



(<https://www.raadrvs.nl>)

Op de rem!

Voorbij de hypernerveuze samenleving

Samenvatting

In Nederland staat de mentale gezondheid van velen onder druk. Het raakt veel mensen en oorzaken van deze druk liggen vaak buiten individuen. Daarmee liggen ook de oplossingen deels buiten de mensen zelf. Wij pleiten er in dit advies daarom voor om de mentale *volksgezondheid* te verbeteren. Hiervoor is een sociaal-culturele verandering nodig, waarbij we de hypernerveuze samenleving tot rust brengen en zo komen tot een meer ontspannen samenleving.

De druk op de mentale gezondheid raakt velen. Kinderen en jongeren, van basisonderwijs tot vervolgopleidingen ervaren een steeds slechtere mentale gezondheid. Van de werkenden vallen steeds meer mensen uit met burn-out klachten en eenzaamheid onder zowel ouderen en jongeren blijft een probleem. Dit leidt tot druk op de geestelijke gezondheidszorg, die wordt bedolven onder zorgvragen. Het leidt tot maatschappelijke kosten en het leidt bovenal tot lijden. Veel mensen lijden onder mentale ongezondheid van zichzelf of naasten.

De RVS is niet de eerste die zich hier druk over maakt. Er zijn tal van programma's, interventies en maatregelen die de mentale gezondheid zouden moeten verbeteren. Het gaat echter vaak om interventies die gericht zijn op doelgroepen, zoals trainingen voor jongeren of om het verbeteren van het zorgaanbod. We slagen er onvoldoende in om de maatschappelijke structuren die de mentale volksgezondheid inherent onder druk zetten om te buigen. Dit advies geeft een aanzet voor de sociaal-culturele verandering die nodig is.

Om te komen tot oplossingen is zicht op de problemen nodig. In dit advies identificeren we drie maatschappelijke ontwikkelingen die gezamenlijk bijdragen aan de hypernerveuze samenleving en daarmee aan de druk op de mentale volksgezondheid. Ten eerste

kenmerkt de huidige samenleving zich door **geïnstitutionaliseerd individualisme**.

Dit betekent dat instituties zich richten op het individu en dat individuele waarden centraal staan in beleid en uitvoering. Een enkelvoudige, te sterke nadruk legt veel druk bij personen, zeker in combinatie met prestatiedruk.

De **zelfsturende prestatiesamenleving** is een tweede kenmerk van de huidige tijd. Er is een verbeelde vrijheid om alles uit het leven te kunnen en dus ook moeten halen, waarbij je zelf de sleutel tot succes bent. Dit zorgt ervoor dat falen ook snel de schuld is van het individu. Deze prestatiedruk zit zo ingebakken in het leven, dat mensen ook zichzelf deze druk opleggen.

Tot slot wijzen we op **belemmerende versnelling**. Het kan niet alleen altijd beter, het kan ook sneller. Hoe meer je kunt doen in een dag, op hoe meer vlakken je kunt excelleren. Deze versnelling zet ook nieuwe normen neer, over de verwachtingen die we hebben. Als het mogelijk wordt dat de pakketbezorger minder tijd nodig heeft om iets te bezorgen, dan wordt dat de nieuwe norm, waar iedereen zich naar gaat gedragen. Als het steeds minder tijd kost om je vrienden een bericht te sturen en iedereen steeds sneller antwoord, dan wordt dat een nieuwe norm. Weken niet antwoorden op een appje kan niet, terwijl dit met het briefverkeer nog heel normaal was. Daarmee belemmert versnelling ons ook. Steeds meer mensen hebben moeite om het tempo bij te houden en het tempo drukt op de mentale volksgezondheid.



Deze drie ontwikkelingen samen vormen de hypernerveuze samenleving. Ons leven is doordrongen van die hypernervositeit. Op school bezwijken steeds meer leerlingen onder prestatiedruk. Wat betreft werk, is het systeem zo ingericht dat we er alles aan doen om mensen zo snel mogelijk weer aan het werk te krijgen, zodat ze weer bijdragen (presteren) aan de samenleving. Mensen die om hulp vragen, krijgen vooral de vraag wat ze zelf kunnen doen en hoe ze het zelf kunnen oplossen. Natuurlijk liggen hier vaak hele legitieme overwegingen aan ten grondslag en levert een focus op het individu, prestaties en versnelling ook veel op. Doordat de drie ontwikkelingen tezamen plaatsvinden en zijn doorgeslagen, leven we in een hypernerveuze samenleving die de mentale volksgezondheid onder druk zet.

Om deze hypernerveuze samenleving tot rust te brengen stelt de Raad dat we meer ruimte moeten maken voor de waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging.

Verbinding draagt bij aan mentaal gezond en gelukkiger voelen. Hoewel de waarde van verbinding breed wordt onderkend, krijgt dit nog onvoldoende ruimte. Verbinding wordt vaak instrumenteel ingezet, om bijvoorbeeld een bepaalde prestatie te bereiken of zorgkosten de drukken door het sociale netwerk van mensen in te schakelen. Terwijl we leven in een samenleving die voortdurend individuen aanspreekt, zijn de plekken van verbinding eerder fijne vluchtoorden, dan dat de samenleving is ingericht op het creëren en waarderen van verbinding.

