Nieuwe Perspectieven op Mentale Gezondheid

Overbruggen tussen protocol en praktijk

Wico Mulder
Arts M&G, Jeugdarts Adolescenten Praktijk Salut
Netwerkadviseur Alles is Gezondheid /MissieMentaal / SDG-3 / IDG

Prof. Floortje Scheepers
Psychiater / Hoogleraar Innovatie in de GGZ UMC Utrecht
Lid van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Webinar - 12 oktober 2026

Huishoudelijke mededelingen

- Interactie is leuk: vragen kunnen via de chat worden gesteld. Jouw naam is dan zichtbaar voor de andere deelnemers.
- Het kan zijn dan het webinar tijdelijk stopt of dat het geluid even wegvalt. In dat geval: onder de presentatie klikken op: *’geen beeld of geluid?’*
- Na afloop webinar, ontvangt u een email met (check ook uw spambox):
  - Link om terug te kijken
  - Presentatie
  - Evaluatieformulier en toets (toets alleen voor ABAN)



Disclaimer

Deze presentatie is uitsluitend bedoeld voor informatieve doeleinden.
De inhoud is auteursrechtelijk beschermd en mag **niet zonder voorafgaande schriftelijke toestemming** gekopieerd, verspreid of gebruikt worden.

Houd er rekening mee dat de informatie in deze presentatie gebaseerd is op de op dit moment beschikbare kennis en inzichten.
Nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen kunnen ervoor zorgen dat bepaalde onderdelen verouderen of aangepast moeten worden.

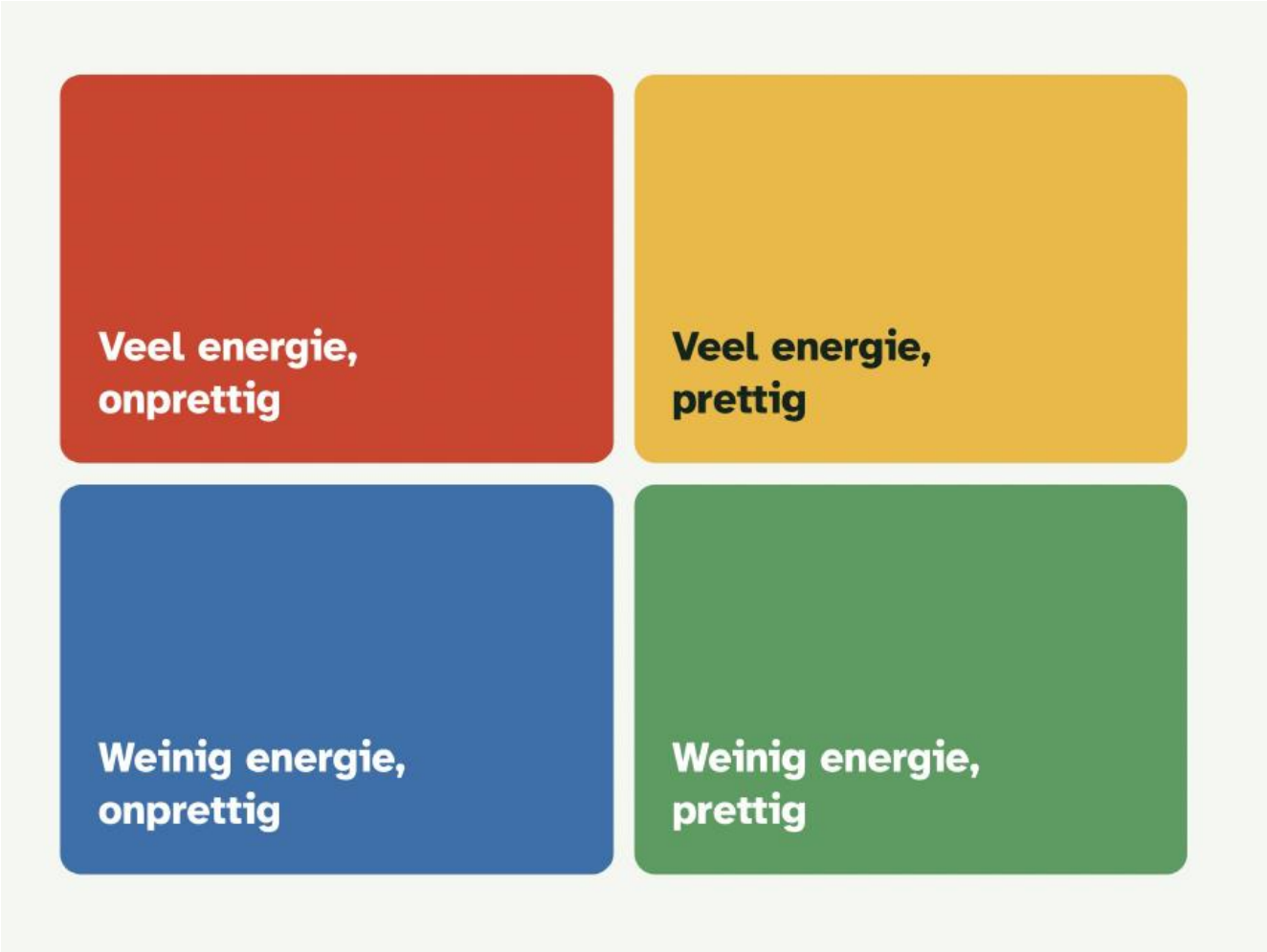
Spreker: Wico Mulder
Non disclosure informatie

GEEN

(potentiële) belangenverstrengeling	Geen
Voor bijeenkomst mogelijk relevante relaties met bedrijven	Geen
• Sponsoring of onderzoeksgeld • Honorarium of andere (financiële) vergoeding • Aandeelhouder • Anders namelijk, …..	• Nee • Nee • Nee

CHECK-IN

Hoe voelt u zich vandaag?



Neem 10 seconden

Waar zit u nu?

In uw hoofd / In uw lijf

Zet uw kleur of een woord in de chat

Bewustwording
Daar begint Mentale Gezondheid

MISSIE MENTAAL

ALLES IS GEZONDHEID

Netwerkadviseur (Mentale) Gezondheid & Welbevinden

PRAKTIJK SALUT

integrale zorg voor (jong)volwassenen



INNER DEVELOPMENT GOALS

Transformational Skills for Sustainable Development

Ambassadeur IDG

ALLES IS GEZONDHEID ZET ZICH IN VOOR EEN NEDERLAND WAARIN IEDEREEN (MENTAAL) GEZOND EN GELUKKIG IS DOOR MET ZOVEEL MOGELIJK PARTNERS SAMEN TE WERKEN AAN EEN VEER- KRACHTIG & GEZOND NEDERLAND

MISSIE MENTAAL

DE WEEK 26 AGENDA THEMA'S VOORBEELDEN ACTUEEL SAMENWERKEN OVER MM CONTACT ZOEKEN

Alleen samen maken we Nederland mentaal veerkrachtiger



ALLES OVER DE WEEK VAN DE MENTALE GEZONDHEID 2026

BLIJF OP DE HOOGTE VIA ONZE NIEUWSBRIEF



Missie Mentaal brengt samen en verbindt: iedereen die bijdraagt aan mentaal welzijn – van burger tot bestuurder, van zorgverlener tot werkgever, van verzekeraar tot kunstenaar. Om dit doel te bereiken organiseren we onder meer De Week van de Mentale Gezondheid. De eerste week van juni. De Nederlandse Week van de Mentale Gezondheid 2026 staat in het teken van **OVERBRUGGEN**.

Persoonlijk Perspectief Verandering

MC MEDISCH CONTACT

home actueel opinie kennis tijdschrift

blogs & columns praktijkperikelen reacties hoofdredactioneel lezers

‘Ook ik heb de hijgerige tocht naar de top van de Ego-berg afgelegd’

Plaats een reactie

Bram Tjaden spreekt voor deze portretreeks met beroepsgenoten over zingeving. Wico Mulder is jeugdarts adolescenten en arts maatschappij + gezondheid, coauteur van ‘In gesprek met jongvolwassenen’. Wat zijn zijn gedachten over zingeving?

ADVERTENTIE
Ads door
Feedback sturen Waarom deze advertentie?



‘Ik zie het leven als een avontuurlijke reis in het land van de twee bergen. De eerste berg is de berg van het prestige, van maatschappelijk aanzien, van “als je niet succesvol wordt, ligt het aan jezelf”. Op de top van die berg voelt je ego zich goed en voldoe je aan de verwachtingen van je ouders, van de bubbel waar je in leeft, van de maatschappij en de tijdgeest.’

Van ego naar eco

‘De tweede berg is heel anders. Dat is de berg van de stem van binnenuit, vanuit je eigen kern. Op de top van die berg voel je je veilig en dicht bij je authentieke zelf, je staat in contact met je emoties, voelt je verbonden met de ander en met de samenleving waaraan je een zinvolle en betekenisvolle bijdrage levert. Het is een Eco-berg en geen Ego-berg, je gaat van “wat wil ik met het leven?” naar “wat wil het leven met mij?”. Tussen deze twee bergen ligt het dal.’

Verdwalen

Arts en Auto

030 Ondernemen

Tekst: Marte van Santen Fotografie: De Beeldredaktie/Vincent Jannink



Ondernemende duizendpoot

Arts M+G Wico Mulder vindt het leven te kort voor één rol. “Als ik ergens passie voor voel, pak ik het aan.”

