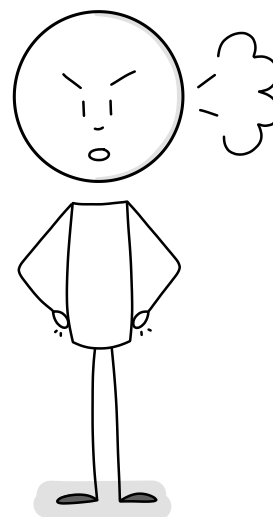
Irritatie, boosheid en woede zijn gradaties van dit gevoel. Als je woedend bent, voel je vanuit je buik een vuurbal/impuls naar boven schieten, spierspanning in je armen, vuisten die zich ballen en helderheid in je hoofd.

Wat is het belang van dit gevoel?

Veel mensen hebben geleerd dat boosheid een 'negatief' gevoel is en blijven er graag bij weg. Maar boosheid is, net als alle andere basisgevoelens, een belangrijk gevoel dat erbij hoort. Het is ook het gevoel dat kracht kan opleveren. Want als je dit gevoel goed gebruikt, kun je het inzetten om je eigen grenzen aan te geven en stappen te zetten die voor jou belangrijk zijn. Belangrijk bij het gevoel boosheid is om onderscheid te maken tussen zogenaamd 'uit-ageren' (impulsief uiten van boosheid zonder na te denken over de gevolgen bijvoorbeeld door ruzie te maken, te schelden, met 'giftige pijlen' schieten, slaan, mokken, ...) en het gevoel zelf. Uit-ageren kan namelijk meer kapotmaken dan je lief is.

Het is ook van belang je gevoel van boosheid niet weg te drukken of in te slikken, omdat het zich anders tegen je kan keren in de vorm van depressieve klachten. Of het kan zich ophopen, waarna het tot een explosie komt.

Als je boos bent is het goed om even stil te staan ('tel even tot drie'), je af te vragen wat je zo boos maakte en precies onder woorden te brengen waarom je boos bent. En soms kan visualiseren van je boosheid je helpen om goed in contact te zijn met dit gevoel. Je brengt dan in gedachten in beeld naar wie die gericht is en wat je met je boosheid zou willen doen.



Bedroefd

Hoe voel je bedroefdheid of verdriet?

Vaak voel je verdriet achter je neus of tranen die prikken in je ogen, als een brok of beklemmend gevoel in de keel, als een beklemmend gevoel op je borst en als het doorzet als snikkend huilen met schokkende bewegingen in je schouders.

Wat is het belang van dit gevoel?

Verdriet heb je als je iets verliest wat je dierbaar is, zoals het overlijden van een goede vriend of het kwijtraken van een baan waarvoor je zo hard hebt gewerkt. Maar het kan ook gaan over verlies van gezondheid of een toekomstperspectief, bijvoorbeeld als je chronisch ziek wordt.

Verdriet is niet een probleem dat opgelost moet worden. Verdriet hoort bij het leven, omdat 'verliezen' bij het leven hoort. Het gaat er dus om dat je verdriet kunt toelaten. Om te kunnen rouwen is het nodig dat je contact hebt met je verdriet en dat je je tranen de vrije loop kunt laten gaan. Verdriet voelen helpt bij het verwerken, zodat je verder kunt in je leven.

Maar soms kun je je ook terugtrekken, uit schaamte of uit schuldgevoel, soms omdat het verdriet je verteert. En als je je verdriet wegdrukt kun je bijvoorbeeld last krijgen van geprikkeld, verhoogd agressief gedrag waarmee je mensen van je afhoudt.

Als je je verdriet kunt voelen, ben je vaak wat milder. Het delen van je verdriet is belangrijk. Verdriet delen kan verbinden. 'Gedeelde smart is halve smart', is niet voor niets een bekende uitdrukking. Door te praten over je verdriet uit je je gevoelens in plaats van ze op te kroppen. Dit kan opluchten en de heftigheid van je verdriet verminderen. Door je verdriet te verwoorden kun je je gevoelens beter gaan begrijpen. Dat is een belangrijke stap in de verwerking van je verdriet. Door je emoties te delen, krijg je ook steun en begrip en het gevoel dat je er niet alleen voor staat.

Praten helpt, maar ook een goed boek, een goede film of een lange wandeling in de natuur kunnen je helpen om contact te krijgen met je verdriet. Deze activiteiten kunnen je op verschillende manieren helpen bij het verwerken van je verdriet. Het kan afleiding en ontspanning geven, even niet met je verdriet bezig zijn. Mooie muziek kan kalmerend zijn, of het kan je helpen bij het uiten van je verdriet, omdat het een gevoelige snaar raakt. Ook kun je herkenning vinden in de teksten, dit kan je steunen; want anderen ervaren deze gevoelens ook.



Gedeelde smart is halve smart is niet voor niets een bekende uitdrukking.

Blij

Hoe voel je blijheid?

Blijheid voelt als openheid in je hoofd en borst en maakt je vaak ook wat beweeglijk. Stel je maar even voor hoe het eruitziet als je aan het jubelen bent. Blijdschap ontspant je spieren en vermindert de spanning in je lichaam.

Wat is het belang van dit gevoel?

Blijheid ontstaat als reactie op een fijne gebeurtenis, situatie of ervaring. Bijvoorbeeld het winnen van een wedstrijd of het behalen van een diploma, maar ook door iets goed te doen voor een ander. Blijheid kan verschillen: van tevreden zijn tot een intens gevoel van geluk.

Blijheid delen met anderen versterkt het gevoel. Samen lachen of iets vieren zorgt voor verbinding. Gedeelde vreugde maakt relaties vaak warmer en hechter. Door blijheid te delen, laat je zien wat voor jou belangrijk is en nodig je anderen uit om mee te genieten.

Blijheid heeft ook een positief effect op je lichaam. Het helpt bij het verminderen van stress en zorgt voor meer ontspanning. Mensen die zich vaker blij voelen, slapen vaak beter en voelen zich lichamelijk fitter. Blijheid kan je ook helpen om goed voor jezelf te zorgen.

Hoe kun je blijheid versterken?

Je kunt blijheid stimuleren door:

- tijd door te brengen met mensen bij wie je prettig voelt.
- te bewegen of iets creatiefs te doen.
- naar muziek te luisteren die je energie geeft.
- naar buiten te gaan, bijvoorbeeld wandelen in de natuur.
- stil te staan bij kleine successen of fijne momenten.

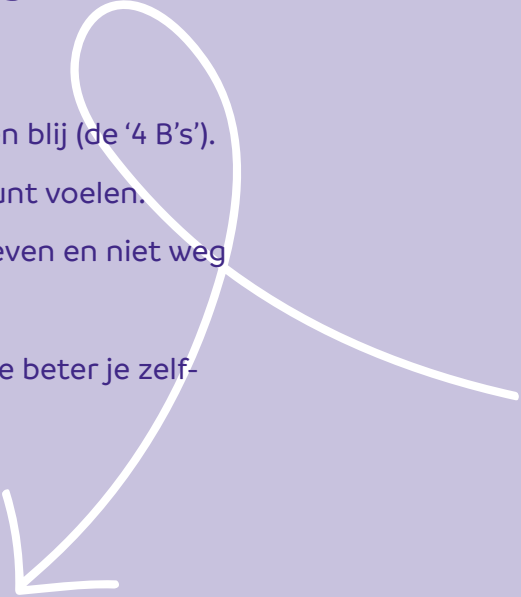
Door hier regelmatig aandacht aan te besteden, kun je blijheid een vaste plek geven in je leven.

Het kunnen herkennen en ervaren van blijheid maakt ruimte voor positiviteit in je leven.



Samenvatting

Pijler 1: Omarm je gevoelens

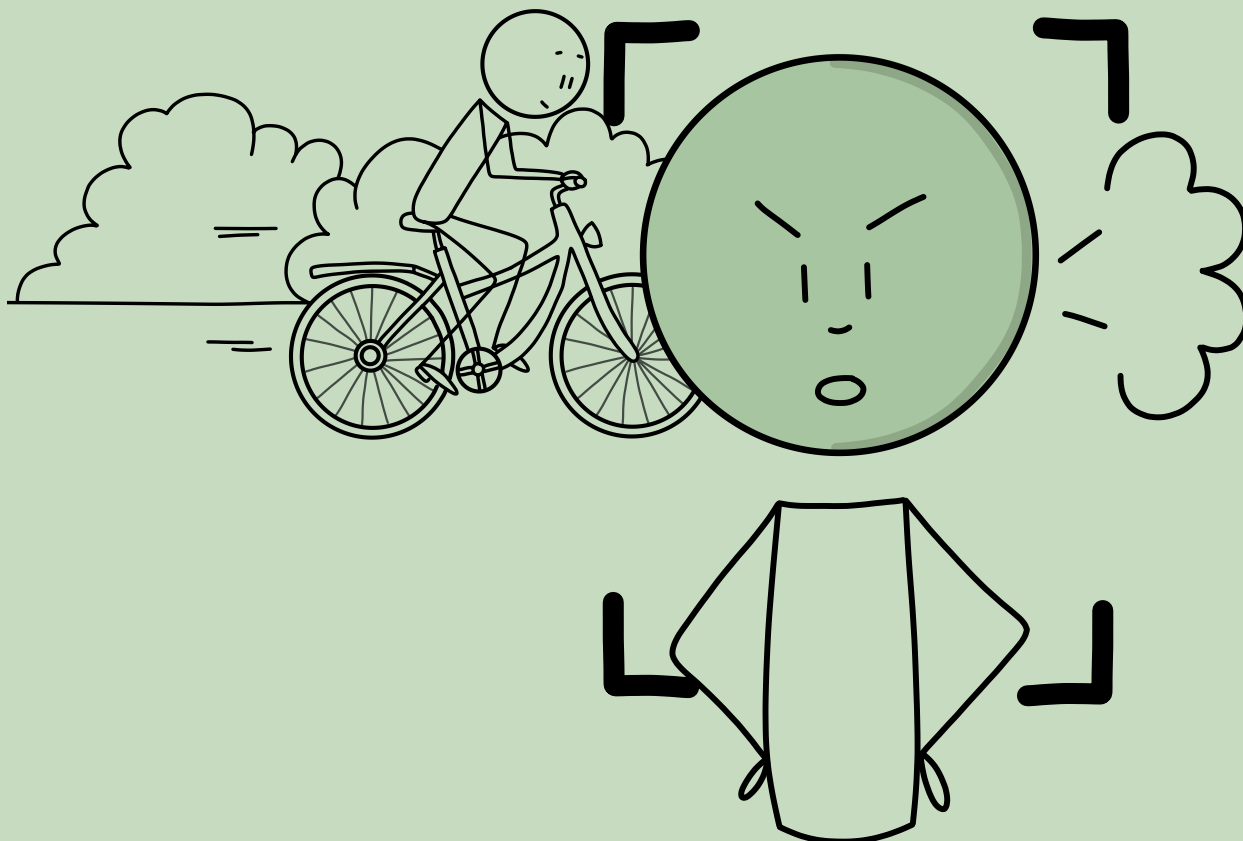
- Er zijn vier basisgevoelens: boos, bang, bedroefd en blij (de '4 B's').
 - Gevoelens zijn zo genoemd omdat je ze in je lijf kunt voelen.
 - Het is van belang om je gevoelens de ruimte te geven en niet weg te drukken.
 - Hoe beter je in contact bent met je gevoelens, hoe beter je zelfgevoel, hoe mentaal gezonder je bent.
- 

