

Mentale vooruitgang van gezinnen

Hoe vergroten we de mentale kracht
van jeugd en gezin in Nederland?

Kees Kraaijeveld
Daan van den Berg
Joep Verbugt



Mentale
Vooruitgang

INKIJKEXEMPLAAR

Mentale vooruitgang van gezinnen

Hoe vergroten we de mentale kracht van jeugd en gezin in Nederland?

Auteurs

Kees Kraaijeveld
Daan van den Berg
Joep Verbugt

Ontwerp

Leonie Lous

Drukwerk

Wilco Printing & Binding



De Argumentenfabriek



1^e druk, september 2022

© BY NC ND 2022

www.argumentenfabriek.nl

ISBN 978 94 93004 32 0

NUR 860

BISAC FAM000000

Inhoudsopgave

INKIJKEXEMPLAAR

Inleiding: Waarom de mentale kracht van gezinnen vergroten?	5
1. Een terugblik vanuit de toekomst: gezinnen in 2050	19
2. De samenleving waarin onze kinderen opgroeien	29
3. De mentale staat van het gezin	57
4. Positieve doelen voor gezinnen	81
5. Wat kunnen we als samenleving doen en laten?	119
6. Wat kunnen we als opvoeders doen en laten?	153
7. Hoe nu verder?	171
8. Definities en denkgereedschap	177
Wat is de Denktank Mentale Vooruitgang van Jeugd en Gezin?	192
Waarom deze denktank?	194
Denktank en meedenkers	198
Woord van dank	199
Over de auteurs	200
Meer weten over mentale vooruitgang?	201
Bronnen en verwijzingen	202

rapporteren een dalend mentaal welbevinden.⁵ Onze welvarende, rationele en efficiënte democratie is tegelijkertijd een opgebrande, gedemotiveerde, versplinterde en zinzoekende prestatiesamenleving geworden.⁶

‘Als de samenleving het probleem is, dan moeten we de samenleving aanpakken.’

De moderne mentale problemen zijn grotendeels sociale, ideologische en cultureel-economische problemen. We noemen volwassenen, jongeren en kinderen nu snel ‘mentaal ziek’, maar het werkelijke probleem is dat we met elkaar een samenleving hebben opgebouwd die mentaal uitputtend is.

Die mentale uitputting heeft vele oorzaken van zowel materiële als immateriële aard. Denk aan: sociaal-economische ongelijkheid, bestaansonzekerheid, prestatie- en consumptiedruk, schulden, onverwerkte trauma’s, eenzaamheid, mishandeling, chronische stress en gebrek aan intrinsieke motivatie, zingeving en sociale steun.

De vraag om psychologische hulp is hierdoor nu zo groot dat de jeugdzorg en de geestelijke gezondheidszorg (ggz) de toestroom niet aankunnen. Er is gebrek aan personeel, de wachtlijsten zijn onaanvaardbaar lang en de kosten stijgen. Hulpverleners ervaren hun werk als dweilen met de kraan open: ze proberen het leed van

individuen te verhelpen, terwijl ze zien dat de samenleving tegelijkertijd de mentale problemen aanwakkert.

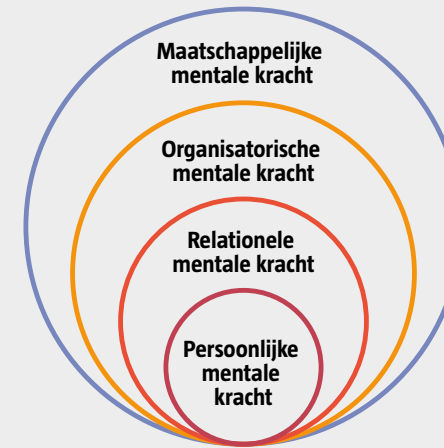
Als de samenleving het probleem is, dan moeten we de samenleving aanpakken. Dan ligt de oplossing van de mentale sores niet primair in het *individueel behandelen* van de getroffen. Dan zullen we onze focus moeten verleggen van de individuele problemen naar de collectieve oorzaken. Dan zullen we ons geloof in individuele *leefstijlverandering* (werkt op termijn meestal niet)⁷ aan de kant moeten schuiven en aan de slag moeten met *collectieve leefstijlverandering* (dat werkt namelijk wél).⁸ Dan zullen we verandering moeten brengen in de manier waarop we samenleven, in wat we samen doen, denken, delen, voelen en willen.

Het is van belang dat we als samenleving meer aandacht besteden aan mentale zaken in brede zin. Want ondanks al het mentale leed krijgt het mentale op maatschappelijk en politiek niveau nog te weinig aandacht. Mentale gezondheid vinden we als samenleving over het algemeen minder belangrijk dan fysieke gezondheid.

We geven weer een paar voorbeelden: Op de basisschool is lezen, schrijven en rekenen belangrijker dan sociaal-emotioneel leren. Er is fysieke gymles, maar geen mentale. In bedrijven krijgen bedrijfshulpverleners verplicht fysieke EHBO, geen mentale. Bij de inrichting van wijken is fysieke gezondheid wél een aandachtspunt, mentale versterking en sociale kwaliteit zijn dat als zodanig niet.

Maatschappelijk succes definiëren we vooral in materiële termen. Mentale termen

Wat zijn de vier sociale niveaus van mentale kracht?



Afbeelding 0.1
De vier sociale niveaus van mentale kracht

zijn bijzaak, met alle gevolgen van dien voor de verwachtingen die opvoeders hebben van kinderen.

Dit kan ook anders. Hierom hebben we in 2019 de eerste Denktank Mentale Vooruitgang opgericht, waarmee we mentale vooruitgang definieerden als de groei van de mentale kracht van *personen, gezinnen, organisaties* én van de *samenleving* als geheel.

We realiseerden ons dat mentale vooruitgang noodzakelijkerwijs zal moeten plaatsvinden op meerdere sociale niveaus tegelijkertijd. We hebben daarom analytisch vier sociale niveaus onderscheiden (zie afbeelding 0.1).

Het eerste niveau is dat van de *Persoonlijke* mentale kracht. Dat zijn de mentale vermogens die ieder mens in meer of mindere mate kan ontwikkelen op persoonlijk niveau. Jaarlijks verschijnen er talloze goed verkopende zelfhulpboeken over hoe je je individuele mentale kracht kunt vergroten.

Voor de mentale kracht van collectieven, zoals van een organisatie of van een samenleving als geheel, is minder aandacht. Daarom hebben we met de eerste Denktank Mentale Vooruitgang een boek geschreven over het derde en het vierde sociale niveau van mentale kracht: de *Organisatorische* mentale kracht en de *Maatschappelijke* mentale kracht.

1. Een terugblik vanuit de toekomst: gezinnen in 2050



Hoe vergroten we de mentale kracht van jeugd en gezin? Dat is de centrale vraag van dit boek. Om het brein wat los te maken en niet te blijven hangen in de gewoonten en gedachten van vandaag, beginnen we met een denkoefening: een terugblik vanuit de toekomst.

Stel je eens voor. Het is nú 2050. En we kijken terug. Dan kunnen we beschrijven hoe de mentale voortuitgang van gezinnen daadwerkelijk is gelopen. Wat is de afgelopen dertig jaar veranderd waardoor gezinnen er nu in 2050 mentaal zó florissant voorstaan?

Een terugblik uit 2050

We realiseren ons meteen dat het wat gênant is om vanuit 2050 terug te kijken naar de jaren twintig. Er bekruipt ons een gevoel van plaatsvervangende schaamte. Een beetje zoals toen we vanuit 2022 terugkeken op de jaren vijftig van de vorige eeuw, toen vrouwen nog als juridisch handelingsonbekwaam werden bestempeld zodra ze in het huwelijksbootje stapten. Of toen artsen nog reclame maakten voor sigaretten. Toen nauwelijks iemand aan sport deed. En toen werkluï nog vrolijk met drilboren en kettingzagen zwaaiden zonder veiligheidskleding of gehoorbescherming. Dat gevoel.

Terugkijkend vanuit 2050 kijken we met enig medelijden naar de opvoeders van vroeger. Opvoeden lijkt destijds echt te zijn ervaren als 'een pittige opgave'. Veel opvoeders waren onzeker en wisten vaak niet goed waar ze naartoe moesten als er problemen waren in het gezin.¹

Door tal van incidenten en affaires en angstaanjagende berichtgeving over de jeugdzorg en de overheid waren sommige opvoeders eerder bang voor de instanties dan dat ze er tijdig aanklopten met hun sores.² Opvoeders vreesden dat hun kinderen uit huis geplaatst zouden worden, of dat de overheid niet vertrouwelijk om zou gaan met de informatie die ze zouden geven. 'Angst voor dossiervorming' heette dat.³

Gezinnen met echt serieuze problemen werden vaak niet goed of niet op tijd geholpen.⁴ Vrijuit en zonder oordelen praten over opvoeden was lastig: de mentale onbeholpenheid van de samenleving was nog groot.