Met het cv van Wico Mulder (50) zou je gemakkelijk deze hele pagina kunnen vullen. Een korte samenvatting: Mulder studeerde geneeskunde en medische biologie, behaalde in 2019 zijn master public health en rondde in datzelfde jaar zijn specialisatie af tot arts Maatschappij + Gezondheid. De afgelopen twintig jaar werkte hij onder andere als aios KNO, stafarts gezondheid en vitaliteit, jeugdarts adolescenten en arts M+G. Daarnaast stond Mulder aan de wieg van verschillende innovaties, zoals Jongerenhulp Online, @ease, jouwggd.nl en Cadeau voor de Co en A(n)io.

Momenteel werkt hij als adviseur (mentale) gezondheid bij netwerkorganisatie Alles is gezondheid, runt hij zijn eigen praktijk voor integrale zorg voor (jong)volwassenen en schrijft hij zijn tweede boek. En, niet te vergeten, sinds 2004 is de arts M+G succesvol rallyfotograaf, een rol waarvoor hij de hele wereld over reist. Omdat hij zó veel dingen doet, krijgt Mulder wel eens de vraag of hij ADHD heeft. “Daarvoor ben ik, denk ik, te gestructureerd. Ik heb een stabiele thuisbasis en houd een strak dagritme aan: om zes uur op en om tien uur naar bed, met tussendoor voldoende rust en ontspanning.”

Mindset

Als kind droomde Mulder ervan om kno-arts worden. “In onze wijk woonde een man die een radicale nekdissectie had ondergaan en met behulp van een stemprothese via zijn slokdarm sprak. Fascinerend voor een jongetje van tien. Ik wilde zoiets ook kunnen maken.” Toch bleek een carrière als hoofd-hals-chirurg niet zijn roeping. “De muren van het ziekenhuis stonden voor mij te dicht op elkaar.” Hij nam ontslag en toog zes maanden naar Londen om digitaal te leren fotograferen. Bij terugkomst startte hij een eigen fotobureau, gespecialiseerd in reportages over klassieke rally’s. “Tijdens die internationale evenementen werkte ik ook als event-arts. Waarom juist rally’s? Mijn vader restaureerde klassieke auto’s, dus de liefde daarvoor is me met de paplepel ingegoten.”

Mulder heeft ondernemerschap altijd met loondienstfuncties gecombineerd. “Ondernemen gaat voor mij meer over een mindset dan over een contractvorm. Ik zie overal opties en mogelijkheden, ongeacht waar ik werk. En ik durf risico’s te nemen en te investeren. Dat doe ik in loondienst en als zzp’er. Mijn inkomsten als fotograaf komen naderhand, als ik een fotoboek van een rally heb gemaakt. Ik weet dus vooraf niet of ik er iets aan overhoud. Verder behandel ik een kwart van de jongeren in mijn praktijk gratis, omdat zij de therapie niet kunnen betalen. Ook dat is voor mij een vorm van investeren.”

Voor zijn zzp-activiteiten heeft Mulder nog nooit een vastomlijnde route uitgestippeld. “Ik ben een verbinder en netwerker. Door mensen en ideeën aan elkaar te knopen, creëer ik iets nieuws.” Een keus die hij jaren geleden wel heel bewust maakte, was om zijn hypotheek versneld af te lossen. “Financiële onafhankelijkheid geeft ruimte in je hoofd om creatieve en relevante dingen te doen.”

Hoe hij het voor elkaar krijgt om zo veel ballen tegelijk in de lucht te houden? “Door bevlogen mensen om me heen te verzamelen die kunnen wat ik niet kan. En ik doe alleen dingen die voor mij van waarde zijn. Kost iets mij meer energie dan het oplevert, dan stop ik er direct mee.” <

NIEUWS VAN VERENIGING ARTS EN LEEFSTIJL

NTVL 4
SEPTEMBER 2026

Arts en Leefstijl
Voor de zorg van morgen

(NED TIJDSCHR LEEFSTIJLGENEESKD 2026;4(4):158-61)

MENTALE GEZONDHEID: DE STEUNPILAAR VAN ALLE LEEFSTIJLFACTOREN

Voeding, beweging, slaap en ontspanning hebben inmiddels een vaste plek gekregen binnen de leefstijlgeneeskunde. Maar hoe vaak vragen we als zorgprofessionals naar verbondenheid, zingeving, verlies, veerkracht of de sociale context van een patiënt? Juist daar ligt volgens Wico Mulder een grote kans. Hij is netwerkadviseur mentale gezondheid & welbevinden bij Alles is Gezondheid/Missie Mentaal en praktiserend als arts/coach (jong)volwassenen bij Praktijk SALUT in Gorssel.

“Mentale gezondheid is niet de afwezigheid van een stoornis, maar het vermogen om je, ondanks de uitdagingen van het leven, gezond te blijven ontwikkelen in relatie tot jezelf, anderen en de wereld”, zegt Mulder. “Het gaat om het vinden en hervinden van balans tussen lichaam, emoties, denken en zingeving. Mentale gezondheid raakt aan wie we zijn. Het vraagt om zelfkennis, verbinding met jezelf en anderen, en de moed om stil te staan bij de belangrijke vragen van het leven.” Voor zorgprofessionals is dat een belangrijke boodschap. Duurzame gedragsverandering blijkt namelijk zelden alleen een kwestie van kennis of motivatie. Wie de mentale gezondheid van een patiënt buiten beschouwing laat, mist vaak een essentieel deel van het verhaal.

MENTALE GEZONDHEID IS MEER DAN PSYCHISCHE KLACHTEN

Veel mensen denken bij mentale gezondheid direct aan depressie, angst of andere psychische aandoeningen. Volgens Mulder is dat een te beperkte kijk op het begrip.

“We definiëren mentale gezondheid nog te vaak vanuit ziekte, alsof het pas relevant wordt bij een diagnose. In werkelijkheid gaat het om het vermogen om in balans te blijven of die balans te hervinden wanneer het leven uit evenwicht raakt. Iedereen krijgt te maken met verlies, stress, teleurstelling en tegenslag. Mentale gezondheid draait dan om veerkracht, zelfregie, verbondenheid en betekenis.”

Daarbij kijkt Mulder verder dan alleen het denken. Mentale gezondheid ontstaat volgens hem in de wisselwerking tussen vier dimensies:

- Lichaam (F.Q): slaap, voeding en beweging
- Emoties (EQ): gevoelens, emotionele veerkracht en verbinding



Wico Mulder, netwerkadviseur mentale gezondheid & welbevinden, Alles is Gezondheid/Missie Mentaal Arts/coach (jong)volwassenen, Praktijk SALUT, Gorssel

- Denken (IQ): inzicht, kennis en overtuigingen
- Zingeving (SQ): betekenis, waarden en richting

“Wanneer deze vier dimensies met elkaar in verbinding staan en in balans zijn, ontstaat duurzame gezondheid.”

WAAROM LEEFSTIJL EN MENTALE GEZONDHEID NIET LOS VAN ELKAAR KUNNEN WORDEN GEZIEN

De wetenschap is daar eigenlijk opvallend eensgezind over. [illegible]eging, gezonde voeding, goede slaap, soci-

Meer lezen?

WEBINAR · VERENIGING ARTS EN LEEFSTIJL · 12 OKTOBER 2026

Nieuwe perspectieven op mentale gezondheid

Overbruggen tussen protocol en praktijk

Wico Mulder
Arts M&G, jeugdarts adolescenten, Praktijk Salut
Netwerkadviseur Alles is Gezondheid / MissieMentaal

Prof. Floortje Scheepers
Psychiater, hoogleraar Innovatie in de GGZ, UMC Utrecht
Lid van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving

Wat hebben mensen nodig om mentaal gezond(er) te kunnen leven
en
Wat vraagt dat van u
als professionals en de samenleving?

Hoe ontstaat Mentale Gezondheid en
hoe creëren we omstandigheden
waarin mensen tot hun recht komen?

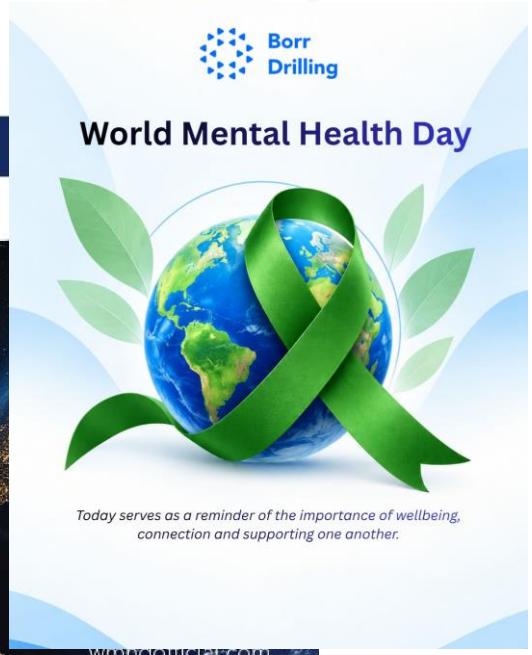
World Health Organization

Health Topics | Countries | Newsroom | Emergencies | Data | About WHO

Home / Campaigns / World Mental Health Day / World Mental Health Day 2026







World Mental Health Day 2026

*"Lived Experiences Heard: Real Voices, **Real Change**"*

- CASUS TOM -

- Oncologie patiënt 17 jaar
- 4 jaar intensieve behandeling
- Verlies school (VWO) / vrienden
- Thuissituatie is een complexe dynamiek
- Hoofdpijn / Rugpijn
- Somber, Eenzaamheid, Angsten & Paniek
- Gamen
- Verlies van toekomstperspectief
- Gedachten over “zo hoeft het niet meer”

DE PARADOX

VEEL WELVAART
HOGE MENTALE DRUK & PROBLEMATIEK


“Collectief creëren wij een werkelijkheid die (bijna) niemand wil.”
— Vrij naar Otto Scharmer, Theory U

Als we vandaag opnieuw onze samenleving,
ons onderwijs, onze zorg en
onze manier van werken mochten ontwerpen,
zouden we dan opnieuw kiezen
voor wat we nu hebben?