De eerste pijler van mentale gezondheid is 'omarm je gevoelens'.
Het kunnen voelen, kennen en begrijpen van je gevoelens is belangrijk
voor een goede mentale gezondheid.

Welke gevoelens zou Pien in het bovenstaande voorbeeld onderdrukt hebben?

Oefening: omarm je gevoelens

Deze oefening 'check in bij je gevoel' helpt je in het hier en nu bewuster te zijn van je gevoelens en wat deze bij je veroorzaken.





Denk aan een emotioneel moment en sta daar nu even bij stil.

Scan je lichaam van top tot teen, beginnend met je tenen en eindigend bij je hoofd.



Merk op, zonder te oordelen, hoe elk deel van je lichaam aanvoelt. Merk op of er spanning, ontspanning, warmte, koude, droge keel of andere sensaties zijn.



Vraag je af: wat is er gebeurd in dat emotionele moment en wat voelde/voel ik daarbij?
Was je boos, bang, bedroefd of blij?

Probeer woorden te geven aan je gevoelens, te beschrijven wat je daarbij voelde en waar je dat voelde/voelt in je lijf.



Lukt dit nu niet in een keer? Geen nood. Als je je bewust wilt worden van je emoties, waar ze zich in je lichaam laten voelen en hoe je ermee omgaat, dan is dat niet iets wat je snel even tussendoor doet. Het vraagt om stil te staan en je aandacht op jezelf en de sensaties in je lichaam te richten. De meesten van ons zijn dat niet (meer) zo gewend. En soms is het ook confronterend om te voelen wat je te voelen hebt en dat is niet altijd gemakkelijk.

Door met jezelf af te spreken dat je een paar keer per dag een 'incheck-moment' bij jezelf doet, oefen je om je bewuster te worden van wat je voelt, waar je het voelt en hoe je daarmee omgaat. Zo'n incheck-moment hoeft niet lang te duren; je kunt het doen als je voor de kassa in de rij staat, je tanden staat te poetsen of op de wc zit. Mindfulness kan je hierbij helpen. (Zie diverse gratis te downloaden apps.)



Voorbeeld

Kasper is 14 jaar. Hij wordt gepest op school. Elke dag krijgt hij de meest nare dingen naar zijn hoofd geslingerd. Hij trekt zich terug, neemt emotioneel steeds verder afstand en heeft geen zin meer in school. Hij is gaan geloven dat er toch iets van waarheid moet zitten in wat ze tegen hem zeggen. Hij vindt zichzelf stom en is ervan overtuigd dat hij er niet uit ziet.

Op een avond komt hij huilend thuis en vertelt hij zijn moeder voor het eerst wat er aan de hand is. Zij kent haar zoon niet meer terug. Ze hoort hoe negatief hij over zichzelf is gaan denken en hoe slecht het gesteld is met zijn zelfbeeld.

De volgende dag gaan ze samen naar de mentor op school en bespreken ze dat Kasper gepest wordt. De mentor spreekt vervolgens de pesters stevig aan, waardoor het pesten stopt. Maar Kasper blijft last houden van zijn negatieve, ondermijnende gedachten en zijn lage zelfbeeld. Zijn moeder wil hem graag helpen, maar weet niet goed hoe ze dit moet aanpakken.

Pijler 2 van mentale gezondheid:

Denk positief

Positief (leren) denken is de tweede pijler van mentale gezondheid. Wij mensen zijn vaak bezig met dingen die niet goed gaan en vergelijken onszelf vaak met anderen. Af en toe is dat prima, want daar kun je ook van leren. Negatieve gedachten horen ook gewoon bij het leven. Maar als je je aandacht steeds richt op de dingen die misgaan, heeft dat gevolgen voor je zelfbeeld en kun je zelfs angstig of somber worden. Soms is er een duidelijke aanleiding voor de negatieve gedachten over jezelf, zoals pesten in het geval van Kasper. Soms is de aanleiding minder direct, maar eerder 'sluipend'. Denk bijvoorbeeld aan de invloed van sociale media. We zien steeds mooie en gelukkige beelden van anderen. En daardoor maken we vaak een oneerlijke vergelijking met ons eigen leven.

Negatieve gedachten of 'zelfondermijnende gedachten' zijn boodschappen die we ergens in ons leven oppikken en waar we in gaan geloven. Zoals bij Kasper in het voorbeeld. Het zijn vaak onuitgesproken negatieve gedachten over onszelf, waarmee we telkens weer negatief commentaar geven op ons eigen gedrag. Ze ondermijnen daarmee ons zelfbeeld.

Je mentale gezondheid wordt beter als je je negatieve mindset weet om te zetten in positieve gedachten over jezelf door 'om te denken'. Het gaat er hier om dat je leert je ondermijnende gedachten te herkennen ('wat doe je weer stom', 'je ziet er niet uit',...) en om te zetten naar helpende gedachten ('ik weet dat ik slim genoeg ben', 'ik heb me vanochtend met aandacht aangekleed met kleren die ik zelf leuk vind',...). Dat zou ook Kasper helpen.

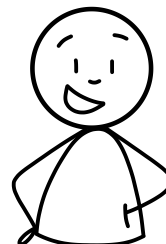
Leer je negatieve gedachten herkennen
en omzetten naar helpende gedachten



Meer aandacht voor goede dingen geeft je een tevreden gevoel. Gedachten die je helpen om positief over jezelf en de ander te denken, geven je een positief zelfbeeld en bevorderen je mentale gezondheid.

Positief leren denken kun je oefenen. Of je het glas halfvol ziet of halfleeg wordt dan een keuze. Of zoals Churchill het zei: “Een pessimist ziet een probleem in elke mogelijkheid, een optimist een oplossing in elk probleem”. Door dit elke dag te oefenen, word je hier steeds beter in.

Aandacht voor de goede dingen
geeft je een tevreden gevoel.



Samenvatting

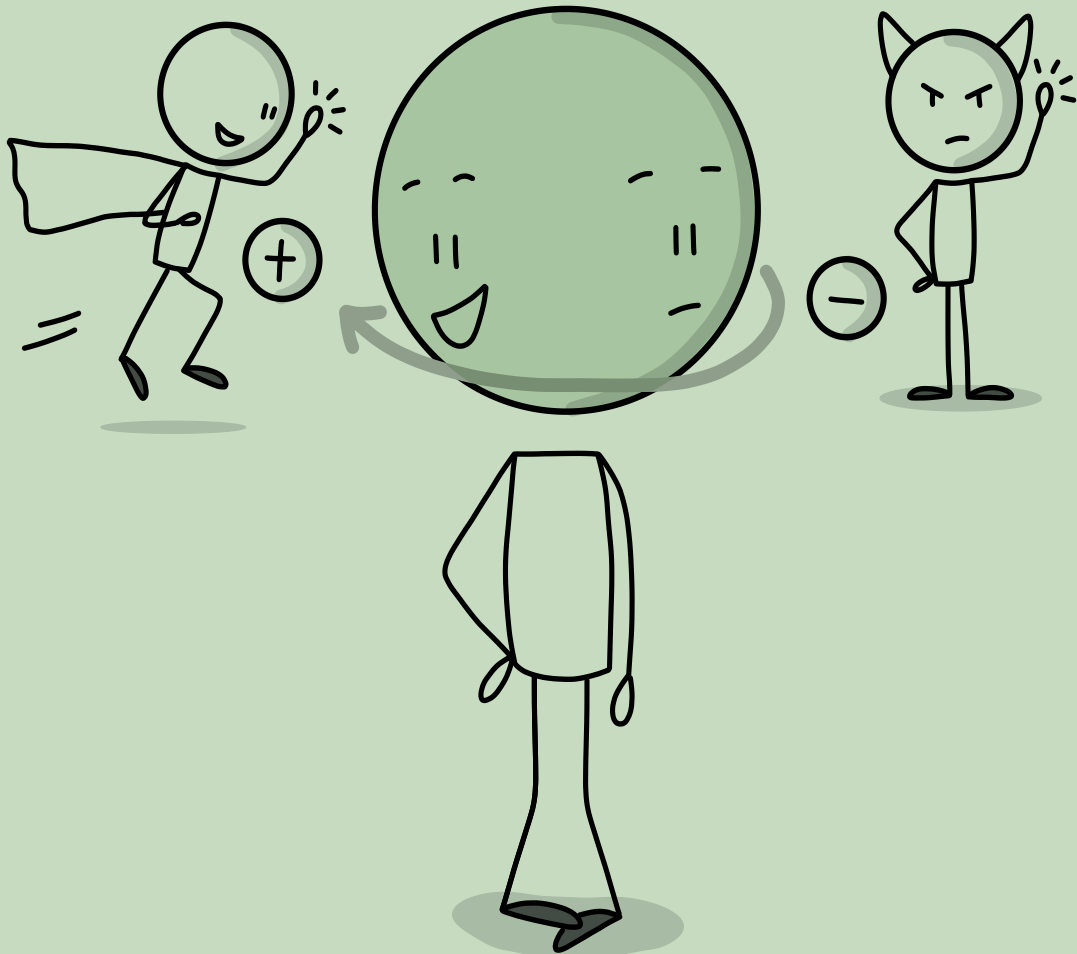
Pijler 2: Denk positief

- Positief denken kun je oefenen.
- Of het glas halfvol is of halfleeg, is een keuze.



