

Bert van der Hoek

voorzitter Trimbos-instituut

MENTALE GEZONDHEID

Met het coalitieakkoord heeft het kabinet duidelijk gemaakt dat het meer aandacht wil voor preventie en een gezonde leefstijl. Dat is een goede zaak. De doelen van het Preventieakkoord worden voortgezet om te komen tot een gezonde generatie in 2040 met een focus op de jeugd door sport, voeding en bewegen. En het Preventieakkoord wordt verbreed met mentale weerbaarheid. Ook dat is een goede zaak, waar veel partijen zich de afgelopen jaren hard voor hebben gemaakt. Wat het kabinet hiermee bedoelt blijft echter nog onduidelijk. Dat geeft enerzijds beleidsruimte voor de nieuwe staatssecretaris, anderzijds vraagt juist een begrip als mentale gezondheid of weerbaarheid om concretisering.

De coronapandemie heeft duidelijk gemaakt dat de mentale gezondheid een basis onder het bestaan vormt. En die basis is door alle coronamaatregelen en de duur ervan danig aangetast. Daar is iedereen het wel over eens. Maar wat er moet gebeuren leidt tot een veelheid aan sterk uiteenlopende voorstellen, vaak zonder onderbouwing.

Wat is mentale gezondheid?

Volgens de WHO is mentale gezondheid een staat van welzijn waarin het individu zijn of haar capaciteiten realiseert, kan omgaan met de normale stress van het leven, productief en vruchtbaar kan werken en in staat is om bij te dragen de gemeenschap. De mentale gezondheid ontwikkelt zich gedurende iemands levensloop in een aanhoudend proces van interactie met diverse leefomgevingen. Denk aan het gezin, de buurt, de school, het werk, vrijetijdsbesteding en de samenleving in zijn geheel. De

invloed van die leefomgeving op de mentale gezondheid is heel groot.

Welbevinden mét mentale klachten
Mentale gezondheid wordt meestal opgevat als een continuüm, met aan de ene kant een hoge mate van welbevinden en aan de andere kant ziekte. Het is echter meer dan dat. In werkelijkheid is er sprake van een voortdurende wisselwerking tussen twee verschillende dimensies: een dimensie van welbevinden en een klachtgerichte dimensie. Deze beide dimensies zijn weliswaar aan elkaar gerelateerd, maar toch onafhankelijk van elkaar. Mensen met een diagnose kunnen wel degelijk floreren en andersom.

Dat blijkt ook uit het tweede Nemesis onderzoek van het Trimbos-instituut: 19% van de mensen met een angststoornis floreerde, evenals 14,4 % van de mensen met een stemmingsstoornis. En mensen die in 2010-2012 floreerden hadden 53 % minder kans op het ontwikkelen van een

stemmingsstoornis. Floreren gaat dus niet automatisch samen met minder psychische klachten en stoornissen, maar werkt wel beschermend. Het verkleint de kans op het ontwikkelen van een psychische aandoening of verslavingsproblematiek. De hamvraag is hoe we het welbevinden kunnen versterken.

Welbevinden

Welbevinden is de mate waarin mensen zich emotioneel, psychologisch en sociaal goed voelen. Emotioneel welbevinden gaat om tevredenheid over het leven en je gelukkig voelen. Psychologisch welbevinden gaat om het optimaal persoonlijk functioneren en een positief beeld hebben van jezelf en je toekomst. En over het gevoel regie te hebben over je eigen leven en je in staat te voelen met de omgeving om te gaan en goede relaties te hebben. Sociaal welbevinden gaat over een positieve houding naar anderen en de samenleving. Dat je het gevoel hebt

“De coronacrisis heeft duidelijk gemaakt dat de mentale gezondheid een basis onder het bestaan vormt.”



onderdeel te zijn van die samenleving en iets aan die samenleving bijdraagt. Het psychologisch en sociaal welbevinden noemen we ook wel mentaal vermogen.

Regie

Zowel welbevinden als mentaal vermogen hebben een enorme impact op gedrag en sociale cohesie en op welzijn en welvaart. Het benutten van mentaal vermogen en het versterken van de mentale gezondheid zijn van vitaal belang voor het goed kunnen functioneren als mens, gezin, wijk, community, organisatie en samenleving. Hiermee wordt gelijk duidelijk hoezeer de mentale gezondheid in onze samenleving onder druk staat. Het gevoel regie te hebben bepaalt in belangrijke mate de mentale gezondheid. En juist dat gevoel is fors afgenomen. Alleen voor de ene groep meer dan voor de andere.

Winners en losers

De coronacrisis heeft deze ontwikkelingen verbreed en versterkt, maar het speelt al veel langer. De afgelopen decennia is onze maatschappij razendsnel veranderd. Alles is sneller, flexibeler, veeleisender geworden en we zijn in hoge mate een digitale 24/7 samenleving geworden. Die ontwikkelingen hebben een grote impact op de mentale gezondheid. Een groeiende groep mensen voelt zich aan de kant staan en doet feitelijk niet meer mee. Veel van de effecten van het beleid zijn juist bij die groep terechtgekomen. Ze hebben weinig toekomstperspectief, vaak minder sociale contacten en een afnemend gevoel van regie. Daar tegenover staat een groep mensen die in hoge mate van deze ontwikkelingen heeft geprofiteerd. Denk aan mensen met een hoge opleiding, een goed inkomen en een eigen huis en wellicht eigen vermogen. De verschillen in onze samenleving zijn de afgelopen jaren dan ook toegenomen. We lijken een samenleving van winners en losers te zijn geworden.

Mental health in all policies

Het versterken van de mentale gezondheid vraagt een brede, integrale benadering: 'mental health in all policies'. De landelijke en lokale overheden, maar ook bedrijven en instellingen, moeten mentale gezondheid meer betrekken in hun beleidsontwikkeling. Daarbij gaat het om het bewustzijn van de risico's van toekomstig beleid voor de mentale gezondheid, en daarbij het positief beïnvloeden van de mentale gezondheid door het ontwikkelde beleid. Ervaring uit andere landen zoals Finland toont aan dat zo'n brede

benadering werkt. Vooral als daarbij gezond gedrag wordt geïntegreerd in het dagelijks leven.

Investeren in mentale gezondheid loont

Het investeren in de mentale gezondheid van mensen biedt ook een geweldige kans. Juist in deze tijd van vergrijzing en een gespannen arbeidsmarkt, is het benutten van het mentale vermogen van alle mensen van cruciaal belang voor de toekomst van onze samenleving. Meer dan een miljoen mensen hebben op dit moment om

uiteenlopende redenen geen werk. Als we focussen op wat die mensen wél kunnen bijdragen aan de samenleving, kunnen we hun kwaliteiten en talenten benutten. Dat vraagt niet alleen geld, maar vooral een andere blik. Als iedereen mee kan doen, zich kan ontwikkelen en een bijdrage kan leveren aan onze samenleving, zijn mensen meer betrokken, waardoor zij wederom meer geneigd zijn te participeren. Dat versterkt niet alleen de cohesie waar velen naar uitkijken, maar versterkt ook de mentale gezondheid van de mensen zelf. ○