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS (SNELLER, HOGER, STERKER)

WESTERSE MODERNE SAMENLEVING

MERITOCRACY (Hyperfocus op IQ)

Een prestatie-maatschappijmodel waarin je sociale status gebaseerd is op eigen verdiensten

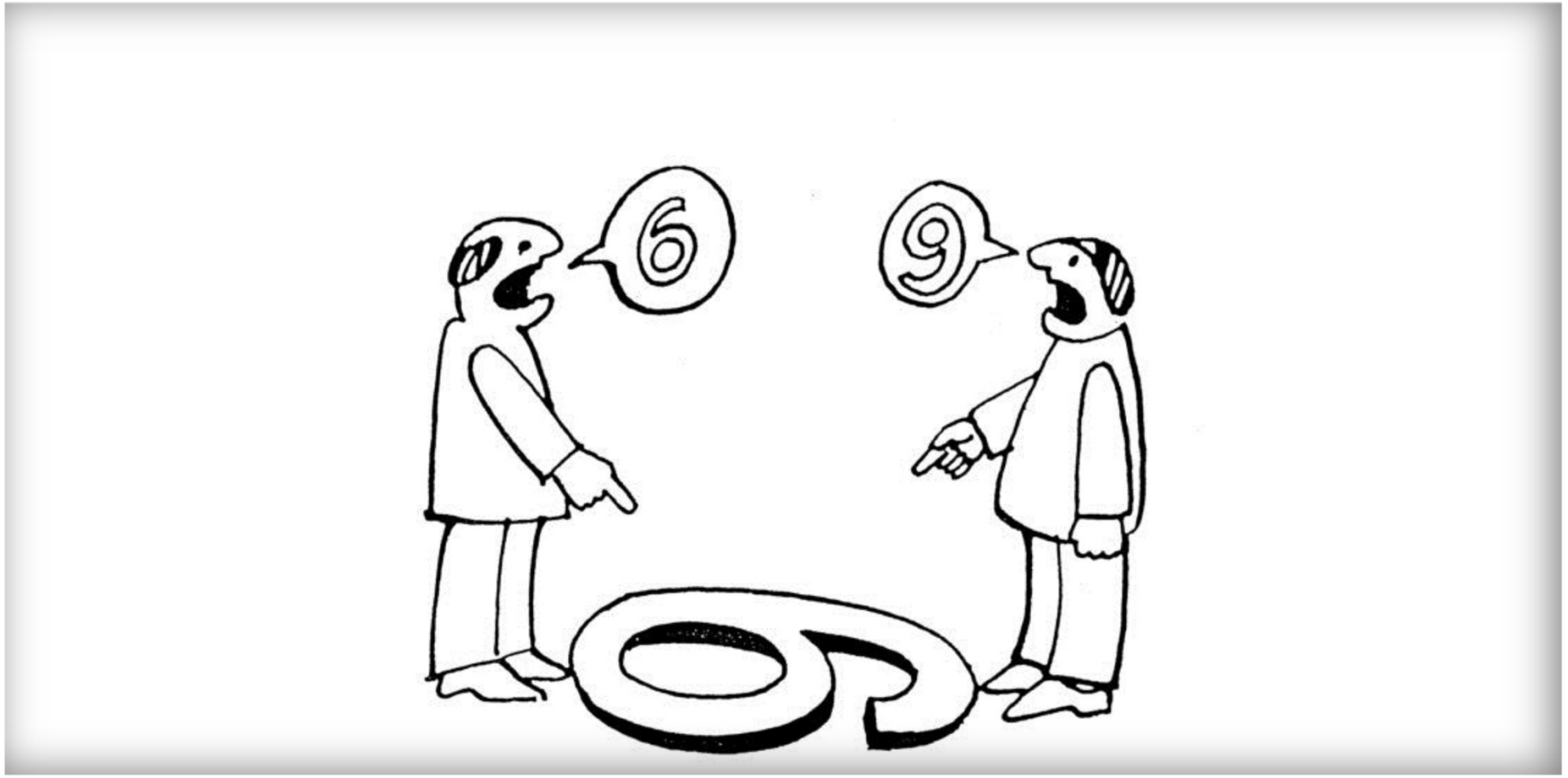
GERICHT OP -> INDIVIDUEEL EXCELLEREN

ME ,Myself & IKonomie

Macht – EGO – Prestatie Druk

Eigen Schuld Dikke Bult Principe

DISCUSSIE i.p.v. DIALOOG



1 : 4 WERKNEMERS ERVAART MENTALE KLACHTEN & 40% ERVAART ANGST / CHRONISCH STRESS

(TNO / CBS / RIVM)

1 : 4 NEDERLANDERS HEEFT ANNO 2026 EEN PSYCHISCHE AANDOENING

(NEMESIS Studie TRIMBOS)

1 : 3 JONGEREN ERVAART MENTALE KLACHTEN STRESS / EENZAAMHEID / SOMBERHEID

(RIVM, 2024)

2,5 miljoen mensen in NL gebruikt psychofarmaca (14%)

Aandeel van **antidepressiva** is 1,2 miljoen

Circa 7% v/d jongens tussen de 10-15 jaar gebruik ADHD medicatie
Het gebruik hiervan is de afgelopen 20 jaar verviervoudigd

Slaap- en kalmeringsmiddelen (benzo's): Ruim 1,3 miljoen gebruikers

ZEGT DIT WAT OVER HET INDIVIDU OF OVER DE SAMENLEVING & ONS MEDISCH MODEL ?

Mentaal

Leven, balans, betekenis

- Veerkracht
- Zingeving
- Stress & herstel
- Identiteit
- Relaties
- Leefstijl

Psychisch

Vastlopen, lijden, kwetsbaarheid

- Lijden
- Angst & somber
- Overbelasting
- Beperkt functioneren
- Vastzitten in patronen

Psychiatrisch

Ontregeling, veiligheid, intensieve zorg

- Ernstige ontregeling
- Veiligheid in het geding
- Verlies van regie
- Acute nood



Aandacht • Gesprek • Reflectie

Begeleiding • Therapie • Professionele hulp

Specialistische & Acute Zorg

MENTALE GEZONDHEID

**“is niet de afwezigheid van een stoornis,
maar het vermogen om je, ondanks de uitdagingen
van het leven, gezond te blijven ontwikkelen
in relatie tot jezelf, anderen en de wereld"**

We hebben geleerd om steeds beter te herkennen & beschrijven wat er misgaat met mensen

Hebben we ook voldoende geleerd om te begrijpen en geïmplementeerd wat mensen nodig hebben om (Mentaal) Gezond te kunnen leven?

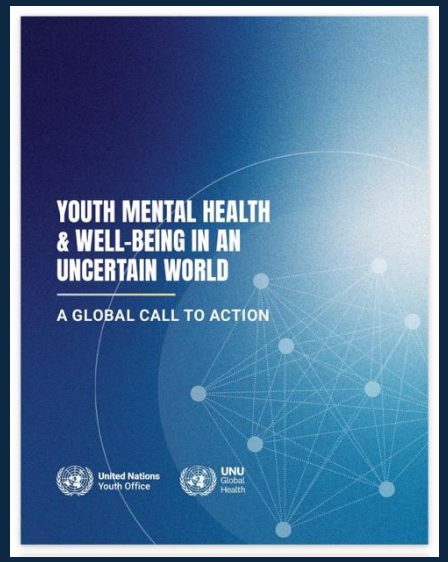
We kunnen Mentale Gezondheid niet duurzaam verbeteren zonder ook kritisch te kijken naar onze eigen individuele rol & de samenleving die wij met elkaar vormgeven

ddd

RELEVANTE KENNIS

- Rapporten RVS (Op De Rem / Gezond Verbonden) 2025-2026
- Als we het opnieuw mochten ontwerpen – SCP 2026
- Naar een toekomst die jongeren toekomt - SCP 2025
- YMH & Youth 2030 - United Nations 2026
- World Happiness Rapport – 2026
- HBSC Studie - 2026

De wetenschappelijke & maatschappelijke inzichten
die een noodzakelijk perspectiefwisseling onderbouwen







Daling NL van plek 5 naar 7 ->
De belangrijkste oorzaak voor deze daling ligt bij de **mentale gezondheid van de jeugd**













ddd

DE OVERKOEPELENDE TREND

We dienen Mentale Gezondheid
<u>minder</u> te benaderen als een individueel probleem
dat in het individu moet worden opgelost,
en meer als een Relationele & Collectieve opgave

Creëren van situaties & omstandigheden waarin
mensen zich verbonden, veilig, betekenisvol
& van waarde kunnen voelen

Van classificeren naar begrijpen

Laura Batstra

Wees kritisch op het medicaliseren van gedrag, emoties en menselijke verschillen. Niet alles wat afwijkt, is een stoornis.