Oefening: denk positief

Kijk naar je gedachten en zet negatieve gedachten om in positieve gedachten.



Heb jij wel eens een negatieve gedachte over jezelf of over een ander? Je komt ze op het spoor door even stil te staan bij je gedachten bijvoorbeeld als je 's morgens in de spiegel kijkt, als je kijkt naar online reels of posts of als je met een groepje vrienden of collega's bent.

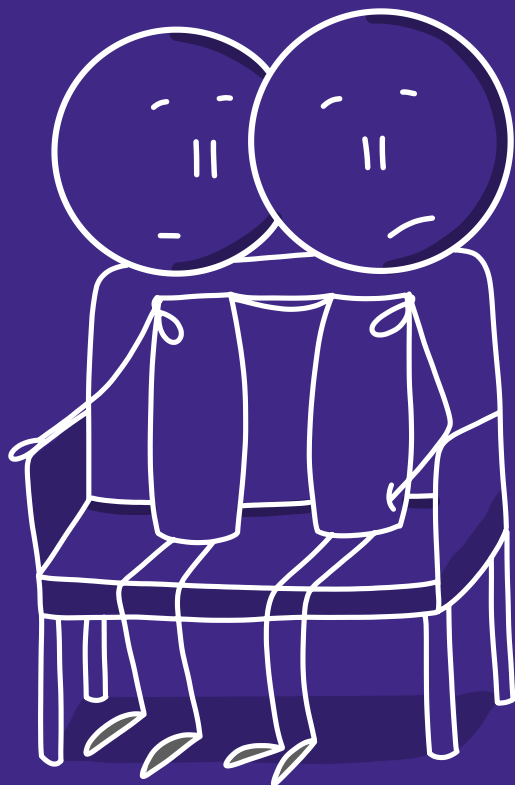
Hoe ziet deze gedachte eruit? Wat zeg jij tegen jezelf? En schrijf deze gedachte op.

Zou je die gedachte kunnen omzetten naar een meer helpende, positieve gedachte?
Of: Wat zou je tegen een vriend of een vriendin zeggen die deze gedachte heeft?

Hoe ziet die helpende positieve gedachte er dan uit? Wat zeg je tegen jezelf?
En schrijf deze gedachte op.

Of

Bedenk drie dingen die goed gaan in je leven, zaken waarover je tevreden of trots op bent, en doe dit elke dag. Regelmatig oefenen helpt je je focus te verleggen naar de positieve kant van het leven.



Voorbeeld:

Anne en Mark zijn midden-dertigers en getrouwd. Ze kabbelen wat af. Na een eerste periode van verliefdheid zijn ze in elkaar verstrikt geraakt. Ze zitten elkaar vaak dwars en het gaat er regelmatig over wie gelijk heeft.

Steeds vaker vallen er over en weer verwijten en ze voelen zich allebei niet begrepen. Het is soms alsof ze elkaar het licht in de ogen niet gunnen. Ze houden veel van elkaar en doen erg hun best om elkaar niet te verliezen, maar ondanks dat halen ze niet het beste in elkaar naar boven. Ze zijn moe.

Anne en Mark hebben hier last van en willen hun patroon doorbreken, maar ze weten niet hoe.

Pijler 3 van mentale gezondheid:

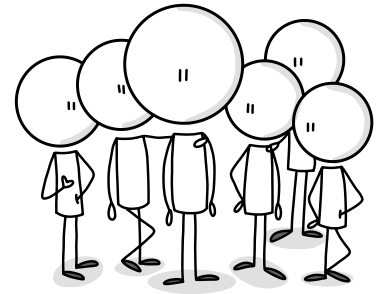
Bouw aan een gezond sociaal netwerk

Mentale gezondheid bouw je op vanuit een positief zelfgevoel. Hoe beter je je gevoelens kunt voelen en hoe positiever je kunt denken over jezelf, hoe beter je zelfgevoel is.

Een positief zelfgevoel of gezond zelfbeeld helpt om het beste te zien in jezelf en in de ander. En door jezelf uit te spreken kan het vertrouwen in jezelf en in de ander groeien. Met deze vaardigheden kun je een goed sociaal netwerk om je heen bouwen.

Het omgekeerde is helaas ook waar. Lukt het niet om je gevoelens te voelen, te herkennen en te delen, dan kun je je ondanks vele sociale contacten nog eenzaam voelen.

Een netwerk van fijne mensen om je heen (je partner, vrienden, familie, naasten, collega's,...) bevordert je mentale gezondheid en is zelfs beschermend tegen trauma's en psychische aandoeningen. 'Er zijn' voor de ander is heel belangrijk voor mentale gezondheid. De 'blue zones', gebieden in de wereld waar mensen relatief heel oud worden, kenmerken zich onder andere door grote sociale samenhang in de gemeenschap.



Een netwerk van fijne mensen om je heen
bevordert je mentale gezondheid.



Het werkt dus beide kanten op: als je mentaal gezond bent, bouw je gemakkelijk een gezond netwerk op, maar het is ook zo dat een goed sociaal netwerk je beschermt tegen een slechte mentale gezondheid. Maar hoe zorg jij ervoor dat je contacten met anderen gezond zijn en blijven?

Twee aspecten die belangrijk zijn in gezonde relaties:

- De '4 relationele onwaarheden'
- 'Ik ben OK, jij bent OK'

De '4 relationele onwaarheden'

Het is even een hersenkraker, maar wat deze relationele onwaarheden zeggen, is dat je zelf verantwoordelijk bent voor je eigen geluk en ongeluk. Een ander kan de aanleiding zijn dat je gelukkig of ongelukkig wordt, maar nooit de oorzaak. Die oorzaak ligt namelijk in jezelf. Als iemand wat zegt of doet wat niet zo prettig is, kun je daar van alles bij voelen (boos, bang, bedroefd of blij), maar dat betekent niet dat je daar gelukkig of ongelukkig van hoeft te worden. Als dat toch gebeurt, dan is dat iets wat in jezelf gebeurt, iets wat een ander (soms onbewust) in je triggert, maar waar je zelf verantwoordelijk voor bent. In het voorbeeld van Anne en Mark maken zij de ander verantwoordelijk voor hun eigen geluk en ongeluk. Ze maken elkaar verwijten, stellen zich te afhankelijk op of zorgen juist te veel voor de ander uit angst elkaar te verliezen.

De '4 relationele onwaarheden'

Ik ben verantwoordelijk voor jouw geluk

Ik ben verantwoordelijk voor jouw ongeluk

Jij bent verantwoordelijk voor mijn geluk

Jij bent verantwoordelijk voor mijn ongeluk

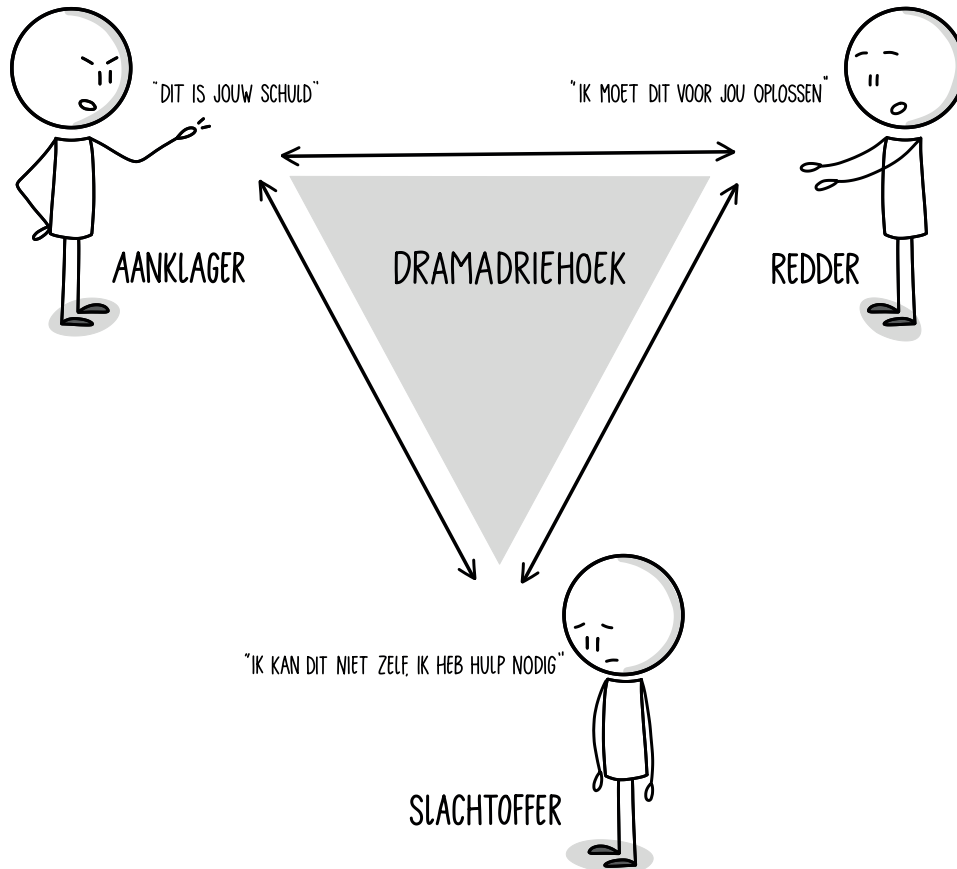


Je bent zelf
verantwoordelijk
voor je eigen
geluk en ongeluk.

