

maandag 08 maart 2021

Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland?

Boekrecensie

Het versterken van het welbevinden van kinderen, hun ouders en hun leraren beschouw ik sinds 2006 als mijn missie om de wereld te verbeteren. Ik heb diverse ministers van onderwijs geprobeerd over te halen om meer aandacht te besteden aan het welbevinden en de sociaal-emotionele volwassenwording van jongeren. Zonder resultaat. Op het vlak van mentale vooruitgang werkte ik mee aan conferenties als *Mentaal Vermogen* (2009), *Sturen op geluk* (2011) en *Mentale Fitheid* (2014) en meer dergelijks. Bij elke conferentie hoopte ik dat er nu echt iets in gang gezet ging worden in de samenleving, maar dat viel steeds tegen.

Daarom was ik blij verrast met de start van de denktank Mentale Vooruitgang in 2019, wat uitmondde in dit boek nu: *Mentale Vooruitgang*. De schrijvers en de meedenkers zijn gewend om adviezen uit te brengen op hoog niveau. Met dit boek willen ze mentale vooruitgang hoog op de maatschappelijke agenda krijgen en liefst ook in het nieuwe regeerakkoord. Mensen moeten weten dat ze net zo veel aandacht moeten besteden aan hun mentale conditie als aan hun lichamelijke gezondheid. Naar dit boek heb ik heel lang uitgekeken, besef ik me nu. En ik verlang er naar dat dit boek daadwerkelijk gebruikt gaat worden door mensen, organisaties en overheden. Ik ben optimistisch.

Het boek begint in 2050, waarin Nederland een utopische samenleving is geworden, met de gelukkigste mensen ter wereld, en een voorbeeld voor alle andere landen. Men blikt terug, en kijkt met verbazing naar hoe onnozel we in 2020 nog waren wat betreft ons mentale leven. Dan volgt men het spoor van hoe de ontwikkelingen van 2020 naar 2050 zijn verlopen, hoe gezocht werd naar “de riolering van de 21e eeuw”, oftewel: welke uitvinding kan net zoveel voor onze mentale gezondheid betekenen als de eerste riolering voor de lichamelijke gezondheid. Dit hoofdstuk staat vol verrassingen, en verleidt de lezer om mee te gaan fantaseren dat het echt, ja echt zou kunnen. Want heel erg ingewikkeld lijkt het niet.

In hoofdstuk 2 leggen de schrijvers wat ze precies bedoelen met mentale vooruitgang, waarom het fijn is voor mensen, en waarom het goed is voor gezinnen,

organisaties en de samenleving als geheel. Ze introduceren verschillende denkmodellen, bijvoorbeeld de Mentale Schijf van Vijf gebaseerd op het PERMA-model van Seligman. De modellen komen verderop in het boek terug, waar ze vernuftig worden samengevlochten met de mogelijke oplossingen.

In hoofdstuk 3 volgt een diagnose van wat er nu allemaal mis is met Nederland. Dit hoofdstuk legt de vinger op zere plekken die het ogenschijnlijk zo gelukkige Nederland ook heeft:

De burn-outsamenleving

Veel geluk en aandacht voor mentale kracht
Meer psychisch leed en angst voor de toekomst

De gedemotiveerde samenleving

Minder autonomie en invloed
Hoge doe-het-zelfverwachtingen

De versplinterde samenleving

Meer diversiteit en ongelijkheid
Meer vaart en vluchtiger verbanden

De zinzoekende samenleving

Minder religie en grote verhalen
Zoeken naar identiteit en betekenis

De prestatiesamenleving

Hoge eisen en prestatiedruk
Vooral aandacht voor fysieke gezondheid

Vervolgens wordt elke zere plek uitgewerkt in een trendkaart: welke trends in dit aandachtsgebied zijn relevant voor het denken over mentale vooruitgang?

In hoofdstuk 4 wordt ingegaan op de mentale kracht van organisaties. Hier begint het boek heel praktisch te worden, hier komen concrete voorbeelden van wat organisaties kunnen doen om mentaal krachtiger te worden, want meer werkplezier en motivatie, minder ziekteverzuim en betere prestaties liggen overal binnen handbereik.

Organisaties kunnen bijvoorbeeld iemand aanstellen die het belang van mentaal welbevinden bij de hele organisatie onder de aandacht brengt, en concrete hulpmiddelen aanreikt om werkgeluk te vergroten. Helemaal mee eens, maar sorry hoor, ik krijg jeuk van de term '*Chief Happiness Officer*'. Noem zo iemand alsjeblieft anders.

In hoofdstuk 5 wordt hetzelfde gedaan voor de hele samenleving. Hier laten de schrijvers zien wat beleidsmakers kunnen doen om de samenleving mentaal krachtiger te maken. Ook hier tal van praktische voorbeelden/ideeën, die ik vrijwel allemaal van harte onderschrijf. Bijvoorbeeld het verplichtstellen van het creëren van fysieke ontmoetingsplaatsen bij elke vorm van gebiedsontwikkeling.

Of ons psychoanalfabetisme te lijf gaan met les over psychologie en levensvaardigheden op school, prima! Er is er eigenlijk maar één voorbeeld wat me niet aanstaat, en dat is verplichte mindfulness op school. Ik kan me nog te goed herinneren hoe blij ik was dat ik niet meer verplicht hoefde te bidden, en daar vind in verplichte mindfulness net iets te veel op lijken.

Dit hoofdstuk eindigt met twintig beleidsrichtingen die de basis kunnen vormen voor het Nationaal Actieprogramma Mentale Vooruitgang. Enkele voorbeelden:

- Kenniscentra bundelen hun krachten en vormen samen een **Mentaal Voedingscentrum**, dat burgers voorlicht over mentaal gezond leven.
- Overheid, onderwijs en bedrijfsleven integreren de **Mentale EHBO** in het onderwijs en in de arbowetgeving.
- Bedrijven, organisaties en instellingen omarmen **Mentaal Verantwoord Ondernemen** als onderdeel van Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen.
- De regering benoemt een **minister van Mentale Zaken**, verantwoordelijk voor dit Nationaal Actieprogramma Mentale Vooruitgang.

Ten slotte kijken de schrijvers weer vooruit. Hoe bouwen we een maatschappelijke beweging rond mentale vooruitgang? Modernisering met mensenkennis en mededogen betekent dat we als samenleving onze doelen fundamenteel moeten herzien.

De keuze voor mentale vooruitgang betekent dat ook organisaties anders zullen werken. Het streven naar een organisatie die gelukkiger, gemotiveerder, socialer, betekenisvoller en daadkrachtiger is, verandert de manier waarop we samen leven, werken en spelen. En daar biedt dit boek ruimschoots onderbouwing en inspiratie voor.

Gelezen

Kees Kraaijeveld, Simone Halink, Joep Verbugt van de denktank Mentale Vooruitgang (2021). *Mentale vooruitgang: Hoe vergroten we de mentale kracht van Nederland?*

Amsterdam: De Argumentenfabriek

Boerefijn is bioloog en master toegepaste positieve psychologie, initiatiefnemer van 'Lessen in geluk' en 'Positief Onderwijs' en auteur van onder andere Opvoeden tot geluk en Gelukkig voor de klas.

Ze is redacteur bij het Tijdschrift Positieve Psychologie en helpt ouders en docenten om toepassingen uit de positieve psychologie te gebruiken in opvoeding, onderwijs en werk.