Jim van Os

Psychiatrische classificaties kunnen nuttig zijn, maar vertellen onvoldoende over de unieke mens, diens ervaringen, context en mogelijkheden tot herstel.

Classificeren is niet hetzelfde als verklaren.
Verklaren is niet hetzelfde als begrijpen.
En begrijpen is nog niet hetzelfde als helpen.

“Een diagnose kan helpen om klachten te begrijpen, maar mag nooit het zicht op de mens en diens leefwereld beperken.”

Veldmeijer, L., Batstra, L. & Van Os, J. (2026). The DSM needs more than revision: five blind spots and a case for dialogical redesign. *Psychological Medicine*, *56*, e153. 14 mei 2026.

ddd

De **Harvard Study of Adult Development** is het langstlopende wetenschappelijke onderzoek naar menselijk geluk en (mentale) gezondheid ter wereld

Gestart in 1938

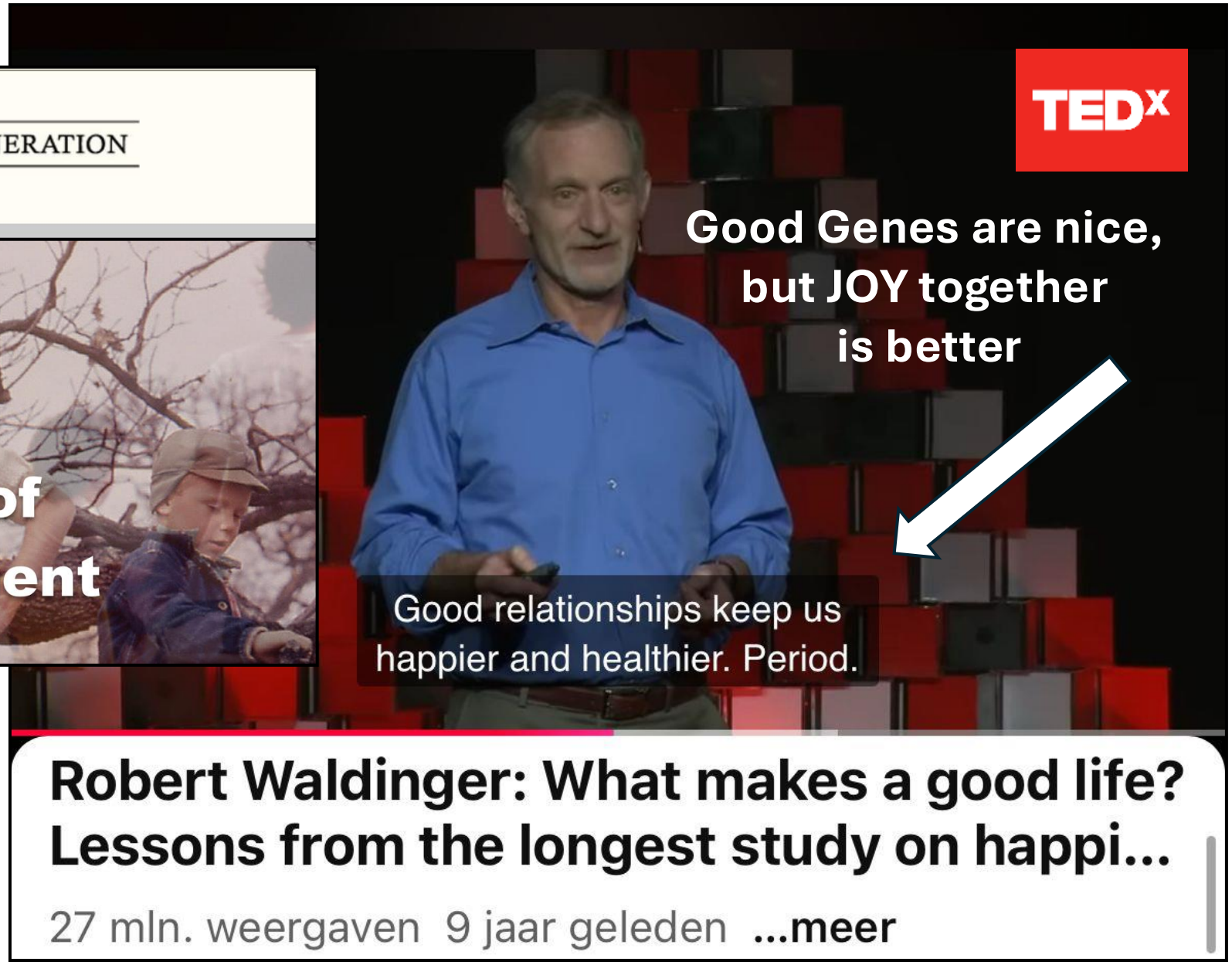


BELANGRIJKSTE BEVINDINGEN

Relaties zijn cruciaal:
Goede & warme relaties houden ons gelukkiger & gezonder

Eenzaamheid en sociaal isolement zijn schadelijk:
Chronische eenzaamheid verhoogt het risico op vroegtijdig overlijden & vermindert de hersenfunctie in de ouderdom





"GOOD RELATIONSHIPS KEEP US HAPPIER AND HEALTHIER. PERIOD"

'SAMEN MET ANDEREN ZIJN, IS DE ESSENTIE VAN HET MENSELIJK BESTAAN'

OVER DE SCHOONHEID VAN VERBINDING

DIRK DE WACHTER,
PSYCHIATER



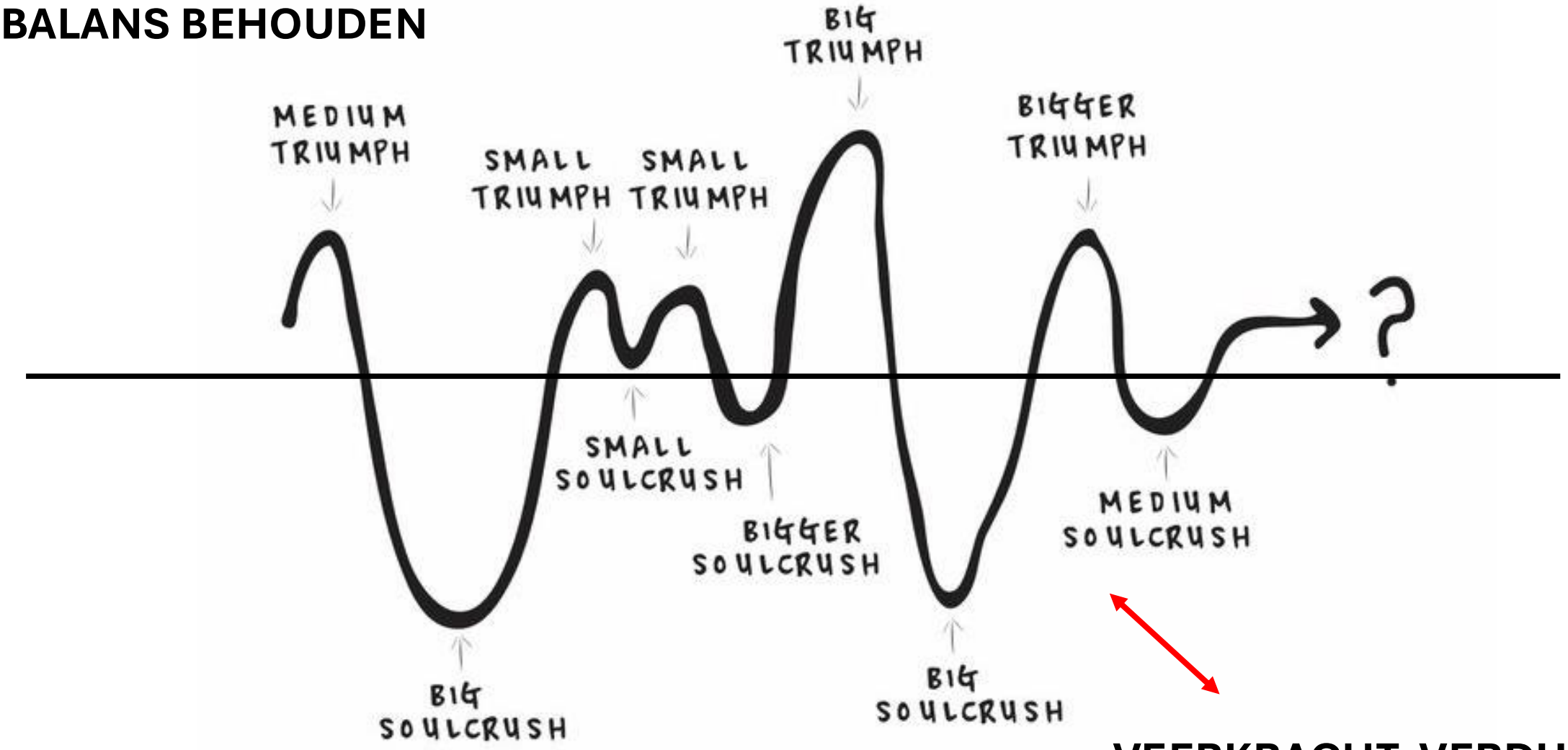
ddd

POLL VRAAG 1

World Happiness Report (WHR) 2026
Op welke plek staat Nederland in het *WHR 2026*?