Dramadriehoek

Stap je in de relationele onwaarheden dan loop je het risico terecht te komen in de zogenaamde 'dramadriehoek'; een communicatievalkuil waarin je als het ware gevangen wordt zonder dat jij en anderen het zelf door hebben. In de dramadriehoek zijn er drie sociale rollen die elkaar kunnen afwisselen, namelijk: de rol van de aanklager (bv. verwijten maken), het slachtoffer (bv. jezelf te afhankelijk opstellen) of de redder (bv. voor elkaar gaan zorgen).

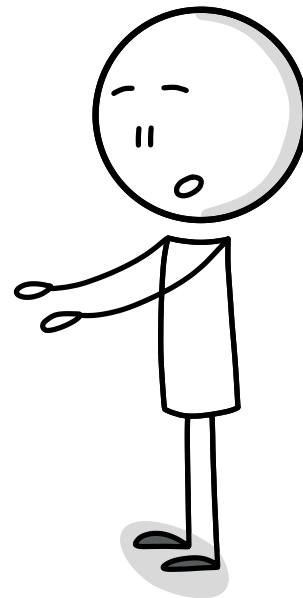
De aanklager geeft de redder of het slachtoffer de schuld dat het niet goed gaat, het slachtoffer roept 'help' maar wil niet echt gered worden, en de redder wil redden maar heeft niet gevraagd of er iemand gered wil worden. De communicatie in deze driehoek is niet helpend. Het staat vaak echt luisteren en gezond gedrag in de weg. Dit kan je ongelukkig maken.



Hoe kun je hiervan loskomen? Hoe beter je je gevoelens kunt voelen en hoe positiever je over jezelf kunt denken, hoe gemakkelijker je deze dramadriehoek kunt herkennen en eruit kunt stappen. In het voorbeeld kunnen Anne en Mark dat bijvoorbeeld doen door in de 'ik'-vorm te vertellen wat ze voelen en denken en door goed te luisteren naar wat de ander echt wil zeggen.

Als je de 4 relationele onwaarheden goed begrijpt, ben je beter in staat 'mijn' (wat van jou is) en 'dijn' (wat van de ander is) te scheiden. Dit is een belangrijke basis voor een gezonde relatie. Het is niet altijd eenvoudig, maar als je dit goed begrijpt, ga je met andere ogen naar jezelf en je relaties kijken.

Misschien dat een metafoor met letters hier helpt: De letter 'H' staat voor een gezonde relatie waarbij ieder op zijn eigen poten staat en ook in verbinding is met elkaar. De letter 'A' staat voor twee mensen die te veel op elkaar leunen.



Ik ben OK, jij bent OK

Transactionele Analyse is een theorie die ons helpt om gedrag en communicatie met onszelf en anderen beter te begrijpen. De theorie beschrijft onder andere vier basis mindsets.

1. Ik ben OK, jij bent OK (OK+, OK+)

Een positieve mindset waarbij je jezelf en de ander respecteert en waardeert.
Een perfecte mindset voor een gelijkwaardige relatie.

2. Ik ben niet OK, jij bent OK (OK-, OK+)

In deze mindset voel je jezelf minderwaardig ten opzichte van de ander. Die ander wordt door jou gewaardeerd. Deze mindset is ongunstig voor je zelfbeeld en eigenwaarde.

3. Ik ben OK, jij bent niet OK (OK+, OK-)

Hier waardeer je jezelf, maar vind je de ander minderwaardig.
Dit kan leiden tot conflicten en spanningen.

4. Ik ben niet OK, jij bent niet OK (OK-, OK-)

Dit is een negatieve mindset, waarbij we onszelf en anderen als minderwaardig beschouwen.

De eerste mindset is de basis voor een gezonde relatie. De drie andere zijn een bron van ergernis. Je kunt zelf op zoek gaan naar de “OK+ OK+-verhouding”. Dat betekent dat je jezelf in de OK+ positie probeert te houden en dat ook doet met de ander. Daar ben je zelf verantwoordelijk voor.

Hoe beter je de drie andere verhoudingen herkent en hoe vaardiger je bent om in de eerste variant te blijven, hoe gezonder je relaties en je mentale gezondheid zullen zijn. Dit geldt voor al je relaties, zowel thuis als op je werk.

Deze manier van contact maken gebeurt door elkaar te zien en te horen. En dat kan beter in de reële wereld dan in de virtuele wereld achter onze schermen.



De 'ik ben OK, jij bent OK'-mindset
is de basis voor een gezonde relatie.

Samenvatting

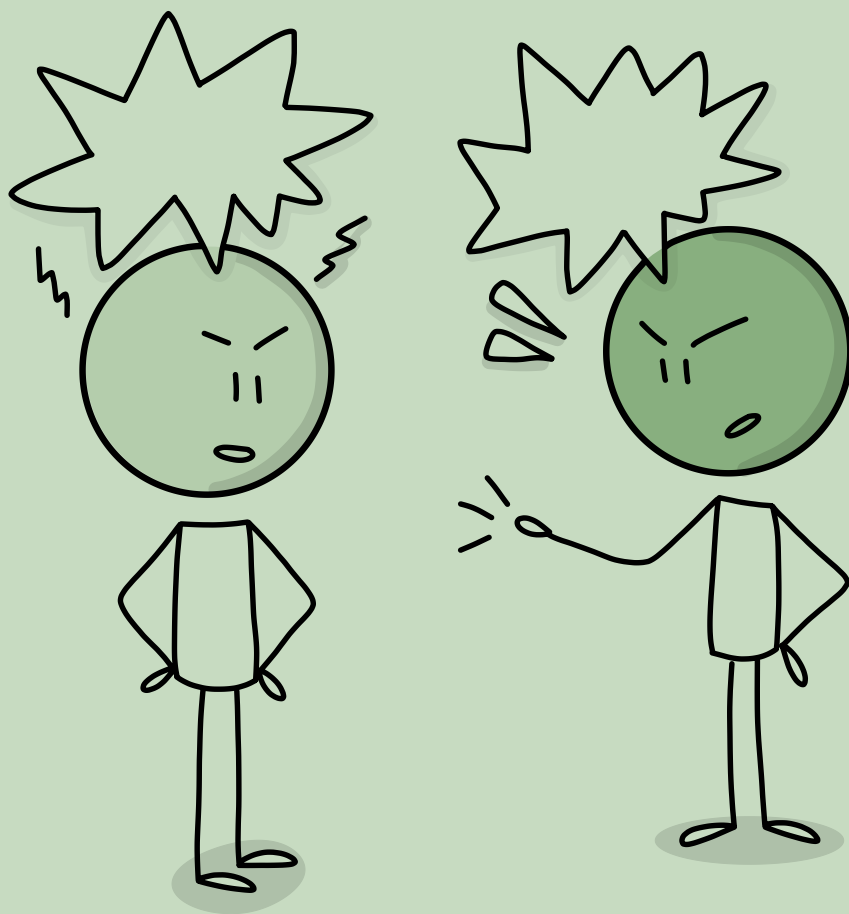
Pijler 3: Bouw aan een gezond sociaal netwerk

- Hoe beter je kunt voelen en hoe positiever je kunt denken over jezelf, hoe beter je zelfgevoel is.
- Een positief zelfgevoel helpt om het beste te zien in jezelf en in de ander.
- Door jezelf uit te spreken kan het vertrouwen in jezelf en in de ander groeien.
- Hierdoor ontstaat er een goed sociaal netwerk om je heen.



Oefening: bouw aan een gezond netwerk

Het bouwen aan een gezond sociaal netwerk oefen je door de kennis toe te passen over de relationele onwaarheden, dramadriehoek en basis mindsets.





Wanneer had je voor het laatst ruzie met iemand?

Wat voelde en dacht je toen?



Waren er momenten waarin je de aanklager, de redder of het slachtoffer herkende in jezelf? En was er ook een moment dat je daar vast in kwam zitten, waardoor het moeilijk werd om uit die ruzie te komen?



Vanuit welke positie zat je in deze ruzie? (OK+ OK-/OK- OK+/OK- OK-)



Wat had je anders kunnen doen?



Of was je goed in staat om bij je eigen gevoelens te blijven en je uit te spreken vanuit je 'OK+ OK+' positie? Hoe ging dat dan?



En als je morgen in conflict komt met een ander, hoe zou je jezelf dan kunnen helpen?
Wat neem je jezelf voor?



Voorbeeld

Marco is 45 jaar. Vier jaar geleden is hij uitgevallen op zijn werk. Hij werkte enorm lange dagen en dat trok hij niet meer. De knop moest om. Hij besloot zijn leven anders te gaan inrichten.

Hij staat nu elke ochtend vroeg op. Voordat hij opstaat maakt hij een minuutje contact met zijn lijf en besteedt hij bewust aandacht aan hoe hij zich voelt. Is hij gespannen of ontspannen? Hij heeft zichzelf aangeleerd om de dag rustig op te starten, even terug te kijken naar de dag van gisteren en zich vervolgens te richten op de dag van vandaag. Elke ochtend vraagt hij zich even af: wat zou ik vandaag willen betekenen?