Vaardiger opvoeders

Hoe anders is dat nu. De opvoeders van nu zijn zelf opgevoed in de jaren twintig. Ze zijn in feite de eerste spruiten van de mentale vooruitgang die in hun jonge jaren goed op gang kwam. En dat is te merken.

Als mens en als opvoeder weten ze veel beter wat hun te doen staat. Van jongs af aan zijn ze voorgelicht over hoe mensen

psychologisch in elkaar zitten. Ze hebben hierdoor meer mensenkennis en meer zelfinzicht. Ze herkennen hun eigen emoties beter, kunnen er beter over praten en weten negatieve emoties beter te hanteren. Ze hebben de angsten en trauma's die hun dwarszaten tijdig laten behandelen, gewoon gratis, in de buurt.⁵

De opvoeders van nu voelen zich minder overvallen door het opvoederschap, omdat ze zich er bewust op voorbereiden. Ze praten erover met hun partner en met hun omgeving. Het is normaal om al voordat het eerste kind er is je te verdiepen in opvoeden en bijvoorbeeld samen met anderen een opvoedcursus of -training te doen. Opvoeders in spe weten hierdoor wat ze belangrijk vinden en wat dit betekent voor de manier waarop ze willen opvoeden.

Dat goede levensvaardigheden (sociale, emotionele en morele competenties) van opvoeders een positief effect hebben op de opvoeding én dat deze vaardigheden leerbaar zijn, vinden we nu allemaal vanzelfsprekend.⁶ We weten als samenleving nu ook zoveel meer van opvoeden dan pakweg vijftig jaar geleden. We hadden toen nog maar net ontdekt hoe belangrijk de eerste duizend dagen zijn voor de ontwikkeling van een kind.⁷ Ook wisten we nog maar net hoe funest chronische stress, angst en verwaarlozing – destijds 'Adversive Childhood Events' geheten – zijn voor de ontwikkeling van de hersenen en, daarmee, voor de toekomstige mentale kracht en gezondheid.⁸ We wisten eigenlijk nog niet zo goed wat we konden doen om de schade in de jonge jaren te beperken. En wat we wél wisten was

nog lang niet altijd verankerd in effectief publiek beleid.

Het ongemak uit het begin van deze eeuw is weg. Opvoeders weten nu veel beter hoe ze kinderen kunnen helpen mentaal krachtig te worden. De Mentale Schijf van Vijf, ook geïntroduceerd in de jaren twintig, is doorontwikkeld en algemeen bekend. Opvoeders zijn zelfbewuster, hebben pedagogisch meer zelfvertrouwen, voelen zich capabel en gesteund door de samenleving.

Over twijfels durven ze te praten. En als er binnen het gezin problemen zijn waarmee ze zelf niet uit de voeten kunnen, dan zijn hulp vragen en accepteren geen probleem. Het helpt hierbij enorm dat opvoeders zich onderdeel weten van een maatschappij waarin iedereen aandacht heeft voor elkaars mentale kracht. Familie, vrienden en burens – iedereen weet vanzelfsprekend bij te springen. Opvoeder worden zonder goede voorbereiding voelt als autorijden zonder rijbewijs.

Zelfs opvoeders die hun kind verwaarlozen of mishandelen durven nu hulp te zoeken zonder angst. Ze weten dat we een samenleving hebben die snapt dat mishandeling voortkomt uit onmacht en dat hulp dan juist op zijn plaats is.

Dat opvoeders de afgelopen decennia sociaal en emotioneel steeds vaardiger zijn geworden, zien we ook terug in de cijfers. Huiselijk geweld en kindermishandeling komen veel minder voor, blijkt uit de impactmonitor van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS). En waar uithuisplaatsingen begin deze eeuw nog een groot maatschappelijk probleem vormden, zijn die nu een zeldzaamheid.⁹

Ontspannen naar de integrale school

De omgeving waarin gezinnen leven is zó veranderd. Terugkijkend vanuit 2050 valt het ons op hoe vreemd het is dat kinderen in 2022 geen mentale gym kregen op school. Dat kinderen en opvoeders zo vaak het gevoel hadden er alleen voor te staan. Dat ze niet durfden en niet konden praten over psychologische problemen.

We verbazen ons ook over de vele gestandaardiseerde hordes waarover kinderen vroeger moesten springen, over de vroegselectie op de scholen, de Cito-stress en de schooladviezen. Nu gaan kinderen ontspannen naar 'de integrale school'. Dankzij dit Zweedse schoolconcept, waarin kinderopvang en onderwijs volledig zijn geïntegreerd, zijn ideeën uit het begin van de eeuw over de 'brede school' en het 'integrale kindcentrum' uiteindelijk in de jaren twintig landelijk succesvol doorgevoerd.¹⁰

In alle wijken en dorpen zijn nu prachtige integrale scholen gebouwd. Deze ruim opgezette en met groen omgeven gebouwen zijn overal en voor iedereen de aantrekkelijke toegangspoort tot leren en ontwikkelen. Kinderen gaan er met plezier spelen en leren. Leerkrachten en pedagogisch medewerkers vinden het een eer er te mogen werken. Iedereen is trots op het feit dat ons land gratis deze geweldige publieke voorziening kan bieden.

De integrale scholen zijn de spil in wat we het pedagogisch ecosysteem noemen, een goed functionerend, herkenbaar en laagdrempelig netwerk van pedagogische basisvoorzieningen, gericht op het collectief vergroten van de mentale kracht van onze jeugd.

INKIJKEXEMPLAAR

'Terugkijkend vanuit 2050 valt het ons op hoe vreemd het is dat kinderen in 2022 geen mentale gym kregen op school.'

2. De samenleving waarin onze kinderen opgroeien



Om te bepalen hoe we de mentale kracht van jeugd en gezin kunnen vergroten, moeten we eerst weten hoe Nederlandse gezinnen en jongeren er nu mentaal voorstaan. Hierom brengen we in de komende twee hoofdstukken de relevante trends en factoren in kaart.

We gaan de thermometer in de samenleving steken. Hoe gaat het mentaal met ons, groot en klein? En hoe gaat het met de opvoeding van onze kinderen?

Een trendanalyse maken over dit onderwerp is riskant. We vormen ons als denktank immers een oordeel over de mentale stand van de gezinnen in ons land. En we weten nu al: veel zaken gaan goed, maar veel kan ook beter.

Zeggen dat iets beter kan, dat is nu voor veel opvoeders erg vermoeiend. Als je het gevoel hebt te 'watertrappen in een draaikolk', zoals een van de denktankleden het verwoordde, dan is het lastig een stapje achteruit te doen. En dan is het moeilijk om, met een warm hart en een kalm brein, de huidige situatie onder ogen te zien.

En toch willen we dit proberen. We willen reflecteren op wat we doen en hoe we het doen. Hoe kijken we aan tegen opvoeden en opgroeien? Welke ideeën hebben we hierover in ons hoofd? En welke gewoonten hebben we met elkaar aangeleerd?

Daarover willen we hier nadenken. Dit reflecteren doen we door de relevante trends in tweeën te splitsen. We bespreken in dit hoofdstuk eerst de *externe* trends, oftewel de zaken buiten het gezin die invloed hebben op de mentale kracht van gezinnen. We beschrijven de stand van de sociale basis en van de publieke gezondheidszorg, van de kinderopvang en het onderwijs, van de jeugdzorg en van economie, demografie en technologie.

In het volgende hoofdstuk zullen we de *interne* trends beschrijven: de mentale kracht van gezinnen en jongeren zelf. We doen dit aan de hand van de vijf aandachtsgebieden van de Mentale Schijf van Vijf: Emoties, Betrokkenheid, Relaties, Betekenis en Prestaties.

Externe trends

We leven anno 2022 in een ongekend welvarende samenleving. De samenleving als geheel wordt rijker, tegelijkertijd groeit de kloof tussen arm en rijk. De gemiddelde materiële rijkdom neemt toe, maar lang niet iedereen profiteert in dezelfde mate.

Mentaal kan het in elk geval veel beter. Als we ons richten op de mentale uitdagingen die deze rijke samenleving met zich meebrengt, dan is de algemene teneur weinig positief.

Welke trends bij de steun in het dagelijks leven zijn relevant bij het nadenken over de mentale vooruitgang van jeugd en gezin?