A. 5e plek
B. 7e plek
C. 12e plek

HET LEVEN
BALANS BEHOUDEN



VEERKRACHT, VERDUREN
& VERDRAAGZAAMHEID

ddd

2 MANIEREN VAN KENNEN
WETEN & WEZEN

Niet alles wat belangrijk / relevant is, is meetbaar en niet alles wat meetbaar is, is relevant / belangrijk

VRAAGT DAT OM ANDERE SKILLS?

ddd

IQ → WETEN
→ “Wat is waar?”
Principieel - Doen wat juist is

EQ → WEZEN
→ “Wat vraagt een situatie, dit moment, deze persoon?”
Pragmatisch - Doen wat werkt

Balans tussen IQ & EQ

Wijs handelen is doen wat werkt zonder uit het oog te verliezen wat juist is

Raad
Volksgezondheid
& Samenleving



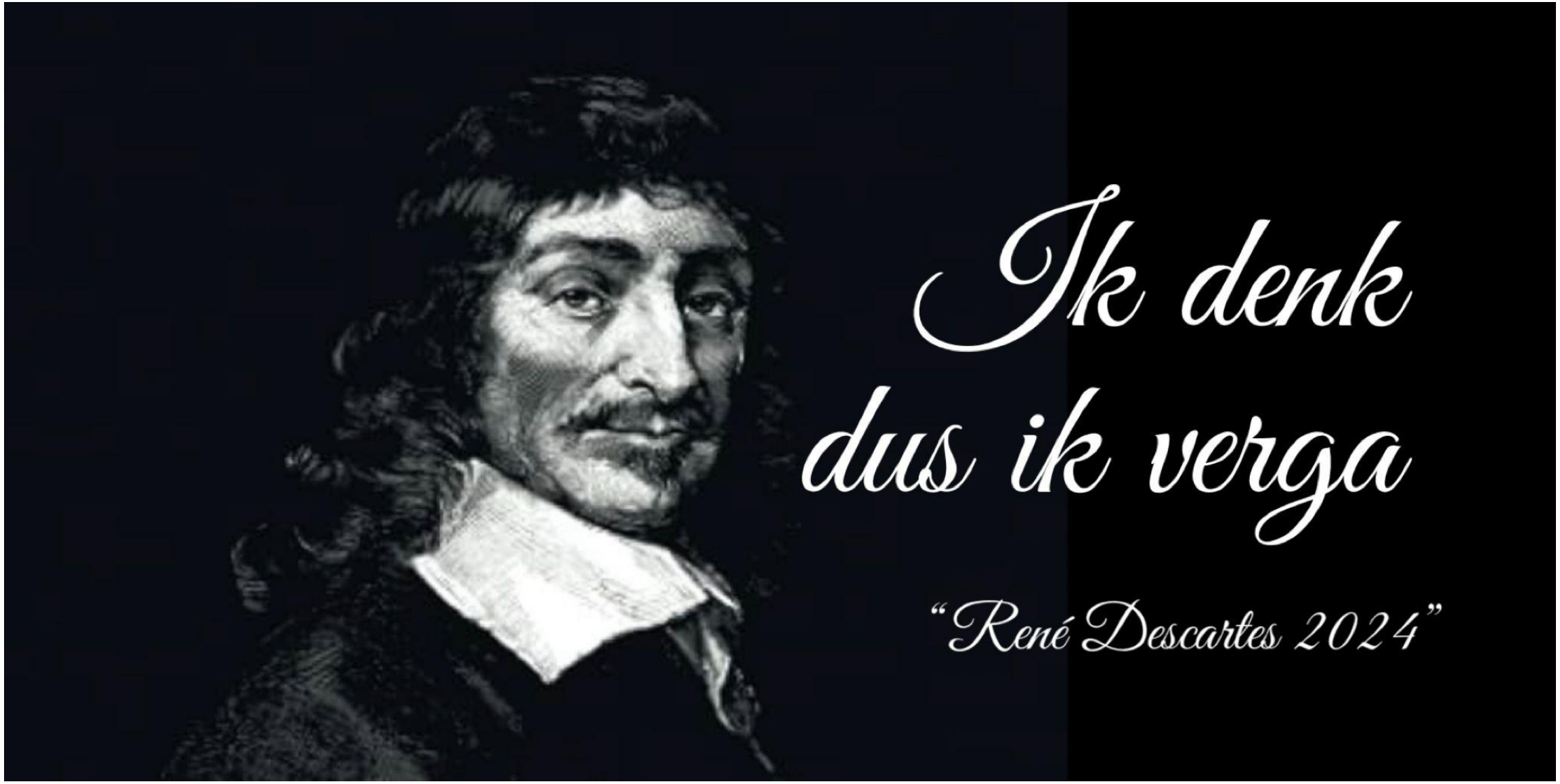
Evidence-based benadering

De evidence-based benadering is al geruime tijd onderwerp van discussie en er zijn in de loop der jaren ook vele stappen gezet om de methoden van onderzoek te verfijnen en te differentiëren en de bewijsvoering te nuanceren. Met dit advies wil de Raad een stap verder gaan en de misvattingen en tekortkomingen in meer fundamentele zin aan de orde te stellen. Als de dagelijkse realiteit van zorg en welzijn vele gezichten kent is zoeken naar eenduidig bewijs een illusie en een onterechte simplificatie van wat goede zorg is.

Wat goede zorg is, is afhankelijk van de behoeften en omstandigheden van de unieke patiënt. De voorkeuren en context van de patiënt moeten daarom leidend zijn in het besluitvormingsproces met de arts. In dit advies beantwoordt de RVS de vraag die het ministerie van VWS in februari 2020 stelde: Wat is er nodig om – in geval van een complexe zorgvraag – te komen tot een uitkomstgericht besluitvormingsproces, dat uitgaat van wat daadwerkelijk belangrijk is voor de desbetreffende patiënt? Bij complexe zorgvragen gaat het om vragen naar lichamelijke, sociaalmaatschappelijke én psychische zorg.

Hoor mij nou!

Samen Begrijpen, Proberen, Reflecteren en Leren bij complexe zorgvragen


Ik denk
dus ik verga
"René Descartes 2024"

EQ



ACADEMIC MEDICINE | AAMC
Journal of the Association of American Medical Colleges

Articles & Issues · Collections · For Authors · Journal Info

EMPATHY

Outline

Images

Empathy Decline and Its Reasons: A Systematic Review of Studies With Medical Students and Residents

Neumann, Melanie PhD; Edelhäuser, Friedrich MD; Tauschel, Diethard MD; Fischer, Martin R. MD; Wirtz, Markus PhD; Woopen, Christiane MD, PhD; Haramati, Aviad MD; Scheffer, Christian MD, MME

Author Information

PubMed®

Advanced

> Acad Med. 2009 Sep;84(9):1182-91. doi: 10.1097/ACM.0b013e3181b17e55.

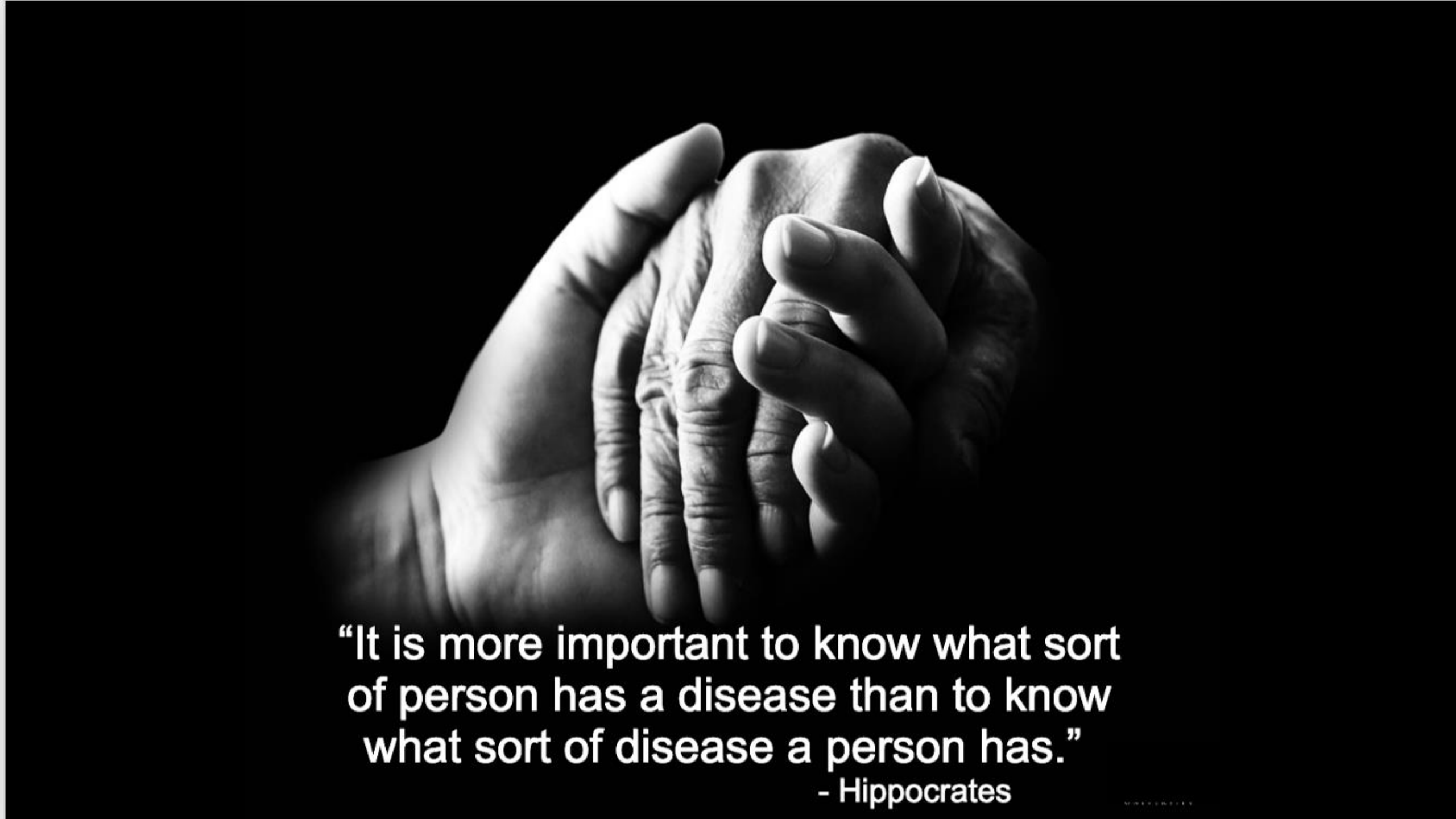
The devil is in the third year: a longitudinal study of erosion of empathy in medical school