Pijler 4 van mentale gezondheid:

Investeer in jezelf

De maatschappij van vandaag de dag, de druk en de hectiek, vraagt om investeren in jezelf en hernieuwde mentale vaardigheden. 'Hernieuwde' vaardigheden betekent niet per se 'nieuwe' vaardigheden. Bewust leven proberen mensen al eeuwenlang. Er is in het verleden veel geschreven over positieve mentale gezondheid. We hoeven het wiel niet opnieuw uit te vinden. De geschiedenis van de zoektocht naar positieve mentale gezondheid geeft mooie tips om mentaal gezonder te worden.

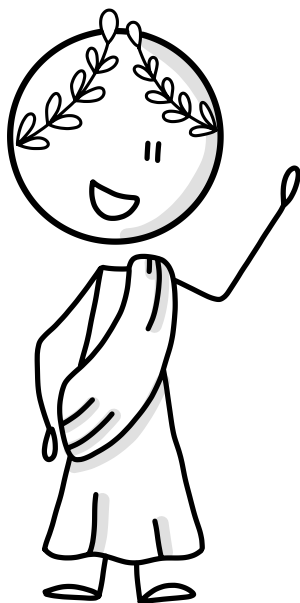
Dit deel gaat over wijsheden en tips uit het (verre) verleden, die nu nog steeds belangrijk zijn. Het gaat over het leren kennen van je eigen vaardigheden en kwaliteiten en hoe je die kunt gebruiken voor jezelf en voor anderen. En het is het opstapje naar deel 5, waar het gaat over geluk.

De Griekse filosofen (400-300 voor Christus) benadrukten dat gevoelens, naast de ratio, een wezenlijke rol spelen in het menselijk leven. Ze gebruikten twee termen: 'hedonia' en 'eudaimonia', waarbij 'hedonia' gaat over genieten van het moment en 'eudaimonia' meer gaat over het in staat zijn te leven in overeenstemming met je 'ware zelf'. Daarbij gaat het om betekenis geven en zelfrealisatie.

We kunnen een kind vergeven
dat bang is voor het donker.
De echte tragedie is
als volwassenen bang zijn
voor het licht.
(Plato)

Zo was er ook Zeno of Cyprus (300 voor Christus). Een rijke koopman die na een schipbreuk alles verloor en zich daarna richtte op mentale educatie voor mensen op de markt. Hij bracht zijn leer later bijeen onder de naam stoïcisme. Anders dan de term 'stoïcijns' misschien doet vermoeden, gaat het stoïcisme ervanuit dat er een zekere lotsbestemming is en dat het van belang is die te leren aanvaarden en te waarderen.

Marcus Aurelius was een van de meest invloedrijke mensen uit zijn tijd en keizer van het Romeinse Rijk voor twee decennia (161 - 180 na Christus). Hij leefde en regeerde volgens de regels van het stoïcisme. Tot op de dag van vandaag zijn deze tien regels bewaard gebleven. En omdat ze nu nog steeds van waarde zijn lees je ze hier:



Het geheim van geluk zit hem niet
in het zoeken naar meer,
maar in het ontwikkelen
van de vaardigheid
om te genieten van minder.
(Socrates)



De 10 Stoïcijnse regels voor het leven: (Marcus Aurelius)

1
“Focus op je eigen acties en intenties, niet op de acties van de ander.”

2
“Aanvaard dat verandering onvermijdbaar is en omarm het hier en nu.”

3
“Verkies de deugd boven de zonde in alle keuzes die je maakt.”

4
“Ontwikkel dankbaarheid en vind plezier in kleine dingen.”

5
“Oefen veerkracht en leer van terugval en tegenslagen.”

6
“Neem verantwoordelijkheid voor je eigen geluk en welzijn.”

7
“Leef niet in het verleden en maak je niet te veel zorgen over de toekomst.”

8
“Waardeer tijd als een kostbaar hulpmiddel en gebruik het verstandig.”

9
“Benader uitdagingen met een rustige en rationele mindset.”

10
“Onthoud dat het leven kort is, maak van elke dag het beste.”

En dan is er nog het Romeinse ideaal: “Mens sana in corpore sano” (Juvenalis). Een gezonde geest in een gezond lichaam. Zowel de Romeinen als de Grieken kenden al het belang van bewegen. Om een goede lichamelijke en mentale gezondheid te behouden is het gewenst tenminste vijf dagen per week 30 minuten matig intensieve lichaamsbeweging te hebben.



Bewegen is van belang;
een gezonde geest
in een gezond lichaam.

Naast deze oude wijsheden is er een jongere ontwikkeling die wereldwijd van invloed is op het denken over gezondheid; het concept positieve gezondheid.

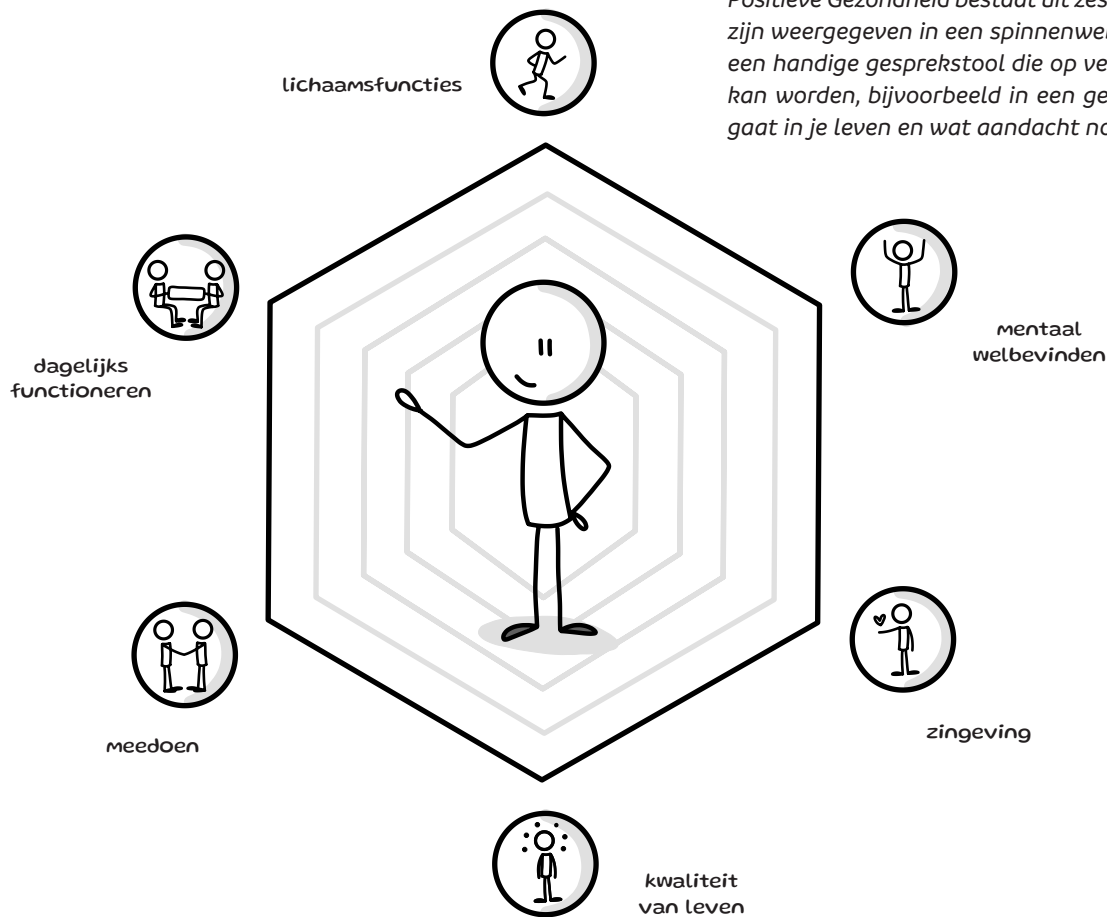
Positieve gezondheid

Voormalig huisarts, Machteld Huber, ontwikkelde in 2011 het concept positieve gezondheid. Dit is een manier van denken waarbij gezondheid wordt gezien als meer dan 'niet ziek zijn'. De tijdloze inzichten uit dit deel sluiten goed aan bij de holistische benadering van positieve gezondheid. Uit het onderzoek van Machteld Huber blijkt dat mensen een betekenisvol

leven belangrijk vinden. Een leven waarin je de dingen doet die belangrijk voor je zijn, die je voldoening geven en die richting geven aan je leven.

Haar concept van 'positieve gezondheid' onderstreept het belang van zingeving, kwaliteit van leven, mee kunnen doen en ons verbonden voelen met anderen.

Positieve Gezondheid bestaat uit zes dimensies, die samen zijn weergegeven in een spinnenwebmodel. Het model is een handige gesprekstool die op veel manieren gebruikt kan worden, bijvoorbeeld in een gesprek over wat goed gaat in je leven en wat aandacht nodig heeft.



Samenvatting

Pijler 4: Investeer in jezelf

- Ken je eigen kwaliteiten en goede eigenschappen.
- Ontdek waar je warm van wordt en waar je goed in bent.
- Leef alsof elke dag je laatste dag is en doe leuke dingen.
- Een gezonde geest in een gezond lichaam: sport een aantal keren in de week.



Oefening: investeer in jezelf

Zoals je hebt kunnen lezen in het voorbeeld van Marco, heeft hij geleerd om aandacht te besteden aan zichzelf en stil te staan bij wie hij is.

Hoe doe jij dat?

De onderstaande oefening kan je helpen om dit voor jezelf te verwoorden.

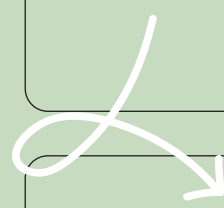




Waar ben jij goed in? Wat zijn jouw kwaliteiten en goede eigenschappen?



Wanneer kun jij jezelf verliezen (de tijd vergeten) in iets waar je goed in bent?