We vragen ten tweede meer ruimte voor **verscheidenheid**. Er is een context nodig die ruimte maakt voor verschil en om variëteit van bronnen van erkenning en zelfrespect. Waar nu al te vaak het individu wordt geholpen om in het systeem te passen, is het nodig om het systeem passend te maken voor een verscheidenheid aan individuen. Een variëteit aan prestaties, kennis en kunde krijgen dan waardering. Op die manier worden minder mensen uitgesloten en hoeven zij aan minder smalle normen te voldoen. Dit zorgt voor insluiting en dat draagt bij aan de mentale volksgezondheid.

Tot slot vragen we om **vertraging**. Bijna alle tijd die mensen hebben, wordt ingevuld met productieve tijd, waar output uit volgt. Dit gaat over werk, maar ook steeds vaker over vrije tijd (FOMO, likes voor de socials). We pleiten voor meer lummeltijd, of 'lege tijd'. Tijd waarin niets hoeft, op het werk, op school en in de vrije tijd. Deze lege tijd vragen we niet alleen van kantoorbanen, maar juist ook voor de chauffeurs, dienst- en zorgverleners en eigenlijk voor alle beroepen. Ook kinderen moeten we meer lege tijd gunnen: tijd om zich eens goed te vervelen. Want uit lege tijd kunnen mooie dingen ontstaan, zoals creativiteit en vervulde tijd. Tijd waarbij je het gevoel hebt dat je ertoe doet. Het geeft ruimte voor bezinning, voor contact en nog veel meer.

Deze drie waarden van verbinding, verscheidenheid en vertraging zijn allen samen nodig. Echte verbinding vraagt om vertraging, ruimte maken voor verscheidenheid vraagt om verbinding en vertraging. Alle drie de elementen zijn dus nodig om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen en te komen tot een meer ontspannen samenleving.

Het is nog een hele uitdaging om deze verandering teweeg te brengen: het vraagt iets van iedereen, van overheden, organisaties, bedrijven, professionals en van mensen. Ons leven is immers doordrongen van hypernervositeit. We pleiten met dit advies voor een cultuurverandering. We steunen af op een mentale volksgezondheids crisis. Daarom moeten we nu op de rem, om vervolgens te bouwen aan een meer ontspannen samenleving.

Het advies biedt 5 aanknopingspunten om hiertoe te komen.

1. Start nu de sociaal-culturele verandering die nodig is voor een meer ontspannen samenleving

Iedereen is nodig voor de noodzakelijke culturele verandering en alle beetjes helpen.

2. Erken en omarm onzekerheid en onwetendheid in het ontwikkelen van organisatie- en overheidsbeleid

Niemand weet nog precies hoe organisatie- en overheidsbeleid in een meer ontspannen samenleving eruit moet zien. Daarom stellen we voor om onwetendheid als startpunt te nemen om in verbinding, met een verscheidenheid aan mensen, in rust te kunnen zoeken naar de juiste weg. Zo zetten we individuele onwetendheid om in collectieve wetendheid.

3. Beleg de grotere maatschappelijke opdracht om de noodzakelijke verbinding, verscheidenheid en vertraging te implementeren in structureel landelijk beleid en financiering.

We stellen voor om een opdracht te beleggen om met landelijke kaders of contouren te komen hoe de grote maatschappelijke uitdaging om de hypernerveuze samenleving tot rust te brengen vorm en inhoud kan krijgen in landelijk beleid en financiering. Deze opdracht kunnen we beleggen in een samenwerking van adviesraden, bij voorkeur de Onderwijsraad, de SER, de Gezondheidsraad en onze eigen raad, de RVS.

4. Maak waar mogelijk al ruimte in (lokaal) beleid voor verbinding, verscheidenheid en vertraging

Het advies geeft verschillende inspirerende voorbeelden hoe er al ruimte gemaakt kan worden voor verbinding, verscheidenheid en vertraging. Organisaties en lokale overheden kunnen waar mogelijk dus al ruimte maken voor een meer ontspannen samenleving.

5. Ontwikkel overheidsbeleid expliciet gericht op het verbeteren van de mentale volksgezondheid

Het is ontbreekt nog aan overheidsbeleid dat expliciet gericht is op het verbeteren van de mentale volksgezondheid. We stellen daarom voor dat er overheidsbeleid, expliciet op de mentale volksgezondheid, wordt ontwikkeld. Dit kan door meer ruimte te maken voor ‘Mental Health in all Policies’. Het is ook mogelijk om mentale volksgezondheid explicieter op te nemen in wettelijke kaders gericht op volksgezondheid. Daarom stellen we een wijziging voor van de Wet Publieke Gezondheidszorg (Wpg).

[Redacted]

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

[Redacted]
[Redacted]

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]

[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]
[Redacted]