Mohammadreza Hojat [1], Michael J Vergare, Kaye Maxwell, George Brainard, Steven K Herrine, Gerald A Isenberg, Jon Veloski, Joseph S Gonnella

Affiliations + expand

PMID: 19707055 DOI: 10.1097/ACM.0b013e3181b17e55

Conclusions: It is concluded that a significant decline in empathy occurs during the third year of medical school. It is ironic that the erosion of empathy occurs during a time when the curriculum is shifting toward patient-care activities; this is when empathy is most essential. Implications for retaining and enhancing empathy are discussed.


“It is more important to know what sort of person has a disease than to know what sort of disease a person has.”
- Hippocrates

Hoe Dan?



HOE DAN

Omdat zorgen voor het geheel veel gezonder is

Judith Kocken & Wico Mulder

Hoe Dan?

ddd

POLL VRAAG 2

Mentale Gezondheid jongeren
Hoeveel jongvolwassenen (18–25 jaar) in Nederland ervaart een minder goede psychische gezondheid?

A. Ongeveer 1 op de 10
B. Ongeveer 1 op de 3
C. Ongeveer 1 op de 2

“Zolang we niet in verbinding staan met onszelf,
kunnen we geen nieuwe samenleving creëren
die juist veel meer verbinding nodig heeft.

Het gaat niet alleen om het bestrijden van ziekte.
Het gaat om (mentaal) GEZOND zijn, worden & blijven”

SALUTOGENESE



Prof. dr. Jan Rotmans
- Transformatie -

VERANDERING PERSPECTIEF
EEN ANDERE PARADIGMA

VAN FOCUS OP ZIEKTE
NAAR BRONNEN VAN GEZONDHEID

PATHOGENESE - SALUTOGENESE

“Als je wezenlijk wilt veranderen zoek je het niet in regels en procedures, want dan leg je het buiten jezelf neer. Wie wezenlijk wil veranderen, zoekt het in zichzelf. In die persoonlijke transformatie staat het overwinnen van angst centraal.





De angst erkennen, is de lastigste fase. Dat lijkt een zwaktebod, maar dat is het niet. Het is veel zwakker als je je angst ontkent. ”

MENTALE GEZONDHEID BEGINT BIJ ONSZELF

Wat houdt jou Mentaal Gezond?
Denk aan een moment waarop je je goed voelde.
Wat maakte dat mogelijk?

Wanneer voelde jij je de afgelopen week
verbonden, ontspannen of van betekenis?

De menselijke behoefte

Verbondenheid, veiligheid, samenhang & betekenis

Wanneer deze behoeften onder druk staan

Ontregeling, stress, verlies van houvast en mentale (fysieke) klachten kunnen ontstaan

De uitnodiging is om anders te kijken

Niet alleen naar wat is er mis, maar wat er nodig is

FUNDAMENTELE BEHOEFTE

SENSE OF BELONGING

Word ik gezien, hoor ik erbij & mag ik mezelf zijn?

SENSE OF COHERENCE

Is mijn wereld begrijpelijk,
Kan ik ermee omgaan en ervaar ik betekenis?

BEIDE BEÏNVLOEDEN ELKAAR VOORTDUREND

Wanneer een kind langdurig ervaart...

“Ik ben niet veilig”
“Ik hoor er niet bij”
“Ik word niet gezien”
“Ik begrijp niet wat hier gebeurt”
“Ik kan hier niets aan veranderen”

→

...dan is het logisch dat het manieren ontwikkelt om zich daartoe te verhouden:

- vermijding
- pleasen
- perfectionisme
- hyperalertheid
- controle
- terugtrekken
- dissociatie

Functionele adaptaties aan een werkelijkheid waarin belonging en/of coherence onder druk stonden.

Wat je ooit hielp overleven, helpt niet per se om gezond te leven.

ACE’s - Adverse Childhood Experiences

"Zijn we vooral bezig mensen
beter te laten functioneren
in onze bestaande samenleving,
en / of
willen / durven we onze samenleving
ook zo te **veranderen** dat mensen
er beter in kunnen functioneren én floreren?"

- TRANSFORMATIE -

Moeten – Willen – Kunnen

INTRINSIEKE MOTIVATIE

URGENTIE

BELANG

NIETS DOEN–> CONTEXT –> JEZELF

Transformatie is bereidheid tot loslaten

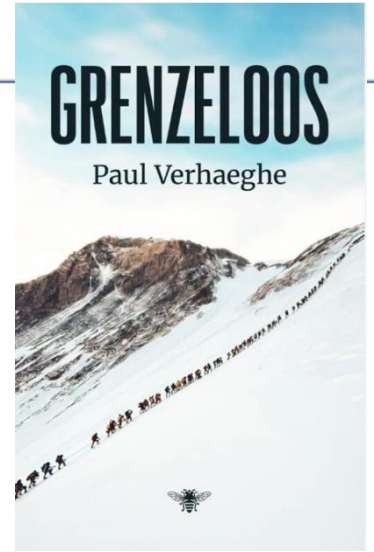
“EMOTIONELE PIJN”

Holding on to what is (avoidance)

nrc







INTERVIEW

‘Mensen veranderen alleen door een fundamentele crisis’

Roek Lips & Paul Verhaeghe | schrijvers over zingeving „Kanker is groei zonder richting”, kreeg Roek Lips te horen van zijn arts. Toen zijn goede vriend Paul Verhaeghe ook een kankerdiagnose kreeg, ontstonden hun twee nieuwe boeken. „Als er alleen maar groei is, kan het hele ondersteunende systeem instorten.”

TRANSFORMATIE
- DE LIMINALE FASE -

Roept weerstand, discussie & dialoog op

Kunnen / willen we het wezenlijke gesprek voeren
om die verandering vorm te geven die werkelijk
urgent & belangrijk is

PIRAMIDE VAN BALANS

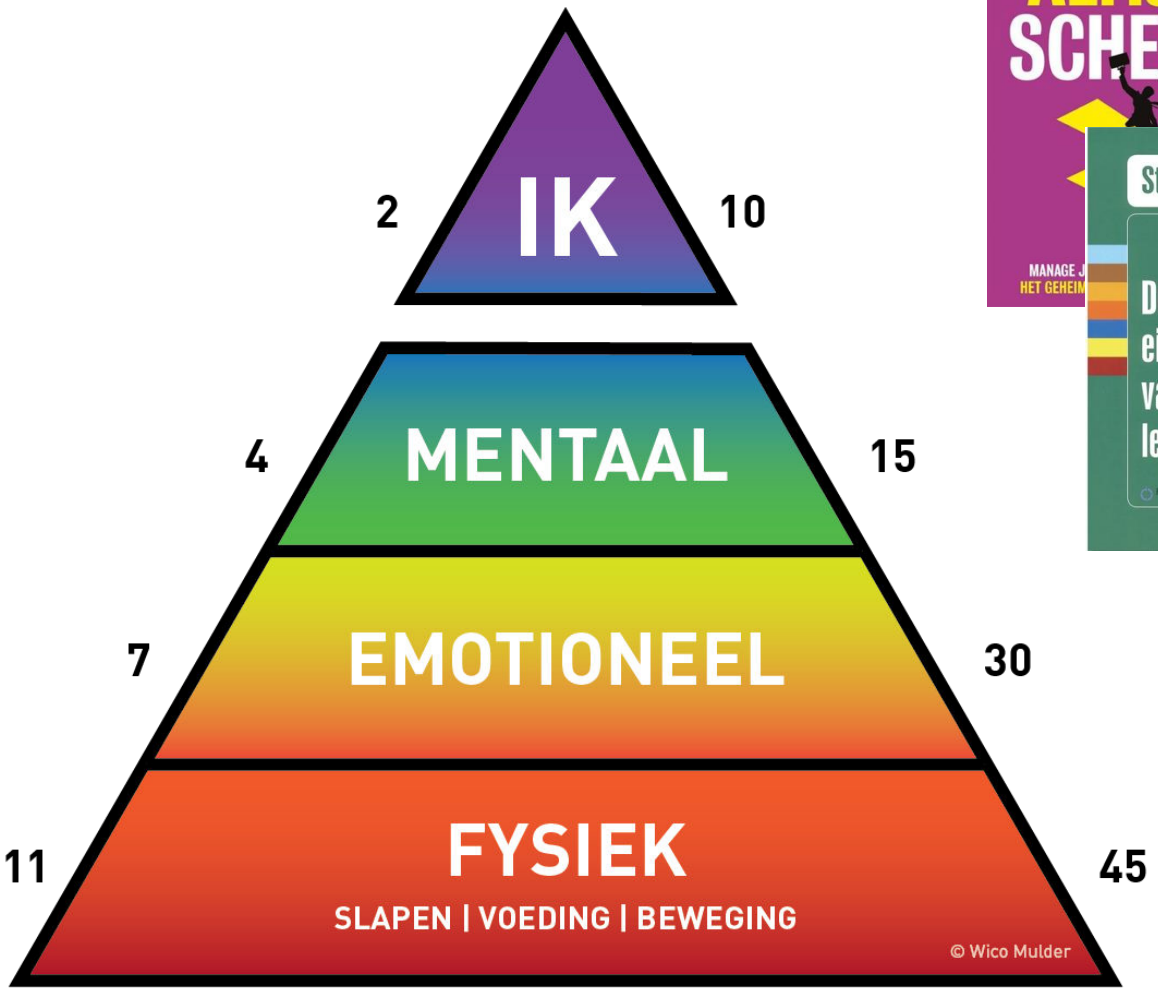
“manage je energie”