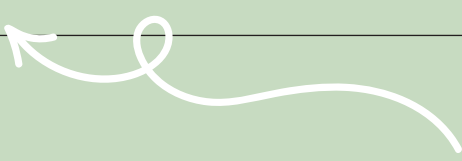


Hoe zet je dit in voor jezelf, voor een ander of voor het algemene belang
(groot of klein, in je gezin, in je familie, in je buurt, op je werk, ...)?



Welke stap zou je hierin willen zetten?

Schrijf het op. En als je morgen opstaat, stel deze laatste vraag nog eens aan jezelf
en doe dat elke ochtend een minuut. Vraag jezelf elke dag opnieuw af
op welke manier je wilt bijdragen.





Voorbeeld:

Zelf ben ik over de zestig. Bij het schrijven van dit boekje heb ik me verschillende keren gerealiseerd hoe leuk ik het vind om hiermee bezig te zijn. Ik vroeg mijn vrouw en mijn kinderen, mijn vrienden en hun kinderen en een aantal van mijn collega's mee te denken.

Ik gaf wat en ik kreeg wat terug. En samen bouwden we stapsgewijs in verschillende etappes aan de inhoud en gingen we op onderzoek uit met de vraag hoe we deze inhoud nu bij jou op je netvlies konden krijgen.

Om jou te helpen met jouw mentale gezondheid. Daar word ik gelukkig van.

Pijler 5 van mentale gezondheid: Investeer in de ander

De optelsom van de voorgaande pijlers komt samen in dit deel en is het opstapje naar geluk. Als je goed kunt voelen, positief kunt denken, een goed netwerk om je heen hebt en je eigen kwaliteiten en competenties wilt gebruiken voor jezelf en voor anderen, dan kan mentale gezondheid overgaan in geluk. Hierbij speelt het gevoel blijheid een belangrijke rol.

Uitgebreid onderzoek laat zien dat het bereiken van geluk langs heldere en voor de hand liggende paden loopt. Prof. dr. Seligman, een van de grondleggers van positieve psychologie, deed een groot onderzoek naar geluk. Hij vroeg aan een grote groep mensen wat hen gelukkig maakte. Op basis van dit onderzoek kwam hij tot een top 3 van manieren waarop wij mensen gelukkig kunnen worden:

Op plaats 3: Iets leuks doen.

Effect: 1 dag geluk.

Op plaats 2: Iets goed doen voor een ander.

Effect: 1 week geluk.

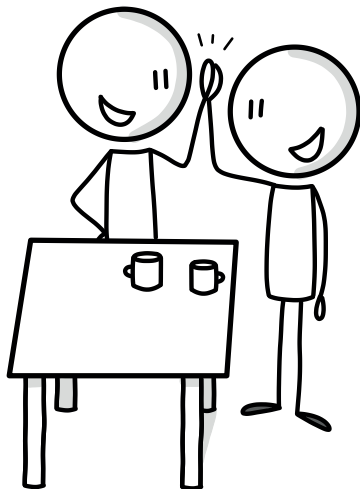
Op plaats 1: Betekenisvol bezig zijn.

Effect: 1 jaar geluk.



Op basis van zijn onderzoek komt hij tot drie verschillende lagen van gelukkig leven:

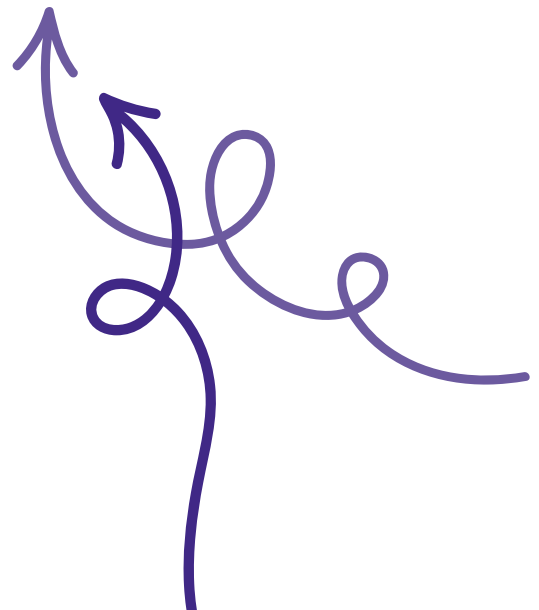
1. **Het leuke leven**, genieten van het moment en van leuke dingen. Het geluk in dit leven is leuk, maar ook van korte duur.
2. **Het goede leven**, betrokken, opgebouwd vanuit je eigen competenties en goede eigenschappen, in je eigen flow, belangeloos vanuit je eigen kracht iets voor een ander doen (een altruïstische daad). Het geluk in dit goede leven is minder vluchtig.
3. **Het betekenisvolle leven**, waarbij je je competenties en goede eigenschappen inzet voor een algemeen belang, voor iets dat groter is dan jezelf. Dit kan klein of groot zijn (in je gezin/je familie, in je buurt, als vrijwilliger, op je werk, voor een zorgzame, groene, duurzame wereld, ...) en is een duurzamere vorm van geluk.



Geluk zit in deze drie lagen, zo beschrijft Seligman. Drie manieren om gelukkig te worden met een bepaalde houdbaarheidsdatum. Alle lagen zijn van belang. En anders dan we misschien de laatste decennia hebben gedacht, waar het accent voornamelijk lag op individualisme en zelfontplooiing, ontstaat echt geluk in het contact met anderen. Investeren in jezelf is alleen een voorwaarde, zou je kunnen zeggen. De derde laag, duurzaam geluk, gaat uiteindelijk over betekenisvol bezig zijn; over investeren in iets groter dan jezelf.

Wat is dat voor jou?

Echt geluk ontstaat
in de interactie met anderen.



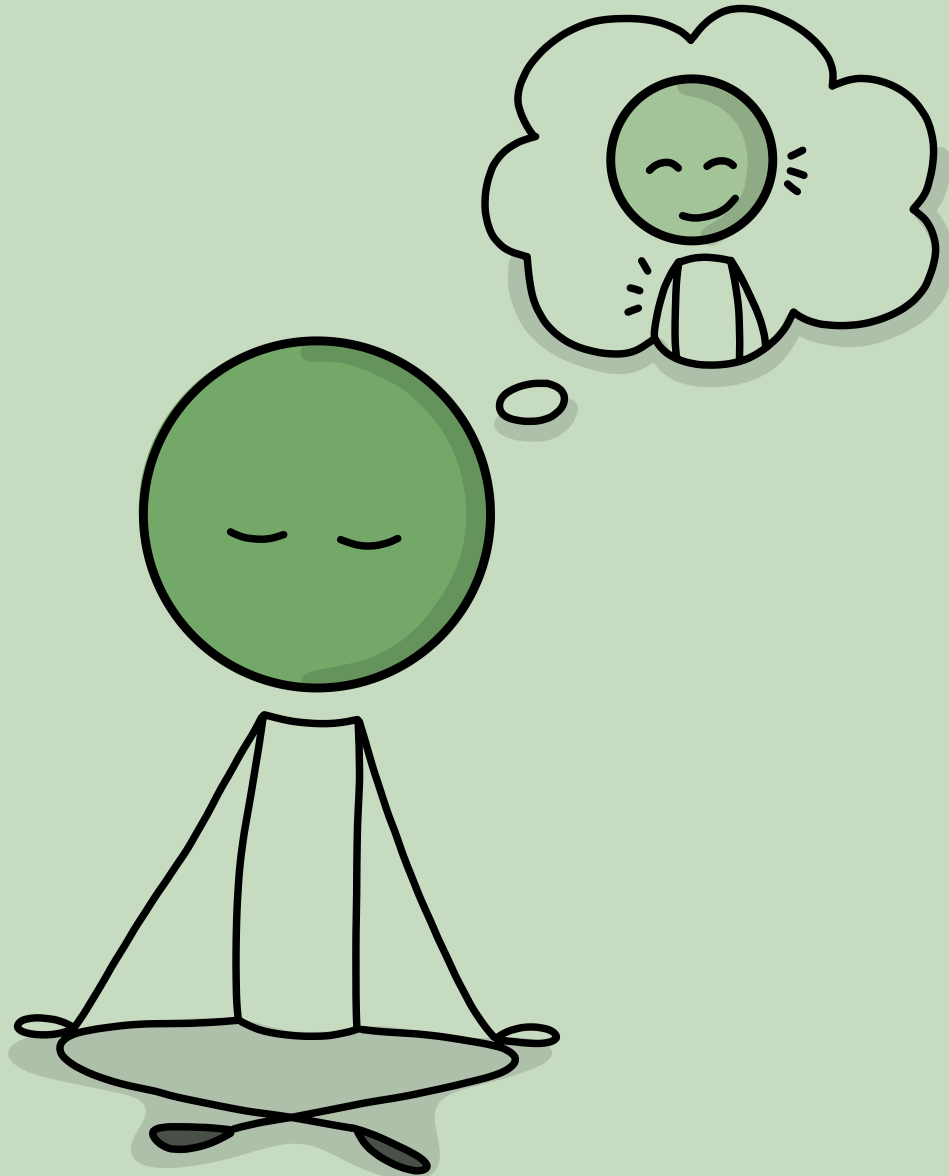
Samenvatting

Pijler 5: Investeer in de ander

- Zet je competenties en je goede eigenschappen in voor andere mensen en het algemene belang.
- Dit geeft jouw leven betekenis.
- En is het opstapje naar jouw geluk.



Oefening: investeer in de ander





Ga zitten op een rustige plek waar je niet gestoord kunt worden en sluit je ogen.

Ga met aandacht naar een moment waarop je je voor het laatst gelukkig voelde.



Wat deed je toen?

Hoe voelde dat? Waar voelde je dat in je lijf?



Was het geluk uit de eerste, tweede of derde laag en hoelang duurde dit geluk bij jou?