Gezinnen ervaren in meer of mindere mate steun van hun sociale netwerk

- Veel opvoeders zeggen steun te ontvangen van hun sociale netwerk. (SCP)
- Opvoeders ervaren advies uit het sociale netwerk soms als bemoeizuchtig of het maakt opvoeders onzeker. (SCP)
- Opvoeders in een kwetsbare positie kunnen minder vaak terugvallen op een steunend sociaal netwerk. (SCP)
- Eenderde van de gezinnen is terughoudend in het aanspreken van hun eigen netwerk. (SCP)
- In 'de sociale basis' weten buurtteams, sociaal werkers en jongerenwerkers jongeren effectief te steunen. (HvA)
- Nederland kent een vrij actief verenigingsleven en veel vrijwilligerswerk.

De steun die de overheid gezinnen biedt, staat niet in verhouding tot haar ambities en verantwoordelijkheid

- De overheid heeft de taak kinderen de gelegenheid te bieden het maximale uit zichzelf te halen. (IVRK)
- Gezondheidsbescherming, gezondheidsbevordering en gezondheidsbeleid zijn wettelijke taken.
- De ondersteuning van gezinnen vanuit de publieke gezondheidszorg is vooral gericht op fysieke gezondheid.
- Collectieve voorzieningen zoals het opbouwwerk zijn de afgelopen decennia afgebouwd en verdwenen.

Afbeelding 2.1

3. De mentale staat van het gezin

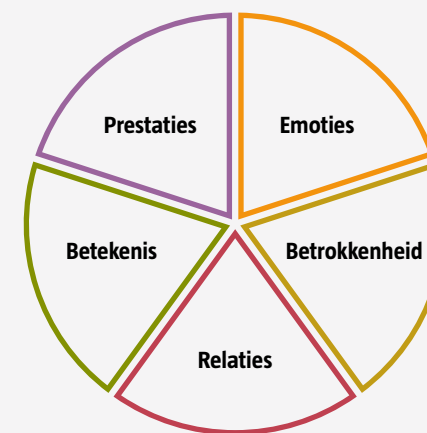
Hoe staan gezinnen er zelf mentaal voor? Om te bepalen hoe we de mentale kracht van gezinnen kunnen vergroten, moeten we eerst de huidige situatie goed in kaart brengen.

We hebben net in hoofdstuk 2 geconstateerd dat de Nederlandse samenleving niet de meest gezinsvriendelijke samenleving is. Toch gaat het met veel gezinnen over het algemeen best goed, zoals we in dit hoofdstuk zullen zien.

We verkennen hoe het ervoor staat met de mentale staat van gezinnen zelf. We zullen de mentale kracht van gezinnen, zoals gezegd, beschrijven aan de hand van de Mentale Schijf van Vijf, oftewel de vijf aandachtsgebieden Emoties, Betrokkenheid, Relaties, Betekenis en Prestaties die belangrijk zijn bij het ontwikkelen van mentale kracht. (Zie afbeelding 3.1 en hoofdstuk 8 voor een toelichting op de Mentale Schijf van Vijf).



Wat zijn de vijf aandachtsgebieden van de mentale vooruitgang?



Afbeelding 3.1
De Mentale Schijf van Vijf

Algemene trends

Voordat we ons op de vijf aandachtsgebieden storten, beginnen we met een algemene observatie van de mentale staat van het gezin in Nederland. Opvallend genoeg, zo schreven we al in de inleiding, is opvoeden een heikel onderwerp. We weten dat opvoeders tegenwoordig relatief onzeker zijn en dat ze zich snel aangevallen voelen.

Wat opvalt is dat opvoeders hierbij soms wat fanatiek bezig lijken te zijn met relatief onbelangrijke details (wel of niet limonade, twintig minuten schermtijd of een uur, aan tafel eten of niet). Terwijl ze minder oog lijken te hebben voor de grote lijn van hun opvoeding.

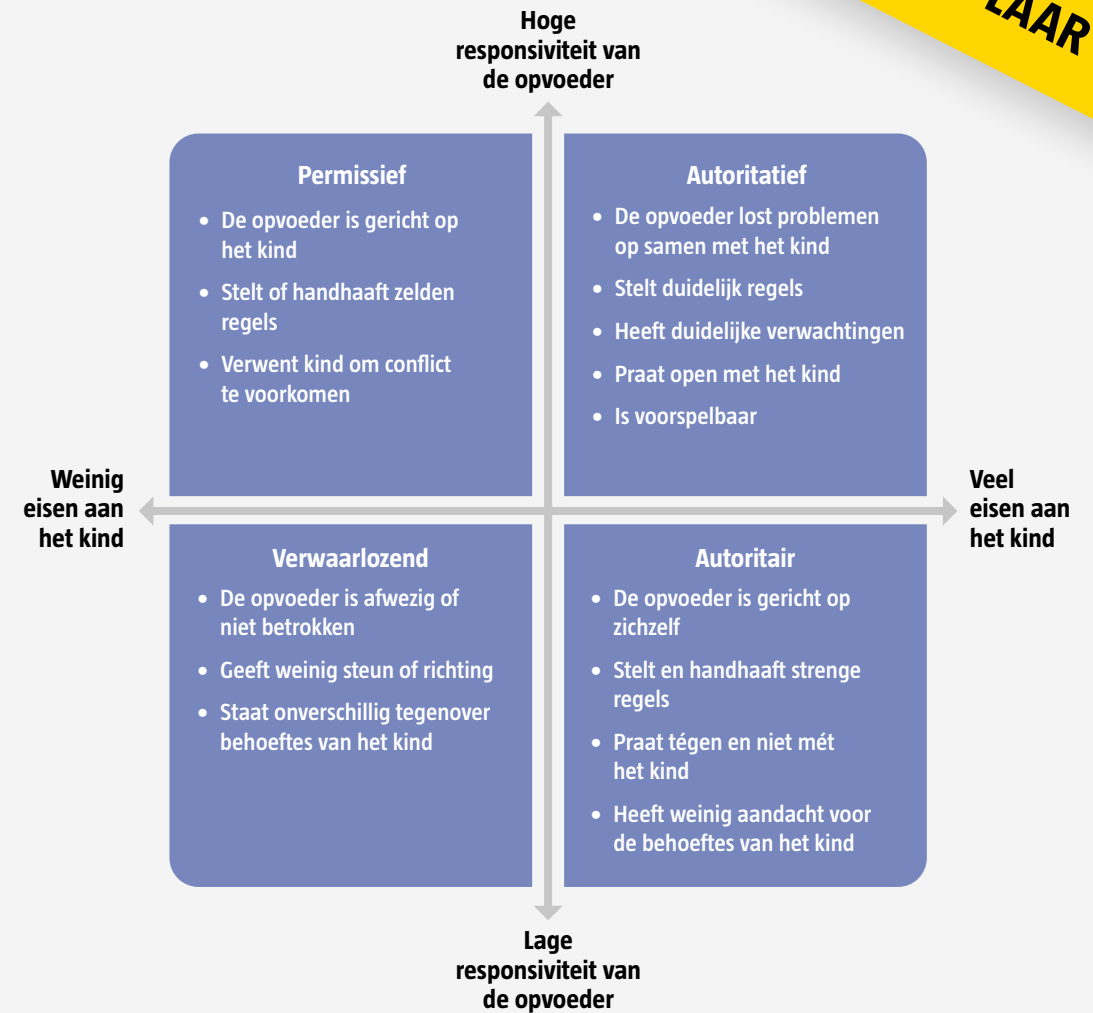
De manier waarop we kinderen opvoeden is geen neutraal gegeven. Voor veel opvoeders is de opvoeding een belangrijk onderdeel van hun eigen identiteitsvorming. En dan worden details ineens belangrijk. McDonald's of geen McDonald's. Wel of geen zakgeld. Montessori of traditioneel onderwijs.

Wat betreft de grote lijnen bestaat in Nederland een duidelijke consensus over wat goed opvoeden in theorie zou moeten inhouden.¹ De traditionele autoritaire stijl van opvoeden heeft afgedaan.² Nederlandse opvoeders hebben, net als de meeste Nederlandse pedagogen overigens, een voorkeur voor een meer 'democratische' opvoedstijl, waarbij kinderen relatief veel vrijheid en verantwoordelijkheid krijgen en er veel met de kinderen wordt overlegd. Pedagoog Diana Baumrind noemde deze manier van opvoeden in de jaren zestig 'autoritatief' of gezaghebbend.³ (zie afbeelding 3.2).