SQ

IQ

EQ

FQ





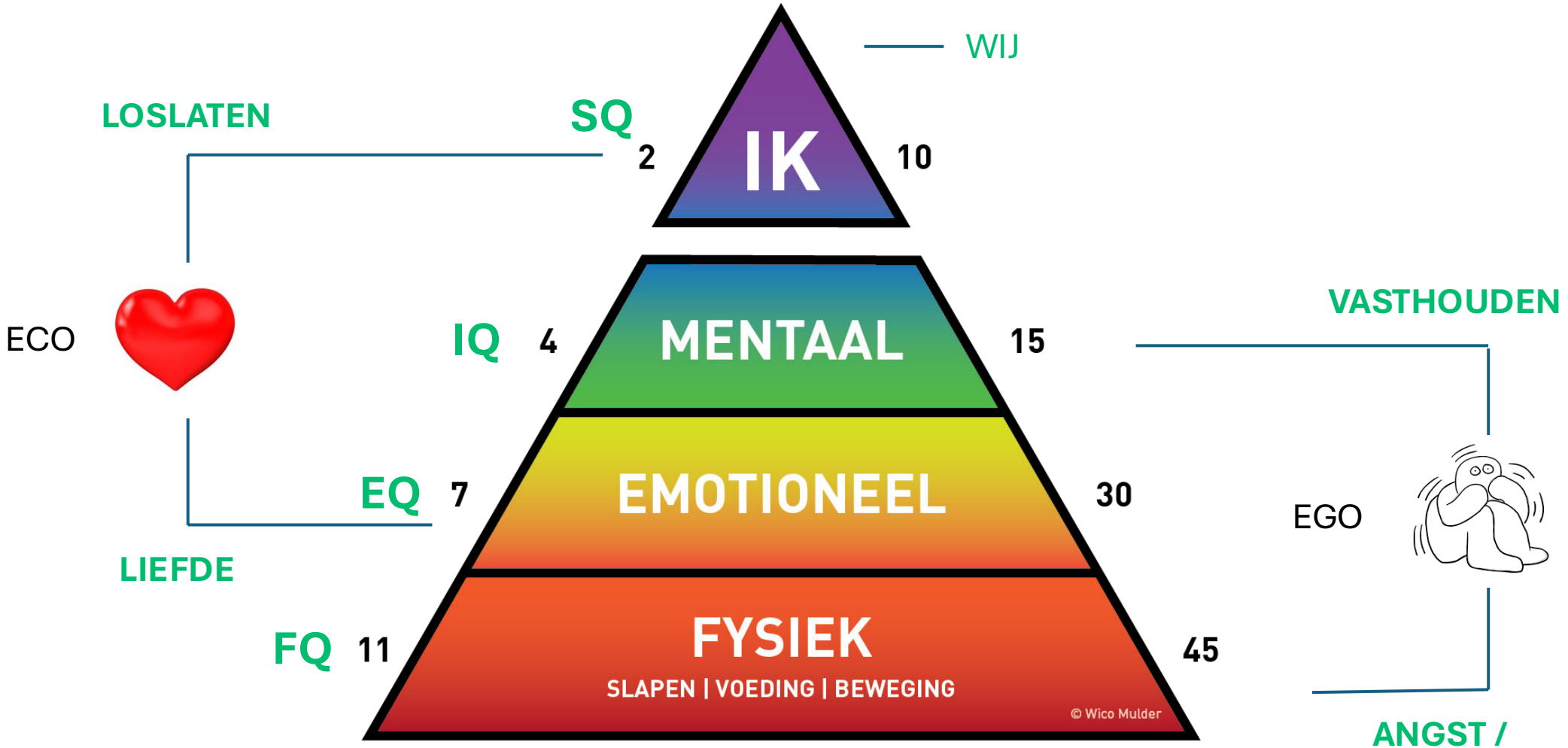
4 INTELLIGENTIES / DIMENSIES

Waar gaat het over, per dimensie

SQ	Zingeving • Waarden • Betekenis • Meditatie / stilte • Dankbaarheid • Spiritualiteit
IQ	Leren • Focus • Plannen • Probleemoplossen • Creativiteit • Veerkrachtig denken
EQ	Emoties herkennen • Reguleren • Communiceren • Relaties • Empathie • Zelfcompassie
FQ	Bewegen • Slapen • Voeding • Ontspanning • Herstel • Lichaamsbewustzijn

PIRAMIDE VAN BALANS

een breed hollistisch handelingsperspectief



www.hetkwetsbaregesprek.nl
www.piramidevanbalans.nl

Wat we zien, per laag

SQ	suïcidaliteit • geen perspectief • nergens bij horen • geen betekenis • zinloosheid • identiteitsvragen
IQ	piekeren • perfectionisme • negatief zelfbeeld • hopeloosheid
EQ	emoties stapelen zich op • schaamte • angst • boosheid • stress • eenzaamheid
FQ	slecht slapen • vermoeidheid • buikpijn • onbegrepen klachten • slechte eetlust • overprikkeling

CASUS TOM

Wat helpt, per laag

SQ	Toekomstperspectief • Betekenis • Verbinden • Vrijwilligerswerk • Hobby • Meditatie
IQ	Opleiding • Uitkering • Afbouwen medicatie • Gezonde gedachten
EQ	Veilig voelen / co-regulatie • Verbinden • Hoop
FQ	Naar buiten / wandelen • Sporten • Gezond(er) eten • Ritme



HOOPVOLLE VOORBEELDEN MET PERSPECTIEF

ALLES IS GEZONDHEID



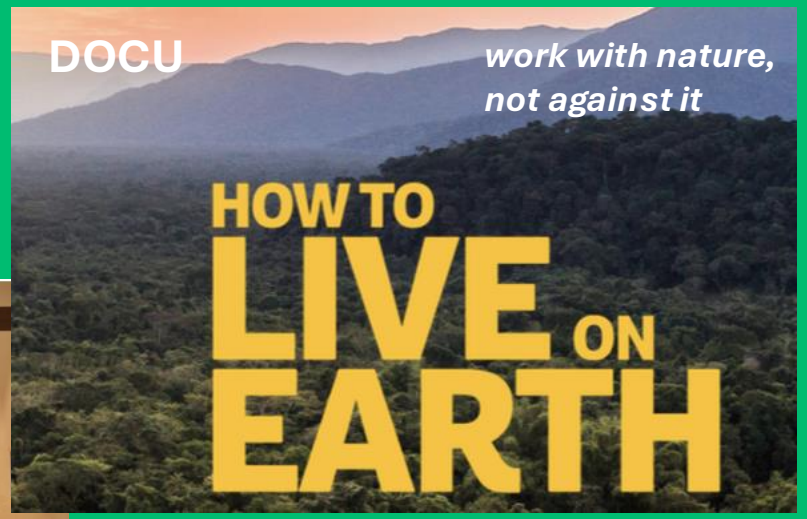


INNER DEVELOPMENT GOALS

Transformational Skills for Sustainable Development









ALLES IS GEZONDHEID

Trauma-informed martial arts: embodied interventions for prevention and treatment

Minke Marjanneke van de Kamp ✉, Georgia Verry, Erik Jumelet-Boom, and Tina Bellemans

Published Online: July 10, 2026 • https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000138

PDF | Supplemental Material | Abstract

Abstract

Abstract: *Introduction:* Trauma is a profoundly embodied experien
beyond post-traumatic stress disorder and affect broader domains
been directed toward martial arts (MA) as potential preventive and
informed MA may offer accessible, culturally adaptable strategies
emotional regulation, and interpersonal functioning. However, an i
bridges universal prevention, targeted prevention, and therapeutic

kenniscentrum sport & bewegen | Trimbos instituut | BEWEGEN VOOR JE BREIN

Factsheet

Effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid

Mentale gezondheid speelt een belangrijke rol in iemands algehele welzijn. Met een goede mentale gezondheid sta je positiever in het leven, functioneer je beter, kun je met tegenslagen omgaan en voel je je verbonden met anderen[1]. Sport en bewegen helpt bij het beschermen van de mentale gezondheid. Welke effecten sport en bewegen hierop heeft lees je in deze factsheet.