En wat betekent dit voor jouw dag van morgen?
Wat is jouw volgende stap naar meer duurzaam geluk?



Toolbox

De 5 pijlers

Omarm je gevoelens

- Er zijn vier basisgevoelens: boos, bang, bedroefd en blij (de '4 B's').
- Gevoelens zijn zo genoemd omdat je ze in je lijf kunt voelen.
- Het is van belang om je gevoelens de ruimte te geven en niet weg te drukken.
- Angst neemt toe als je het vermijdt en neemt af als je het tegemoet treedt.

Denk positief

- Positief denken kun je oefenen.
- Of het glas halfvol is of halfleeg, is een keuze.

Bouw aan een gezond sociaal netwerk

- Hoe beter je kunt voelen en hoe positiever je kunt denken over jezelf, hoe beter je zelfgevoel is.
- Een positief zelfgevoel helpt om het beste te zien in jezelf en in de ander.
- Door jezelf uit te spreken kan het vertrouwen in jezelf en in de ander groeien.
- Hierdoor ontstaat er een goed sociaal netwerk om je heen.



van mentale gezondheid

Investeer in jezelf

- Ken je eigen competenties en goede eigenschappen.
- Ontdek waar je warm van wordt en waar je goed in bent.
- Leef alsof elke dag je laatste dag is en doe leuke dingen.
- Een gezonde geest in een gezond lichaam: sport een aantal keren in de week.

Investeer in de ander

- Zet je competenties en je goede eigenschappen in voor andere mensen en het algemeen belang.
- Dit geeft jouw leven betekenis.
- En is een opstap naar jouw geluk.





Op weg naar een mentaal gezonder Nederland

De mentale gezondheidszorg in Nederland staat onder druk. Vooral onder jongeren nemen mentale problemen toe. Dat kan zich uiten in klachten zoals somberheid, angst en paniek, maar ook in slaapproblemen, vermoeidheid en hartkloppingen. Ook zien we vaker dat mensen zich terugtrekken uit het contact met anderen, concentratieproblemen krijgen, uitvallen op school of werk, ander gedrag laten zien of een verslaving ontwikkelen. De gevolgen zijn groot: het beïnvloedt het dagelijks leven van veel mensen en zet ook de samenleving onder druk.

Steeds vaker zien we mentale klachten als problemen waarvoor professionele behandeling nodig is. Daardoor neemt de druk op de mentale gezondheidszorg verder toe.

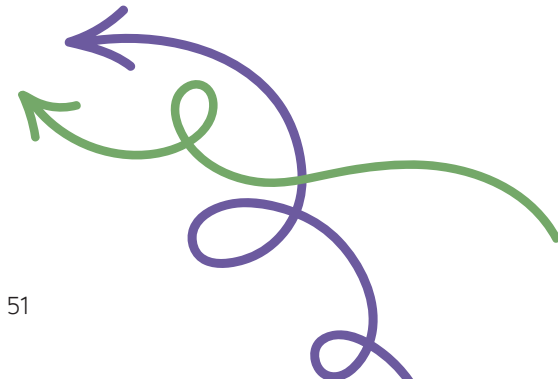
Mensen met ernstige problemen moeten hierdoor vaak te lang wachten op passende hulp. Dit vergroot de kans dat hun klachten erger worden.

In de vorige pijlers van dit boek staat beschreven wat mensen zelf kunnen doen om mentaal gezond te blijven. In dit laatste deel kijken we breder. Want mentale gezondheid is niet alleen een zaak van de ggz. Het gaat ons allemaal aan: thuis, op school, op het werk en in de buurt.

Waarom loopt de ggz vast?

De problemen rond mentale gezondheid en de ggz hebben verschillende oorzaken. Het IBO-rapport Uit balans (2025) beschrijft vier kernoorzaken.

**Mentale gezondheid is van ons allemaal.
Iedereen heeft hierin een rol.**



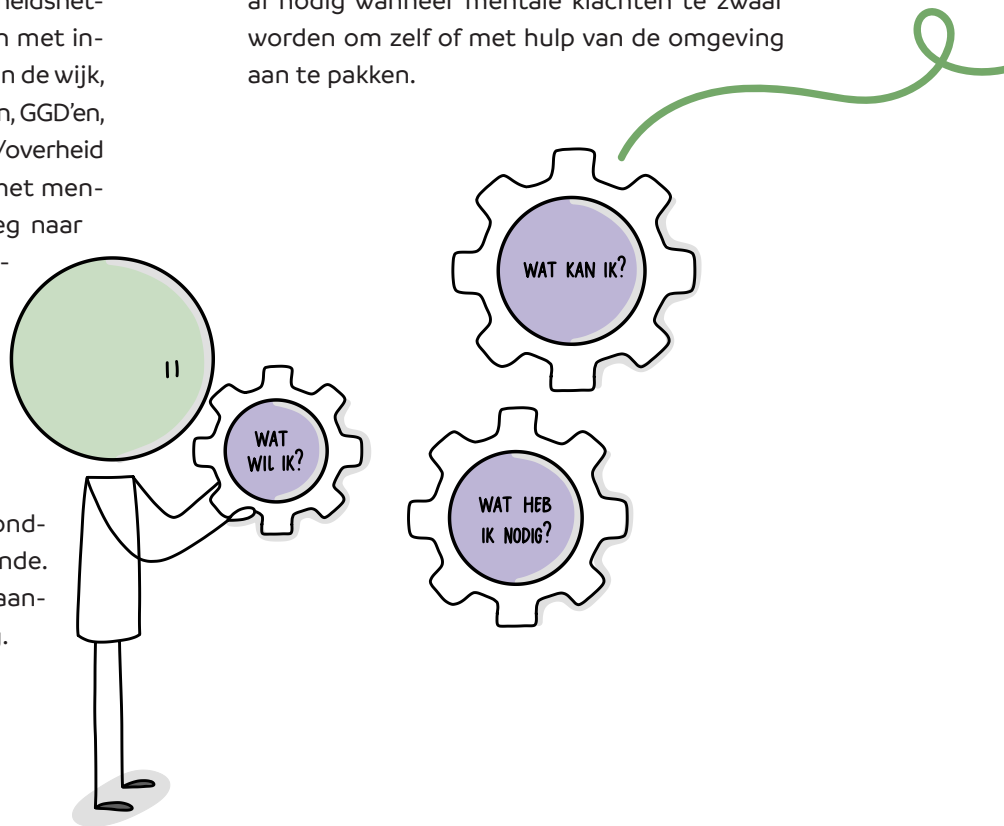
- Een gerichte en structurele overheidsaanpak voor preventie ontbreekt.
- Er zijn meer mensen die hulp nodig hebben dan er hulp beschikbaar is.
- Organisaties werken nog niet altijd goed samen, waardoor een samenhangend aanbod soms ontbreekt.
- Zorg en financiering zijn versnipperd georganiseerd.

Het antwoord

Een deel van de oplossing ligt in het versterken van netwerkgorg via mentale gezondheidsnetwerken (MGN). Door samen te werken met inwoners, zorgzame gemeenschappen in de wijk, scholen, werkgevers, het sociale domein, GGD'en, huisartsen, zorgaanbieders, gemeente/overheid en verzekeraars helpen we mensen met mentale klachten sneller en beter op weg naar een mentaal gezond leven. Zoveel mogelijk op eigen kracht en met steun van de mensen om hen heen. Dit helpt onnodige instroom in de ggz te voorkomen, verkort wachttijden en vermindert de druk op huisartsen.

Maar samenwerking in mentale gezondheidsnetwerken alleen is niet voldoende. Het is ook belangrijk dat we meer aandacht besteden aan mentale zelfzorg.

Mentale klachten horen bij het leven en mentale gezondheid is iets waaraan je zelf kunt werken. Dat vraagt om een bredere cultuurverandering, waarin we anders kijken naar mentale gezondheid en naar wie daarvoor verantwoordelijkheid draagt. Net zoals we leren hoe we voor onze lichamelijke gezondheid kunnen zorgen, moeten we ook leren wat we zelf en voor elkaar kunnen doen om mentaal gezond te blijven. Zo blijft professionele hulp beschikbaar voor de mensen die deze echt nodig hebben. Want soms is hulp van buitenaf nodig wanneer mentale klachten te zwaar worden om zelf of met hulp van de omgeving aan te pakken.



Oproep aan het sociaal domein, de zorg, het onderwijs, gemeenten, werkgevers en andere partners

Een mentaal gezonder Nederland maken we samen. Iedereen heeft daarin een rol: zorgorganisaties, scholen, werkgevers, woningcorporaties, gemeenten, welzijnsorganisaties én inwoners zelf. Ook de ggz heeft een belangrijke verantwoordelijkheid. Vanuit onze kennis, ervaring en samenwerking met partners dragen we graag bij aan deze beweging.

De aanbevelingen zijn geordend volgens de vier bouwblokken uit het IBO Mentale Gezondheid en GGZ 'Uit balans': Voorkomen, Prioriteren, Sturen en Verbreden.



1. Voorkomen

De weg naar mentale gezondheid voor iedereen begint met een sterke basis. Naast verschillende vormen van preventie, is het belangrijk om onze mentale gezondheid te versterken, als normaal onderdeel van het menselijk leven.

Kernpunten

- Mentale gezondheid is een basisvoorwaarde om mee te kunnen doen. Aandacht besteden aan mentale gezondheid is een vaardigheid die je kunt leren en ontwikkelen. Met de juiste woorden en taal kun je beter over je gevoelens nadenken en praten; de vijf pijlers in dit boekje helpen daarbij.
- Besteed op school aandacht aan mentale gezondheid, net zoals aan lichamelijke gezondheid. Gebruik daarbij bijvoorbeeld de vijf pijlers uit dit boekje.
- Maak van mentale gezondheid een normaal gespreksonderwerp. Praat erover thuis, op school, op het werk en in de buurt.