De autoritatieve opvoedstijl past bij moderne Nederlandse opvoeders en sluit ook goed aan op trends als 'positief opvoeden' en het Positive Parenting Program (Triple P) waarmee de jeugdgezondheidszorg en de kinderopvang veel werken.⁴

Deze breed gedeelde consensus over hoe je zou moeten opvoeden heeft effect op de mentale kracht van Nederlandse gezinnen, zoals we in dit hoofdstuk zullen zien.

Wat zijn de vier opvoedstijlen van Baumrind?



Afbeelding 3.2
Opvoedstijlen van Diana Baumrind

4. Positieve doelen voor gezinnen

Uit de trendanalyse blijkt dat er mentaal veel goed gaat in Nederlandse gezinnen, dat er veel onderlinge variatie is én dat er ook veel beter kan. Ons hoofddoel is: mentaal krachtige gezinnen. Welke positieve subdoelen kunnen we hierbij formuleren?

Mentaal krachtige gezinnen. Wat zien we dan voor ons? We kunnen ons er allemaal wel iets bij voorstellen. Een krachtig gezin: daarbij denk je, in welke samenstelling dan ook, aan liefdevol samenwonende mensen, uitgebalanceerd, ontspannen, gelukkig, emotioneel vaardig, met warme relaties, zowel onderling als in de gezinsomgeving.

Je denkt aan een sociaal en betrokken gezin, waarin een motiverend en betekenisvol opvoedingsklimaat voelbaar is, waarin kinderen vertrouwen en ruimte krijgen, waarin ze doorzettingsvermogen en goede gewoonten leren en waarin ze door hun opvoeders worden uitgedaagd zich op eigen wijze te ontplooien.

Een mentaal krachtig gezin is ook veel dingen *niet*. Zo zul je in zo'n denkbeeldig gezin minder woede en agressie zien, geen geweld, geen nodeloze vernedering of pijniging. Ook afwezig zijn de duistere onbewuste drijfveren die het mensen soms zo pijnlijk onmogelijk maken om 'gewoon' onderling warme verbindingen aan te gaan.

Opvoeders hebben vrede met zichzelf en hebben minder onrealistische verwachtingen van zichzelf en van de kinderen. Er is geen ongezonde prestatiedruk. De opvoeding is niet eenzijdig gericht op carrière en materieel succes.

Gezinsgenoten mijden elkaar niet, ook niet als er conflicten zijn. Ze zwijgen elkaar niet dood. Schamen zich niet als het tegenzit. Geven niet op bij tegenslag. Draaien zich niet vast in probleemstandhoudende interactiepatronen.¹ En vinden het niet lastig om hulp te vragen, zowel aan elkaar als aan hun omgeving.

Voor de duidelijkheid: met een mentaal krachtig gezin bedoelen we geen perfect gezin. Perfecte gezinnen bestaan niet, net zomin als er perfecte opvoeders of kinderen zijn. Mensen zijn ingewikkeld.² Menselijke interacties zijn nog veel ingewikkelder.³ Gezinnen zijn superingewikkelde adaptieve systemen, met ieder hun geheel eigen familiegeschiedenis. Systemen die ook nog eens deel uitmaken van een ongekend complexe samenleving.

Ieder gezin is een emotionele stoofpot van deels onbewuste menselijke verlangens, verwachtingen, interactiepatronen en ideeën. Meestal gaat het goed. Meestal staat dit potje rustig te pruttelen op laag vuur. De enkele uitspattingen zijn geen probleem. Mentale kracht uit zich dan in samen leuke

dingen doen, in een liefdevol, initiatiefrijk en opgewekt gezinsleven.

Soms slaat het noodlot toe. Dan staat het stoofpotje ineens op hoog vuur. De boel kookt over. Dit komt in de beste families voor: tijden waarin de emoties niet meer goed te hanteren zijn. Waarin woede, frustratie en verdriet de boventoon voeren. Waarin destructieve gedragspatronen tijdelijk vrij baan krijgen. Waarin gezinsgenoten elkaar beschadigen, met alle spijt, verdriet en rancune die daaruit voortkomen.

‘Een mentaal krachtig gezin weet tegenslag het hoofd te bieden.’

Juist dan is mentale kracht hard nodig om te voorkomen dat het stoofpotje blijft overkoken. Om elkaar overeind te houden. Om elkaar weer te vinden en te helpen en te troosten. Om de verbindingen weer te herstellen, zowel onderling als in de omgeving. Een mentaal krachtig gezin weet tegenslag het hoofd te bieden, samen, zonder al te veel onderlinge verwijten en oordelen, met een warm hart en een kalm brein.

Bij deze eerste schets van een mentaal krachtig gezin zijn al direct vele mitsen en maren te formuleren, maar in algemene zin zal het beeld van een mentaal krachtig gezin er wel zo’n beetje zo uitzien.

Voor ons als denktank is zo’n algemeen beeld niet genoeg. Wij willen immers op het sociale niveau van het

gezin collectief mentale vooruitgang boeken. Wij willen nadenken over hoe we in Nederland de mentale kracht van jeugd en gezin kunnen vergroten. En we willen daar straks ook concrete acties bij bedenken. Daarom willen we nu eerst positieve doelen formuleren, waaraan die acties kunnen bijdragen.

De bal en het speelveld

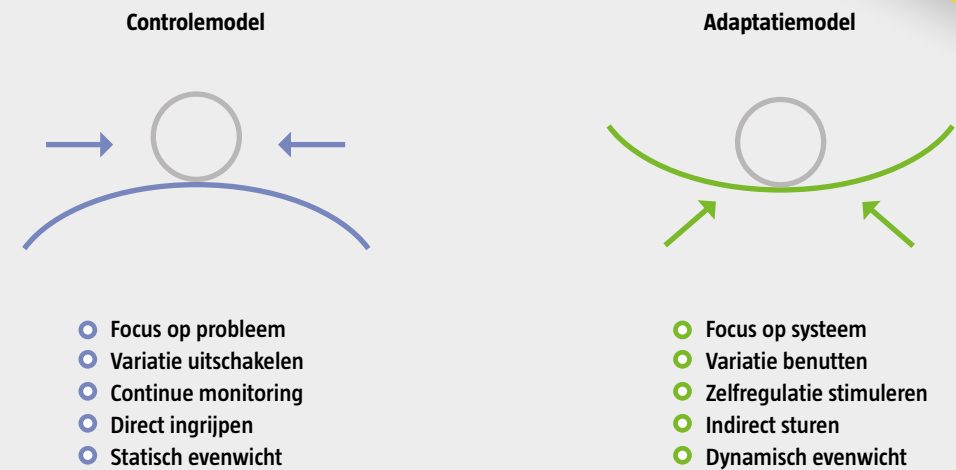
Doelen stellen met en voor gezinnen voelt, hoe positief bedoeld ook, al snel normstellend en paternalistisch. Zo weten we bijvoorbeeld heus wel dat het goed is voor de mentale kracht van een gezin als gezinsgenoten onderling empathisch zijn en in staat om het direct (ver)oordelen uit te stellen. Maar ja, als je dat *opschrijft*, veroordeel je dan – impliciet – niet alle gezinnen die daar niet toe in staat (denken te) zijn? Het laatste wat we als denktank willen, is de mentale kracht van gezinnen ondermijnen.

En een mogelijk subdoel als ‘samen nadenken over hoe je er als gezin mentaal voorstaat’, is dat niet vreselijk elitair? Of de tijd nemen voor zoiets als ‘spel en creativiteit’? Dat is ook goed voor de mentale kracht. Maar helpt het wel om dat op te schrijven, als er mensen zijn voor wie het dagelijks leven al zo ingewikkeld is dat ze puur aan het overleven zijn en niet de mentale ruimte hebben voor spelletjes?

Een metafoer die ons denkwerk over positieve doelen heeft geholpen, is die van de bal en het speelveld. De bal waarvan je wenst dat die in een bepaalde positie komt of blijft.

Ligt een bal op een bol speelveld, dan dreigt deze er steeds vanaf te rollen en zijn er voortdurende controle en correctie nodig

Op welke twee manieren kunnen we de mentale kracht van gezinnen benaderen?



Afbeelding 4.1
Twee benaderingswijzen van de mentale kracht van gezinnen

om hem op z’n plaats te houden. Dit is een onevenwichtige toestand.

Verander je de omgeving van de bal, van een bol naar een hol speelveld, dan blijft de bal vanzelf op z’n plaats en rolt terug als die een schop of een tik krijgt (zie afbeelding 4.1). Een hol speelveld geeft mogelijkheden om te oefenen, om af te wijken, om mee te bewegen met het leven. Er is als vanzelf een dynamisch evenwicht.

