

"Iedereen voelt dat er iets veranderen moet om de maatschappij leefbaar te houden."

"Belangrijk vind ik dat we door de ontwikkeling van kennis en vaardigheden meer regie over onze mentale gezondheid kunnen ervaren."

*Een pleidooi van Rianne*

## **Mentaal welzijn: kan dat alsjeblieft een verplicht vak worden op scholen?**

"Mandela zei ooit: 'Educatie is het meest krachtige wapen dat je kunt inzetten om de wereld te veranderen.'"

"Kunnen we onze kinderen alsjeblieft méér leren over omgaan met fake news, online pesten en de (on)werkelijkheid van social media?"

"Kunnen we onze kinderen alsjeblieft méér leren over emoties, de werking van het brein, het autonome zenuwstelsel, stressregulatie en mogelijke psychische problemen?"

*Rianne zag door de bomen het bos niet meer toen zij jaren terug te maken kreeg met de grenzen van haar brein. Inmiddels werkt ze bij een opleidingsinstituut voor ggz-professionals waar ze veel leert over psychologie. Met de kennis die ze nu heeft, was haar zoektocht naar de juiste hulpverlener stukken efficiënter en misschien niet eens nodig geweest: 'Psychisch leed kan ook een gevolg zijn van dat iets te lang onbesproken blijft.' In dit pleidooi legt Rianne uit waarom zij vindt dat er meer aandacht moet komen voor mentaal welzijn in het basis- en middelbaar onderwijs.*

### **Mens en maatschappij onder druk**

Meer kennis van psychologie vanaf jonge leeftijd is een must, als je het mij vraagt. Steeds meer mensen lopen tegen de grenzen van het kunnen van hun brein aan. We leven in een maatschappij waarin veel van ons gevraagd wordt. Altijd staan we aan. We incasseren de prikkels als gevolg van bliepjes en notificaties van mensen die naar ons uitreiken via e-mail, telefoon, WhatsApp, Messenger, Instagram en allerlei andere sociale media of apps. De druk om te 'moeten' reageren is groot.

De digitale wereld waarin we leven, vraagt om snel kunnen schakelen. Geen mens is daarvoor gemaakt. Om mij heen zie ik mensen met bosjes omvallen, inclusief mezelf. Meestal is de digitale druk daarvan niet de primaire oorzaak, maar wel de bekende druppel die de emmer doet overlopen. Eenmaal uitgevallen kom je vaak in de geestelijke gezondheidszorg (ggz) terecht. Een werkveld dat ook zwaar onder druk staat.

### **De geestelijke gezondheidszorg**

Jaarlijks krijgt 18% van de mensen tussen 18-64 jaar last van psychische problemen. Dat zijn dus meer dan 2 miljoen mensen en dit aantal stijgt. Ook doen steeds meer mensen een beroep op de ggz. Op dit moment staan 80.000 mensen op een wachtlijst voor psychische hulp. Minus alle dubbele inschrijven zijn dat zo'n 60.000 wachtenden.

## **18% jaarlijks last van psychische problemen**

## **Zo'n 60.000 wachtenden voor psychische hulp**

### **Veranderen, ja! Maar hoe?**

Iedereen voelt dat er iets veranderen moet om de maatschappij leefbaar te houden, alleen lijkt niemand te weten waar te beginnen. De ggz wordt overspoeld, maar wanneer je onder druk staat is het moeilijker om te veranderen. Verandering die wél nodig is om meer mensen mentaal vitaal te houden. Mijns inziens ligt daar ook niet de oplossing: niet méér ggz-professionals is mijn motto, maar minder zorgbehoevende mensen. Oftewel: preventie!

### **Les op school in mentaal welzijn**

Met verbazing kijk ik daarom naar de manier waarop ons onderwijs is ingericht. Nelson Mandela zei ooit: 'Educatie is het meest krachtige wapen dat je kunt inzetten om de wereld te veranderen.' Hoe kan het zijn dat, ondanks alle veranderingen die we als samenleving in sneltreinvaart doormaken,

het vakkenpakket in het basis- en middelbaar onderwijs vrijwel onveranderd blijft? Kunnen we onze kinderen alsjeblieft méér leren over informatiesystemen, digitale veiligheid en IT-beheer? Kunnen we onze kinderen alsjeblieft méér leren over omgaan met fake news, online pesten en de (on)werkelijkheid van social media? Kunnen we onze kinderen alsjeblieft méér leren over emoties, de werking van het brein, het autonome zenuwstelsel, stressregulatie en mogelijke psychische problemen? Voor hun eigen mentale gezondheid.

### **Inzetten op versterken mentale gezondheid**

Ik ben geen psycholoog, maar ik geloof oprecht dat wanneer we van kinds af aan leren over de werking van zowel ons lichaam als ons brein, met name in reactie op ingrijpende gebeurtenissen, we op latere leeftijd minder psychische problemen ervaren. Omdat we door uitleg over onderwerpen als trauma, hechting en verwaarlozing beter begrijpen hoe ons lichaam en onze hersenen hier mogelijk op reageren. Omdat we leren dat de emoties en lichamelijke sensaties die we in die situaties voelen normaal zijn, geaccepteerd mogen worden en bespreekbaar mogen zijn. Klassikale behandeling van emotioneel gevoelige onderwerpen creëert ook een praatcultuur; het verlaagt de drempel om hulp te vragen in eigen kring. Het leert ons tegelijkertijd om anderen steun te bieden. En bekend is dat een sociaal vangnet iemands veerkracht vergroot. En veerkracht draagt bij aan het kunnen opvangen van tegenslagen. Kortom: de zorg wordt ontlast – al vind ik dat van ondergeschikt belang.

### **Meer regie over onze mentale gezondheid**

Belangrijk vind ik dat we door de ontwikkeling van kennis en vaardigheden meer regie over onze mentale gezondheid kunnen ervaren. Dat we door middel van educatie meer zelfkennis ontwikkelen, bedacht zijn op onze automatische overlevingsmechanismen en beter in staat zijn om onszelf in stressvolle situaties te reguleren. In onze sterk op het brein gefocuste maatschappij wordt het lichaam helaas vaak vergeten.

Laatst nog las ik een prachtig bericht op LinkedIn van een docent Engels. Op verzoek van haar leerlingen bracht zij haar hond mee naar een toets, omdat zij daar zo rustig van werden. Het driftige schrijven werd afgewisseld met een aai over de bol van de hond. Bij een enkele leerling bleef de hond zelf langer zitten. Na afloop bleken dat precies de leerlingen te zijn die dat ook nodig hadden.

Het begint met kleine initiatieven. Groots denken mag natuurlijk ook.

Heeft iemand voor mij het telefoonnummer van minister Dennis Wiersma? #durfttevragen. ✨

*Rianne*