- Heb extra aandacht voor mentale gezondheid bij problemen zoals armoede, schulden, woonproblemen, opvoedvragen en eenzaamheid.
Werk tegelijk aan het verminderen van deze problemen, omdat dit aantoonbaar bijdraagt aan een betere mentale gezondheid.
- Maak betrouwbare online-informatie en hulpmiddelen makkelijk vindbaar.
Wijs inwoners, leerlingen en werknemers op betrouwbare websites en hulpmiddelen van bijvoorbeeld ggz-aanbieders, GGD'en en Injebol.nl. Zorg dat scholen, werkgevers, huisartsen, zorg- en welzijnsorganisaties en gemeenten deze aanbieden als eerste stap bij mentale klachten.
- Leer kinderen, jongeren en volwassenen bewust om te gaan met sociale media. Praat met elkaar over de invloed ervan op hoe je je voelt, denkt en naar jezelf kijkt.

2. Prioriteren

Niet iedereen met mentale klachten heeft direct specialistische ggz nodig. Veel mensen kunnen verder met goede informatie, steun van mensen om hen heen of hulp in de wijk. Daardoor blijft specialistische ggz beschikbaar voor mensen met ernstige of complexe problemen.

Kernpunten

- Investeer in sterke buurten en gemeenschappen. Ondersteun buurtinitiatieven en zorgzame gemeenschappen die mensen met elkaar verbinden en eenzaamheid helpen voorkomen. Benut hierbij ook de inzet van vrijwilligers en informele ondersteuning.
- Bied waar nodig ondersteuning dichtbij huis. Zodat mensen actief kunnen blijven en mee kunnen doen. Bijvoorbeeld via welzijnsorganisaties, ontmoetingsplekken, sportverenigingen, lokale initiatieven of informele hulp, zowel fysiek als digitaal. Hiermee versterken we samen de sociale basis van wijk of buurt.
- Maak online informatie en zelfzorgtools over mentale weerbaarheid bekend via lokale initiatieven, inloopvoorzieningen en steunpunten. Stimuleer mensen deze hulpmiddelen te leren kennen, begrijpen en gebruiken.
- Sluit vervolgens de hulp van het sociale domein, eerste en tweede lijn hierop aan.

- Investeer in kennis en vaardigheden van vrijwilligers en medewerkers van GGD'en, zorg en welzijn, zodat mentale klachten tijdig worden herkend, zonder emoties en klachten direct als een mentale aandoening te zien.
- Werk als ggz samen met lokale partners aan verschillende vormen van advies en ondersteuning vanuit de ggz.

3. Sturen

Als overheid, zorginkopers en aanbieders gericht sturen, komt het juiste ggz aanbod beter tot stand en kunnen we dit doelmatiger inzetten, vooral voor mensen met complexe problematiek.

Kernpunten

- Ontwikkel samen een gezamenlijke ambitie voor mentale gezondheid in de regio. Een gedeeld en inspirerend verhaal helpt organisaties om dezelfde richting op te werken.
- Werk vanuit de uitgangspunten van positieve gezondheid volgens Huber (Institute for Positive Health, IPH).
- Voorkom nieuwe schakels in de zorgketen.
- Maak duidelijk hoe het informele en formele netwerk samen optrekken in een steungroep rond de persoon.
- Wees duidelijk over wat wel en wat niet kan en ga versnippering in het zorgstelsel tegen.
- Investeer blijvend in de geïntegreerde ggz, in het bijzonder in de acute ggz, (IHT, HIC en FACT), zodat crisiszorg beschikbaar en betrouwbaar blijft. Hierin is geen plaats voor samenwerking en concurrentie.
- Maak het werken met mensen met ernstige psychische aandoeningen aantrekkelijk, zodat professionals hiervoor blijven kiezen. Met goede arbeidsvoorwaarden, ontwikkelmogelijkheden en waardering voor professionals.
- Beperk inkoop bij commerciële partijen die zich alleen richten op lichte zorg.

4. Verbreden

Mensen met mentale klachten hebben vaak niet alleen ondersteuning nodig voor hun gezondheid. Vaak zijn er ook problemen op het gebied van werk, wonen, geld, relaties of opvoeding. Door schotten binnen en tussen domeinen te doorbreken en domeinoverstijgend samen te werken met en rond mensen met mentale klachten, krijgen zij sneller en beter passende hulp.

Kernpunten

- Werk over organisatiegrenzen heen binnen mentale gezondheidsnetwerken.
- Werk vanuit drie kerninterventies:
 1. Vraagverheldering. Met als uitgangspunt dat iemand zoveel mogelijk zelf de regie houdt. Gebruik vragen als: Wat wil je? Wat kun je? Wat heb je nodig? (Bijvoorbeeld via keukentafelgesprekken, verkennende gesprekken of herstelondersteunende intakes).
 2. Vorm een steungroep met mensen die kunnen helpen. Bijvoorbeeld familie, vrienden en professionals. De steungroep sluit aan bij de hersteldoelen van de persoon.
 3. Werk samen over organisatiegrenzen heen, binnen het (mentale gezondheids-) netwerk rondom de persoon.
- Maak de eigen kennis en deskundigheid gemakkelijk toegankelijk voor netwerkpartners en vraag actief wat zij nodig hebben.
- Werk samen met ervaringsdeskundigen in beleid en uitvoering.
- Erken dat mentale klachten bij het leven horen en voorkom onnodige medicalisering.
- Zet psychiatrische diagnostiek en kennis gepast in, wanneer deze bijdragen aan herstel, eigen kracht en regie.
- Versterk gezinsgericht werken en betrek familieleden en andere naasten actief bij het herstel van de persoon.

Tot slot

Ben je na het lezen van dit boek meer geïnteresseerd geraakt in jouw mentale gezondheid en smaakt dit naar meer?

Neem de komende 5 weken dan de tijd om elke week één pijler te oefenen. Dit helpt je om in te zoomen en je ervaring te verdiepen. Of neem een van de pijlers die je interesseert of die je nog niet zo goed onder de knie hebt verder onder de loep. Mentale gezondheid en geluk is voor iedereen net weer anders.

En praat er vooral over met voor jou belangrijke mensen in je omgeving, je dierbaren.

Ook kun je extra informatie vinden via de website:

www.debasisvanmentalegezondheid.nl

Deze bereik je via onderstaande QR code.



Als psychiater bestuurder van een ggz-organisatie voel ik de verantwoordelijkheid om de wachtlijsten te verminderen. Deze wachtlijsten zijn de afgelopen jaren alleen maar verder opgelopen, omdat steeds meer mensen in de (psychische) problemen komen. Het integraal zorgakkoord schrijft voor dat we de zorg 'naar voren' moeten brengen. Van de tweede naar de eerste lijn en van de eerste lijn naar het sociale domein: minder specialistische zorg, meer preventie en meer welzijn.

Als broer, als vriend en als collega zie ik in mijn omgeving steeds meer mensen met mentale problemen, soms groot, soms klein. Op de een of andere manier lijken we steeds minder in staat te zijn om met de uitdagingen om te gaan die de huidige maatschappij met zich meebrengt.

Hoe dan ook betekent dit dat wij met elkaar mentaal gezonder moeten worden, dat het belangrijk is om onze mentale veerkracht te vergroten. Maar hoe doen we dat?

Dit boekje is een aanzet om de juiste taal en woorden te geven aan dit onderwerp en helder te maken wat mentale gezondheid eigenlijk is. Zodat je beter kunt nadenken over je eigen mentale gezondheid, er zelf meer mee kunt en er beter over kunt praten.

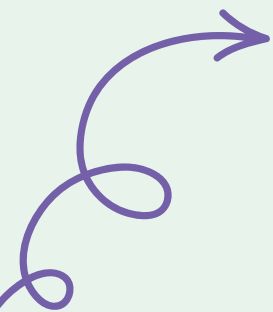
Graag wil ik mijn vrouw en mijn kinderen, mijn vrienden en hun kinderen en mijn collega's en hun kinderen, bedanken voor het meelesen. Zij hebben daardoor dit boekje gemaakt tot wat het nu is. Samen met jou willen we ontdekken hoe we deze kennis verder kunnen delen met de mensen om ons heen.

Tom van Mierlo

Over Tom van Mierlo

Tom van Mierlo is psychiater en bestuurder bij Reinier van Arkel. Eerder schreef hij mee aan de boeken 'High en intensive care in de psychiatrie', 'De kunst van ART' en 'Netwerkpsychiatrie, samenwerken aan herstel en gezondheid'.





Dit handzame boek geeft je inzicht in de basis van je eigen mentale gezondheid. Het geeft je meer taal, meer woorden om over je mentale gezondheid na te denken en te praten. Daarnaast biedt het je handvatten om aan je mentale gezondheid te bouwen, zodat je je mentale veerkracht kunt vergroten. Hierdoor ben je beter bestand tegen de uitdagingen in jouw leven.

“Mentale gezondheid is van onschatbare waarde. Dit boekje biedt in eenvoudige en aansprekende taal, met levendige voorbeelden, nuttige en praktische handvatten om mentaal gezond te blijven of te worden, een aanrader.”

Niels Mulder, psychiater Parnassiagroep

Em. hoogleraar Openbare Geestelijke Gezondheidszorg, Erasmus MC.

“Een toegankelijk boek over mentale weerbaarheid voor iedereen. Dit boek biedt heldere basiskennis over het belangrijke thema mentale gezondheid. Het nodigt uit tot bewustwording en opent het gesprek, iets wat in deze tijd van onschatbare waarde is.”

Dide Hoop, pedagogisch wetenschapper, bestuurder Expertisecentrum GROEN

Deze uitgave is mede mogelijk gemaakt door Reinier van Arkel, ggz-organisatie in 's-Hertogenbosch en omgeving, expert in mentale gezondheid sinds 1442.

ISBN 9789082532814