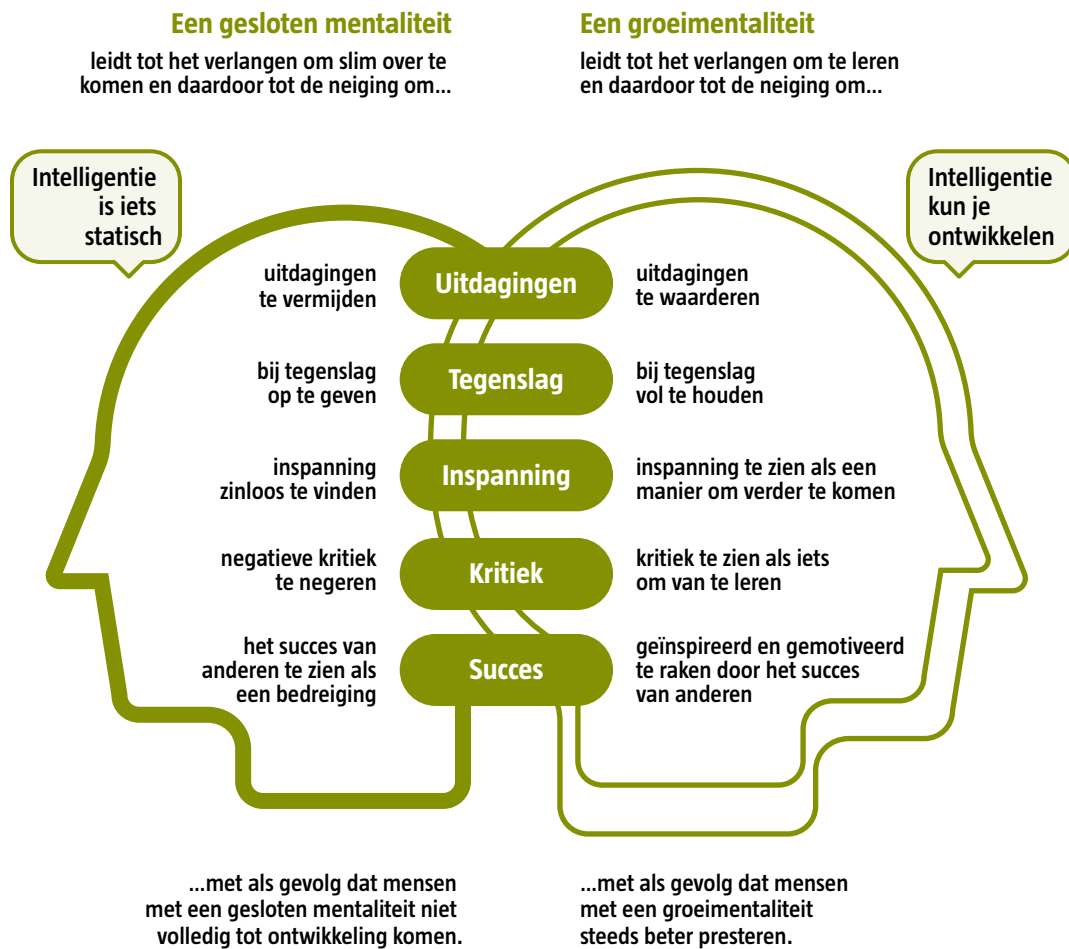
Aan de hand van deze balmetafoer kun je fraai het onderscheid visualiseren tussen twee verschillende benaderingswijzen van de mentale kracht van gezinnen: het Controlemodel versus het Adaptatiemodel.⁴ Deze visualisatie ontleent Machteld Huber, de grondlegger van de positieve gezondheid,

aan de ecologische landbouw. De visualisatie maakt het mogelijk anders te kijken naar opvoeden en opgroeien en naar het formuleren van positieve doelen hiervoor.⁵

In de gangbare benadering van het Controlemodel zijn doelen inderdaad dwingend, normstellend en gericht op wat je niet wilt (negatieve doelen). Begrijpelijk dat we hier als denktank het gevoel van krijgen paternalistisch bezig te zijn. Begrijpelijk ook dat je, vanuit het perspectief van het gezin, niet zit te wachten op dergelijke probleemgerichte controledrang.

In het Adaptatiemodel helpen doelen een goede omgeving te ontwerpen. We hebben onze ogen niet voortdurend alleen op de bal, maar hebben juist oog voor het hele

Welke twee mentaliteiten onderscheidt Carol Dweck?



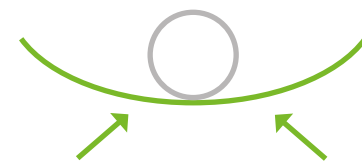
Afbeelding 4.10
De twee mentaliteiten van Carol Dweck samengevat door Nigel Holmes, opgemaakt in de stijl van De Argumentenfabriek.

5. Wat kunnen we als samenleving doen en laten?

Wat kunnen we als samenleving doen en laten om de mentale kracht van jeugd en gezin te vergroten? Oftewel, hoe maken we van Nederland een werkelijk gezinsvriendelijke samenleving?

We hebben in het vorige hoofdstuk een wensbeeld beschreven, in de vorm van een hele berg met positieve doelen. Doelen die gezinnen mentaal krachtiger kunnen maken. Nu is de vraag hoe we deze doelen dichterbij kunnen brengen. Hierbij richten we ons in dit hoofdstuk op de omgeving van het gezin, op 'het speelveld' uit het Adaptatiemodel.

Waarop ligt de focus in dit hoofdstuk?



Afbeelding 5.1
Adaptatiemodel: Het speelveld

De vraag die we in dit hoofdstuk willen beantwoorden is wat de samenleving kan doen (of voortaan beter kan laten) om het voor gezinnen makkelijker te maken de doelen uit het vorige hoofdstuk te bereiken.

Dit is nog geen sinecure. Werken aan mentale vooruitgang betekent dat we als samenleving andere doelen gaan stellen. Werken aan een gezinsvriendelijke samenleving houdt in dat de hele samenleving zich ten doel stelt om bewust en structureel te werken aan het vergroten van de mentale kracht van gezinnen.

In Nederland betekent dit: zorgen dat de 'gezinsvriendelijke samenleving' meer is dan een politieke kreet. We moeten er echt het politieke, morele, mentale en materiële belang van gaan zien.

Hierom benadrukken we als denktank voortdurend het belang van gezinnen. Het zijn gezinnen die de mentale kracht van onze toekomstige samenleving bepalen.

Als gezegd: goed opvoeden en goed opgroeien zijn essentieel voor verdere bloei van onze beschaving. De gezinsvriendelijke samenleving is in ons aller belang. En investeren in wat (jonge) kinderen doet floreren, is een van de best renderende investeringen die we als samenleving kunnen doen.

We hebben hierover afspraken te maken op alle niveaus van de samenleving.¹ En alle partijen die bij het gezinsleven zijn

6. Wat kunnen we als opvoeders doen en laten?

Wat kunnen we als opvoeders doen en laten om de mentale kracht van gezinnen te vergroten? In dit hoofdstuk presenteren we de Mentale Schijf van Vijf voor Opvoeders.

In het vorige hoofdstuk hebben we beschreven wat de samenleving kan doen om de mentale kracht van gezinnen te vergroten. We hebben het gehad over de gezinsvriendelijke samenleving. Met andere woorden: over de inrichting van het speelveld.

Nu is het tijd voor de bal. Wat kunnen opvoeders zelf doen om bij te dragen aan de mentale kracht van gezinnen?

Waarop ligt de focus in dit hoofdstuk?



Afbeelding 6.1
Adaptatiemodel: De bal

Dit is een lastige vraag. Om diverse redenen. Het eerste probleem is dat opvoeders nu al zo veel op hun bordje hebben. Niet elk bordje is even vol, maar de meeste opvoeders vinden het tegenwoordig moeilijk om alles te combineren: partner, werk, vrienden, familie, e-mail, sport, hobby's, sociale media, werk, opleiding. En de opvoeding van de kinderen natuurlijk.¹

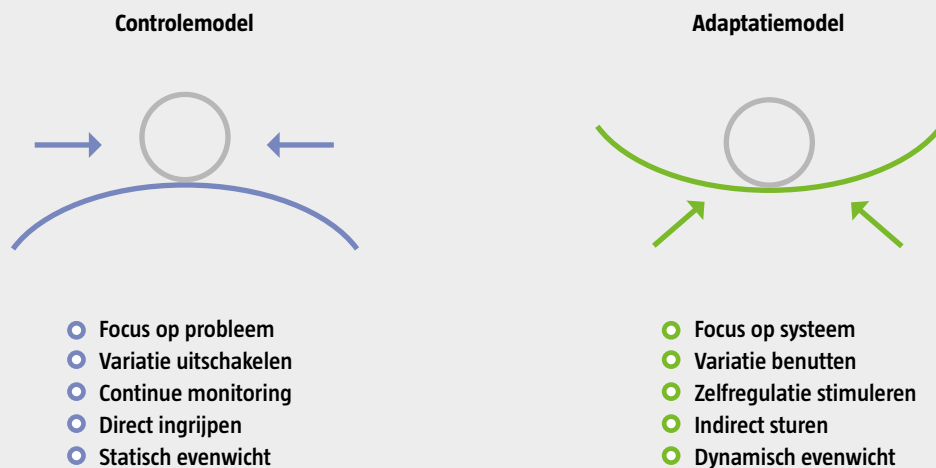
Hoewel opvoeders het belangrijk vinden dat hun kind gelukkig is, ontbreekt het in de dagelijks praktijk vaak aan tijd, puf, middelen en vaardigheden om hieraan invulling te geven. De mentale kracht van je gezin vergroten voelt dan vooral als het zoveelste stressverhogende vinkje op de lijst waaraan je als opvoeder niet kunt voldoen.

Hierbij komt dat er al een overweldigend aanbod is aan opvoedtips.² Over iedere fase van de ontwikkeling van een kind zijn boeken, websites en podcasts te vinden, van de zindelijkheidstraining voor kleintjes tot de omgang met sociale media voor pubers.

De hoeveelheid beschikbare informatie lijkt haaks te staan op de onzekerheid die veel opvoeders ervaren over hoe op te voeden. In het vorige hoofdstuk hebben we dit de 'kennisparadox van de opvoeding' genoemd.

We weten ook: onder alle onzekerheid is er in Nederland een breed gedeelde consensus over hoe je moet opvoeden.

Op welke twee manieren kunnen we de mentale kracht van gezinnen benaderen?



Afbeelding 6.2
Twee benaderingswijzen van de mentale kracht van gezinnen

De liefhebber van logische verbanden zal zien dat de tips deels een antwoord zijn op de interne trends uit hoofdstuk 3 ('De mentale staat van het gezin'). En dat ze de doelen uit hoofdstuk 4 een stap dichterbij brengen.

We sluiten dit hoofdstuk af met een visuele samenvatting van de belangrijkste tips. Dit is dan dé Mentale Schijf van Vijf voor Opvoeders.

In hoofdstuk 3 noemden we deze opvoedstijl, de 'democratische' of 'autoritatieve' (dus niet: 'autoritaire') opvoedstijl.³ Deze in Nederland breed gedeelde opvoedfilosofie willen we in dit hoofdstuk concreter invullen.

Dit doen we om ten minste vier redenen:

1. omdat door je mentale kracht te vergroten je bordje niet overloopt, maar juist groter wordt: er past meer op;
2. omdat we weten dat mensen behoefte hebben aan handelingsperspectief: fijn, zo'n boek, maar wat kan ik *nu* doen?;
3. omdat we het belangrijk vinden dat we als opvoeders ook de hand in eigen boezem steken: niet alleen aanwijzen wat er in de samenleving beter kan,

maar ook nadenken over wat we zelf kunnen doen;

4. omdat deze denktank een unieke gelegenheid biedt. We hebben pedagogen, psychologen, onderwijskundigen, kinderpsychiaters en jeugdzorgprofessionals aan tafel. Professoren én ervaringsdeskundigen. Als deze groep niet iets zou kunnen zeggen over wat je als opvoeder beter wél en beter niet kan doen, wie dan wel?

We hebben in dit hoofdstuk tips verzameld voor opvoeders, ingedeeld volgens de vijf aandachtsgebieden van de Mentale Schijf van Vijf.

Mentale Schijf van Vijf voor Opvoeders

INKIJKEXEMPLAAR



Afbeelding 6.3
Mentale Schijf van Vijf voor Opvoeders

7. Hoe nu verder?

Tot nu toe hebben we een hoopgevend toekomstbeeld geschetst en talloze suggesties gedaan om de mentale vooruitgang van gezinnen dichterbij te brengen. Wat gaat er nu verder gebeuren om dit gedachtegoed werkelijkheid te laten worden?

Een gezinsvriendelijke samenleving met mentaal krachtige gezinnen, waarin jonge mensen tot volle bloei kunnen komen. Dat is waarnaar we streven. We hebben hierbij de lange termijn voor ogen. Maar al lijkt 2050 nog ver weg, er moet veel gebeuren, willen we straks leven in de toekomst die we in hoofdstuk 1 hebben geschetst.

De kracht van het idee

Daarbij is het nu eerst belangrijk dat we als samenleving het idee van de mentale vooruitgang omarmen. Als gezegd, mentale vooruitgang is andere doelen stellen. We hebben in dit boek laten zien dat mentale vooruitgang in praktische zin niet onmogelijk is. Het is geen reis naar Mars. Het vergt geen enorme financiële investeringen en er hoeven geen grote technische problemen te worden overwonnen.

Mentale vooruitgang is een kwestie van collectief andere prioriteiten stellen: minder focus op het materiële, meer op het mentale, minder focus op het individu, meer op het collectief, minder inzet op het verhelpen van problemen, meer inzet op het versterken

van wat al goed gaat, meer gezondheidsbevordering, minder zorgconsumptie. Mentale vooruitgang betekent leven, werken, spelen, politiek bedrijven en beleid maken vanuit een nuchtere en vooruitstrevende mentaliteit en vanuit een realistisch idee over wat mens, gezin en samenleving nodig hebben.

Ideeën hebben de kracht om de wereld te veranderen. Kijk bijvoorbeeld naar onze ideeën over fysieke gezondheid en sport. Honderd jaar geleden deed nog vrijwel niemand aan sport. Nu sport de helft van de Nederlanders wekelijks. Dergelijke veranderingen illustreren hoe bepalend verschuivende maatschappelijke normen zijn.

Naarmate fysieke gezondheid, sport en bewegen maatschappelijk steeds belangrijker werden, veranderde ons gedrag. Op dezelfde manier kan ook ons idee over mentale kracht maken dat we ons in de loop van een aantal decennia fundamenteel anders gaan gedragen. De potentie van een idee als mentale vooruitgang is veel groter dan we ons voor kunnen stellen.

De mentale vooruitgang is al begonnen

Daarbij realiseren we ons dat de mentale vooruitgang van gezinnen in de praktijk natuurlijk allang is begonnen. We noemen in dit boek legio voorbeelden: van psychologie op school tot succesvolle integrale kindcentra, van effectieve cursussen voor opvoeders tot inlooplocaties

voor jongeren en van gezonde scholen tot groene wijken. De makke van al deze goedbedoelde activiteiten is dat ze nu vrijwel allemaal draaien als particuliere initiatieven of tijdelijke programma's, projecten of pilots. De (infra)structurele aanpak, die wij als denktank nodig achten, ontbreekt vooralsnog.

'Als dit boek iets laat zien, is dat we in Nederland meer kunnen investeren in wat gezinnen en jonge mensen mentaal doet floreren.'

Het idee van de mentale vooruitgang kan, zo hebben we inmiddels gemerkt, fungeren als een soort conceptuele paraplu boven de vele activiteiten waarmee mensen nu al de mentale kracht van gezinnen en van kinderen proberen te vergroten. In plaats van: 'Wij doen allemaal iets goeds', kunnen mensen nu denken: 'Wij werken allemaal samen aan de mentale vooruitgang van gezinnen, waarmee we de mentale kracht van onszelf, van elkaar en van de samenleving als geheel vergroten.' Dat verbindt en geeft richting.

De noodzaak tot actie

Verbinding en richting zijn beide hard nodig. Want al gebeurt er veel, het is nog niet voldoende. Als dit boek iets laat zien, is dat we in Nederland meer kunnen investeren in wat gezinnen en jonge mensen mentaal doet floreren. En dat dit vanuit

maatschappelijk oogpunt een rendabele investering is.

Wat dit boek ook laat zien is hoe belangrijk het is dat gezinnen de gelegenheid krijgen en van de benodigde steun worden voorzien om mentaal tot bloei te komen. Gelegenheid betekent op het meest basale niveau bestaanszekerheid, fatsoenlijk werk, een prettige woning en goede en toegankelijke integrale scholen en zorgvoorzieningen. Gelegenheid betekent ook de gezinsvriendelijke samenleving die we hier hebben beschreven, met een mentaal krachtige, ontspannen cultuur en gezinsvriendelijke voorzieningen, instellingen, overheden en bedrijven.

We hebben in hoofdstuk 6 en 7 opgeschreven wat we kunnen doen en laten om ons voor 2050 geschetste droombeeld voor elkaar te boksen. Niet alleen jeugd en opvoeders maar ook alle andere partijen, zoals hun sociale netwerk, rijksoverheid, gemeenten, onderwijs, zorg, werkgevers, kennisinstututen en media kunnen hier per direct mee aan de slag.

Hoge ambities

Vanuit de politiek is er in principe volop steun. Zes bewindspersonen van het kabinet-Rutte IV hebben in juni 2022 de gezamenlijke aanpak 'Mentale gezondheid: van ons allemaal' gepresenteerd. Hoofddoel: een beweging voor een mentaal gezond Nederland, gericht op alle mensen die in Nederland wonen. Het kabinet wil het belang van mentale gezondheid bespreekbaar en zichtbaar maken, wil inzetten op het versterken van mentale gezondheid en wil mensen handvatten bieden om met

de eigen mentale gezondheid aan de slag te gaan. 'De ambities zijn hoog', aldus de bewindspersonen.

Daarbij heeft ook koningin Máxima besloten zich de komende jaren in te zetten voor de mentale gezondheid van jongeren. Begin dit jaar lanceerde ze MIND Us, een stichting die zich inzet voor de mentale vooruitgang van jongeren tussen de 12 en de 27 jaar.

Actieve denktanks

Met de denktanks over mentale vooruitgang zitten we ook niet stil. Vanuit de eerste denktank organiseert branchevereniging de Nederlandse ggz workshops over de mentale vooruitgang voor ggz-instellingen. Denktankleden spreken congressen toe, verzorgen webinars en praten in podcasts over hoe we de mentale kracht van ons land kunnen vergroten. De LinkedIn-groep van de mentale vooruitgang telt intussen meer dan duizend leden.

Onze derde denktank over mentale vooruitgang, specifiek over Mentale Vooruitgang en Werk, is voor de zomer van start gegaan. In deze denktank, bestaande uit vertegenwoordigers van werkgevers, arbodiensten, gemeenten, verzekeraars en wetenschap, gaan we aan de slag met wat we 'het veld van gezondheid en werk' noemen. Werk is, zoals we allemaal weten, een belangrijke bron van mentale kracht. Tegelijkertijd moeten we constateren dat te veel mensen mentaal onderuitgaan vanwege hun werk. En dat de manier waarop we daarmee omgaan, zowel in preventieve zin als bij uitval en re-integratie, voor verbetering vatbaar is.

Denktanks en actieve denkmensen zijn, onder meer, de komende jaren Digitaal, over mentale gezondheid in de digitale wereld. En de denktank Vooruitgang voor Ouderen. We worden immers wel steeds ouder, maar, op die oude dag, niet per se gelukkiger of mentaal krachtiger. Ook dat heeft te maken met onze huidige gewoonten en gedachten over de laatste levensfase. En die willen we graag tegen het licht houden.

De verspreiding van ideeën

Met elke denktank over mentale vooruitgang realiseren we ons dat we harder ons best moeten doen om het waardevolle gedachtegoed, dat we steeds namens het collectief aan het papier toevertrouwen, te verspreiden. Want ondanks dat we ook dit boek zo toegankelijk mogelijk hebben proberen te schrijven, blijft het ingewikkeld.

We bereiken met boeken sowieso lang niet alle mensen voor wie we denken dat dit gedachtegoed nuttig is. Wie leest er nog een boek? We willen daarom dit boek graag laten vertalen, letterlijk en figuurlijk. De teksten kunnen makkelijker en korter, en het gedachtegoed kan ook in andere vormen via andere media worden verspreid. Voel je je daartoe geroepen, na het lezen van dit boek? Schroom niet. Alle teksten, kaarten en visualisaties zijn gemaakt onder *creative commons*-licentie. Dit betekent dat iedereen toestemming heeft om het werk te verspreiden en met anderen te delen.

Een andere terugkerende wens van de denktanks is dat dit gedachtegoed benut wordt in het onderwijs. Denk dan bijvoorbeeld aan de opleiding van onderwijs-

Dit boek staat vol met modellen. In dit hoofdstuk lichten we deze nader toe. Wat zijn de definities van de belangrijkste begrippen die we in dit boek hebben gebruikt? En hoe werkt het denkgereedschap dat we als denktank hebben benut om onze gedachten te structureren?

Denken over de mentale vooruitgang van gezinnen is van groot belang. Maar wat bedoelen we dan eigenlijk met 'gezin', 'mentaal' of 'mentale kracht'? En wat met 'vooruitgang'? En wat is een goede manier om na te denken over het vergroten van de mentale kracht van gezinnen?

We zullen hier eerst de belangrijkste begrippen beschrijven. Vervolgens zullen we de modellen uit de doeken doen die we hebben gebruikt bij ons denken over de mentale vooruitgang van gezinnen.

Dit is dus onvermijdelijk een wat theoretisch hoofdstuk. Om deze reden hebben we het helemaal achter in dit boek geplaatst. Het is er niet minder interessant om. Integendeel. Het vormt de basis van al het denkwerk dat we eerder in dit boek beschreven.

Gezin

We associëren de term 'gezin' nu nog veelal met het traditionele beeld van een vader en een moeder en één of meerdere kinderen in hetzelfde huishouden. En dan hebben we, vanuit onze patriarchale religieuze traditie,

vaak ook nog allerlei bijbehorende ideeën in het hoofd, bijvoorbeeld dat die vader dan 'hoofd' van dat gezin zou zijn.

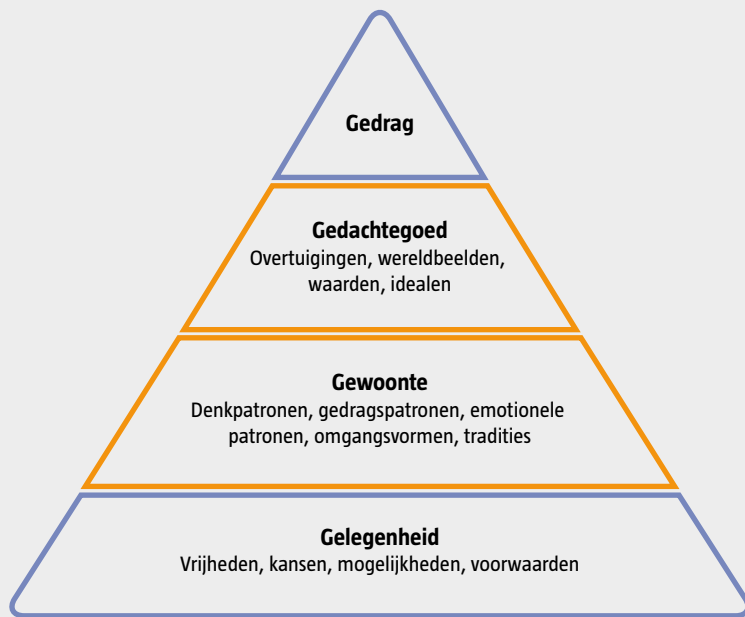
Deze traditionele invulling is in onze ogen nodeloos beperkend en achterhaald. Wij bedoelen hier met gezin de hele nabije relationele sfeer. Een gezin is elk huishouden, of elk samenspel van huishoudens, waarin kinderen opgroeien, met één of meerdere volwassenen als opvoeder.

Deze ruimere interpretatie van gezin past goed bij de oude Middelnederlandse betekenis van het woord, waarin 'ghesinde' stond voor de groep reisgenoten met wie je samen optrekt, met wie je samen een bepaalde weg aflegt. Want juist dat, een gezamenlijke ontdekkingsreis, is wat een opvoeding veelal is. Je gezinsgenoten zijn je reisgenoten.

Hoe een gezin ook is samengesteld, er zijn altijd opvoeders en er zijn altijd opgroeiërs. Goed opvoeden en goed opgroeien zijn de doelen van ieder gezinsleven. Gezinnen maken dat jonge mensen kunnen floreren. Gezinnen maken zo onze gezamenlijke toekomst.

Opvoeders vervullen hiermee een essentiële maatschappelijke taak: onmisbaar, prachtig, dankbaar en nooit eenvoudig. Een taak ook die, althans in de visie van deze denktank, groter is dan de gezinnen zelf. Opvoeden en opgroeien zijn maatschappelijke verantwoordelijkheden

Welke elementen zijn bepalend voor de mentale vermogens van gezinnen?



Afbeelding 8.1
Ijsberg van de Mentale Vermogens van gezinnen (de vier G's)

wateroppervlakte uitsteekt. Dit gedrag komt voort uit je mentale vermogens, die dus niet als zodanig zichtbaar zijn en onder de waterspiegel liggen.

Deze mentale vermogens bestaan uit Gedachtegoed en uit Gewoonte. Onder Gedachtegoed verstaan we de ideeën op basis waarvan ieder persoon zijn of haar wereld vormgeeft. Het is het geheel van overtuigingen, wereldbeeld, waarden en idealen die de mores binnen een gezin bepalen. Of, om met de beroemde Zwitserse psychiater Ludwig Binswanger te spreken,

het 'wereldontwerp' dat je tijdens je opvoeding krijgt aangeleerd.⁵

Gewoonte gaat over het geheel aan typische gewoonten die ieder persoon en elk gezin heeft. Mensen zijn gewoontedieren. De vorming die we doormaken tijdens onze opvoeding is vooral de vorming van gewoonten. Denk aan de vele gedragspatronen en emotionele patronen die je als kind bewust of onbewust krijgt aangeleerd.

Deze patronen zijn voor een geoefend oog duidelijk te observeren in ieder gezin. Voorkeuren, zoals de liefde voor het

koningshuis of zelfversterkende emoties als het geloof in een betere toekomst of in zoiets als de familietrots, zijn voorbeelden van de emotionele gewoonten van een gezin.

De vierde G is die van Gelegenheid. Om vanuit krachtig gedachtegoed en krachtige gewoonten tot mentaal krachtig gedrag te komen, moet een gezin hiertoe wel de gelegenheid krijgen. Gelegenheid is dus op zichzelf geen mentale kracht, maar het is wel een voorwaarde voor het ontwikkelen en het tonen ervan.

Gelegenheid is niet alleen een kwestie van kansen en mogelijkheden krijgen. Gelegenheid betekent ook: niet voortdurend overbelast worden. Mentale problemen zijn vrijwel altijd een verstoring in de balans tussen draagkracht en draaglast. Hoe mentaal krachtig een persoon of een gezin ook is, er zijn altijd situaties waarin de ellende zo groot is dat de kracht tekortschiet. Onder druk kunnen zelfs de sterkste gezinnen door hun hoeven gaan.

De ironie is dat het doorgaans niet de mentaal krachtigste gezinnen zijn die de zwaarste last te dragen krijgen. Integendeel. Juist bij gezinnen waar de mentale draagkracht al beperkt is, is de draaglast vaak het grootst. Domweg vanwege de omstandigheden. Denk aan een gebrek aan hulpvaardige familie en vrienden of een gebrek aan sociaal-emotionele vaardigheden. Denk hierbij ook aan de gevolgen van materiële ellende als inkomensonzekerheid of schulden.⁶

Gelegenheid is als voorwaarde voor de mogelijkheid van de ontwikkeling van mentale kracht dus zowel positief (kansen

bieden) als negatief (geen kansen, overbelasting voorkomt). Het is niet alleen de aanwezigheid van kansen die gezinnen wel en niet helpt om in te blokkeren en te floreren. Vandaar het grote belang van de vierde G.

Het Adaptatiemodel

Een model dat ons denkwerk over de G van Gelegenheid heeft geholpen is het Adaptatiemodel.

Het Adaptatiemodel gaat uit van de metafoor van de bal en het speelveld, waarbij de bal staat voor het gezin en het speelveld voor de omgeving.

We willen dat het gezin mentaal krachtig is, oftewel: we willen dat de bal in een bepaalde positie komt of blijft.

Aan de hand van het onderscheid tussen het Controle- en het Adaptatiemodel kunnen we laten zien dat we dit doel, de mentale kracht van een gezin, op twee manieren kunnen benaderen (zie afbeelding 8.2).

Ligt een bal op een bol speelveld, dan dreigt deze er steeds vanaf te rollen en is voortdurende controle en correctie nodig om de bal op z'n plaats te houden. Dit is een onevenwichtige toestand.

Verander je de omgeving van de bal, van een bol naar een hol speelveld, dan blijft de bal vanzelf op z'n plaats en zal terugrollen als die een schop of een tik krijgt. Er is als vanzelf evenwicht.

Aan de hand van deze balmetafoor kun je fraai het onderscheid visualiseren tussen twee verschillende benaderingswijzen van de mentale kracht van gezinnen: het Controlemodel versus het Adaptatiemodel.

Wat is de Denktank Mentale Vooruitgang van Jeugd en Gezin?

De Denktank Mentale Vooruitgang van Jeugd en Gezin bestaat uit een groep wetenschappers, deskundigen en bestuurders die in juni 2021 de krachten hebben gebundeld. Doel was een samenleving vorm te geven waarin jonge mensen mentaal kunnen floreren. Als denktank willen we laten zien wat de mentale kracht van gezinnen en kinderen kan vergroten. Dit doen we door samen na te denken, te reflecteren op onze huidige gewoonten, doelen te formuleren en hier acties bij te verzinnen.

Wie zijn de denktankleden, en wat is hun rol?

De denktankleden onderschrijven het belang van het denken over de mentale vooruitgang van jeugd en gezin en zijn bereid zich hiervoor in te zetten. De artikelen en modellen van de denktank zijn het resultaat van een collectieve inspanning. Alle leden van de denktank zijn coauteur van de conceptartikelen die we schreven en daarmee ook van dit boek. De denktank bestaat in alfabetische volgorde uit: Marielle Balledux, Lotte Beeldman, Jan Berndsen, Brenda Berns, Freek Bucx, Peter Dijkshoorn, Marian Dobbe, Annemiek Harder, Marenne van Kempen, Marloes Kleinjan, Anita Kraak, Manon Merkus, Vera Naber, Astrid Ottenheim, Berthe Peerenboom, Leontien Peeters, Femke Pluymert, Arne Popma, Sabien Raams, Josien Schrijnemakers, Jetta Spaanenburg,

Vincent Vegt, Joep Verbugt, Mariëtte Verhoef, Mark Weghorst, Marjet Winsemius.

Initiatief en penvoering liggen bij Kees Kraaijeveld, Joep Verbugt en Daan van den Berg. De penvoerders zijn eindverantwoordelijk voor de juistheid, de onafhankelijkheid en de helderheid van de informatie. Voor vragen, aanvullingen en verbeter suggesties kan eenieder bij ons terecht.

De denktank wordt mogelijk gemaakt en ondersteund door onder meer de volgende organisaties: 113, Associatie voor Jeugd, Bernard van Leer Foundation, Diversion, Emergis, GGzE, iPH, KOOS Utrecht, Levvel, Lokalis, Ministerie van VWS, Nationale Jeugdraad, NIP, NVO, NVvP, PPO-NK, Spring Kinderopvang, SWV Utrecht PO, VNG, Stichting Voor Werkende Ouders.

Kennisinstituten NCJ, Nederlands Jeugd instituut (NJI), SCP en het Trimbos-instituut hebben de denktank voorzien van kennis op basis van eigen onderzoek en dat van anderen.

Tijdens de looptijd van dit project hebben meerdere mensen met de denktank meegedacht. Veel dank aan onder meer Daphne Bandel, Jenny Bosma, Hicham Hamiddane, Marieke Koppenaal, Sara Langeveld, Bram Orobio de Castro, Eva Schmidt-Cnossen, Joep Sins en Caroline Vink voor hun denkwerk.

Ook deze tweede Denktank Mentale Vooruitgang is een initiatief van GGzE en De Argumentenfabriek.



Naar een gezinsvriendelijk Nederland waar jonge mensen mentaal floreren

Gezinnen zijn nog belangrijker dan de meeste mensen zich realiseren. De opvoeding van de jeugd bepaalt de toekomstige mentale kracht van onze samenleving. Willen we daadwerkelijk mentale vooruitgang boeken, dan moeten we nú investeren in de ontwikkeling van onze kinderen. We moeten van Nederland een werkelijk gezinsvriendelijke samenleving maken. In dit boek schetst de Denktank Mentale Vooruitgang van Jeugd & Gezin een nieuw en hoopgevend toekomstbeeld van hoe een gezinsvriendelijk Nederland eruit kan zien.

Dit boek is nuttig voor iedereen die is geïnteresseerd in de ontwikkeling van kinderen, in hun opvoeding én in de vraag hoe je als opvoeder samen met de kinderen een fijn gezin kunt vormen. Het biedt praktische tips voor het vergroten van de mentale kracht van gezinnen, voor hoe je een gelukkiger, gemotiveerder, socialer, betekenisvoller en daadkrachtiger gezin kunt vormen.

Dit is ook een boek vol ideeën voor politici, beleidsmakers, bestuurders en onderzoekers die vanuit een positieve visie willen werken aan de mentale vooruitgang van jeugd en gezin in Nederland. Er is veel te doen. En we kunnen er vandaag mee beginnen.

www.mentalevooruitgang.nl

72-0
INKIJKEXEMPLAAR
9 789493 1000

DocumentenFabriek