15 tot 20 jaar langere levensverwachting

De mentale gezondheid van Nederlanders staat al langer onder druk[2]. Mensen met mentale klachten sporten en bewegen minder dan mensen die zich mentaal gezond voelen[3], terwijl we weten dat sport en bewegen juist de kans op bijvoorbeeld depressie verlaagt en helpt bij het verminderen van depressieve klachten en angst[4-5]. De levensverwachting van mensen met een goede mentale gezondheid is 15 tot 20 jaar langer ten opzichte van mensen met een slechte mentale gezondheid[6].

ALLES IS GEZONDHEID

deVolkskrant

Log in | Abonneren vanaf €2,30 per week

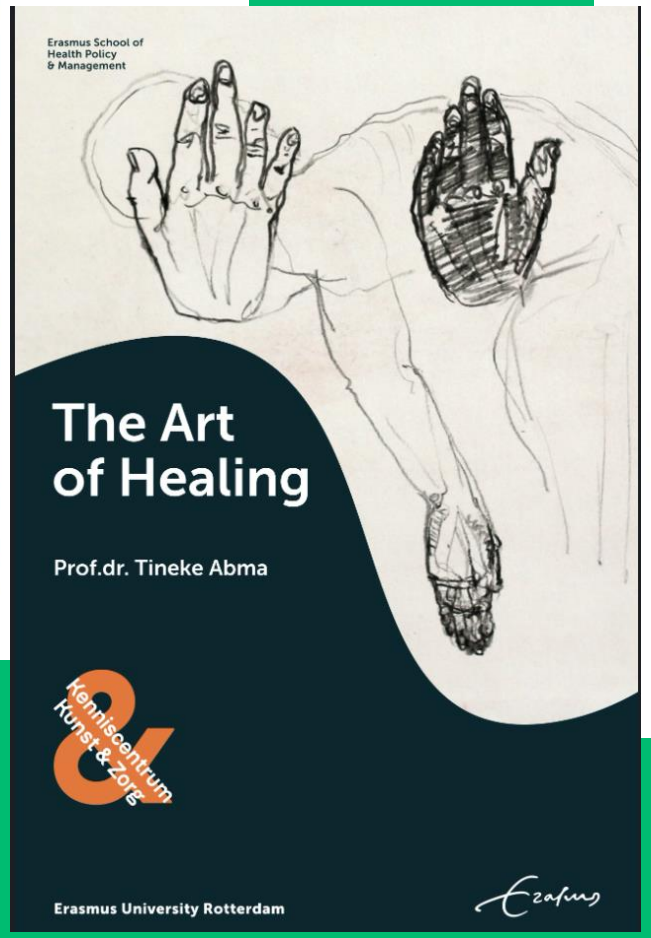
Vandaag | AI-revolutie | Oekraïne | Paulien Cornelisse | Volkskrant Magazine | Cultuur & Media | Series | Beter Leven | Sport | Podcasts | Puzzels

HET IDEAAL

‘Kunst kan ziekte niet genezen, maar kan wel helend werken’



Tineke Abma Ivo van der Bent



SINGER LAREN

PERSBERICHT | Samenwerking Mindfulness in Museums en Singer Laren krijgt structureel vervolg rond kunst en mentaal welzijn



Links: Jolien Posthumus, oprichter en directeur van Mindfulness in Museums
Rechts: Sophie Valkenier, projectleider toegankelijkheid en inclusie Singer Laren

Laren, 10 oktober 2026 | **Mindfulness in Museums (MiM) en Singer Laren geven hun samenwerking een structureel vervolg. Na eerdere gezamenlijke programma’s bouwen beide organisaties de samenwerking uit met een terugkerend aanbod en gezamenlijke kennisontwikkeling rond kunst en mentaal welzijn. Singer Laren wordt daarmee, naast Museum van de Geest en het Van Gogh Museum, endorsing partner van Mindfulness in Museums.**

ALLES IS GEZONDHEID

AD DONDERDAG 15 JANUARI 2026 REGIO 5

INTERVIEW 'WAAROM WEL AUTORIJLES, MAAR GEEN OPLEIDING VOOR HET LEVEN?'

Stan bedenkt Deltaplan voor mentale gezondheid

Het maakt hem moedeloos: zoveel mensen, ook jongeren, met psychische aandoeningen. Zoveel eenzaamheid, stress, verslavingen, suïcides. Als ondernemer houdt Stan Uyland uit Soest ook van aanpakken.

Piet van Dijk
Soest



▲ Stan Uyland: 'We kunnen iets doen aan wat wereldwijd een groot probleem is. We kunnen het taboe doorbreken'. FOTO GEERT WOLDA



▼ Stan Uyland in zijn geliefde Soester polder langs de Eem. „Mijn ogen zijn geopend voor de immense kracht van een veilige thuisbasis."

Als speciaal benoemde landelijke voorzitter voor mentale gezondheid bij Rotary Nederland heeft hij afgelopen zomer in de Tweede Kamer een toelichting gegeven over wat de Rotary niet alleen in Nederland, maar wereldwijd van plan is: de mentale gezondheid van mensen verbeteren.

„Aanleiding om mij bij de Tweede Kamer uit te nodigen, was een unaniem aangenomen motie van de ChristenUnie, voor de zomervakantie. Die was gebaseerd op mijn plan om de vele problemen bij jongeren en ouderen aan te pakken", vertelt hij, „door middel van opvoedingsondersteuning en relatietherapie."

Uyland is in de regio bekend als directeur van de BMU Groep, een bouwbedrijf dat hij samen met zijn broer Bas leidt. Hij is ook de oprichter en voorzitter van GidsNetwerk, een landelijk netwerk van zakenmensen dat in 2004 gestart is in Soest en zich richt op maatschappelijke doelen. Gids staat voor 'geloven in de samenleving'. Uyland was ook enige jaren 'gewoon' voorzitter van Rotary Nederland.

Uyland prijst zich gelukkig dat hij het leven doorgekomen is zonder ernstige problemen, zoals hierboven geschetst. „Meer dan dertig jaar ben ik gezegend met een liefdevol huwelijk en drie prachtige inmiddels volwassen kinderen. Zelfs mijn moeder leeft nog, ze is 99. Mijn gezin is altijd een plek van warmte en verbondenheid geweest, niet alleen voor onszelf, maar ook voor de pleegkinderen die we jarenlang hebben opgevangen", zegt hij. „Die ervaring heeft me diep geraakt en mijn ogen geopend voor de immense kracht van een veilige thuisbasis – en de gevolgen wanneer die ontbreekt. Ik heb van dichtbij gezien wat er gebeurt als kinderen niet de stabiliteit en liefde van een gezond gezin ervaren. Het is alsof een fundament ontbreekt, en dat blijft vaak een leven lang voelbaar", vervolgt hij.

Uyland stuurde zijn plan *Vrede Thuis* na zijn presentatie naar alle fracties van de Tweede Kamer. Hij slikt weer als hij de cijfers opsomt. „25 procent van alle volwassen Nederlanders heeft een psychische aandoening. Dat zijn 3,3 miljoen mensen met problemen als adhd, angst, autisme, bipolaire stoornis, borderline, schizofrenie, dementie, noem maar op. Ik noem het een verstoring in denken, voelen of gedrag die zo ernstig is dat het dagelijks functioneren zwaar wordt belemmerd. En dat in zo'n relatief veilig en welvarend Nederland."

Aandoening

„Bovendien", vervolgt hij, „blijkt uit onderzoek dat 48 procent van de volwassen Nederlanders ooit in hun leven met een psychische aandoening te maken krijgt. Elke dag komen veertig mensen op de eerste hulp na een zelfmoordpoging. Vijf personen per dag plegen suïcide. Intussen geniet ik van het leven, terwijl dit om me heen gebeurt. Het is niet te verdragen." Sinds hij zich erin heeft verdiept, schrikt hij steeds weer van de omvang van de problematiek in Nederland. „27 procent van het ziekteverzuim op het werk komt door psychische klachten, dat kost de samenleving 5 miljard euro. Bijna 40 procent van de huwelijken eindigt in een scheiding. Dat treft elk jaar zo'n 35.000 kinderen. 98 procent van de kinderen die uit huis worden ge-

> **Intussen geniet ik van het leven, terwijl er zoveel ellende is. Het is niet te verdragen**
> – Stan Uyland

plaatst, komt uit gebroken gezinnen."

Eigenlijk, vindt Uyland, zou er een 'opleiding' moeten komen om zowel kinderen als jongeren sterker deze wereld in te sturen. „Waarom hebben we wel een apk voor de auto? Moet je een zwemdiploma behalen, autorijles nemen of een onderwijsdiploma hebben, maar volgen we geen opleiding voor een van de belangrijkste levenstaken: het bouwen van vitale relaties, waaronder het opvoeden van kinderen?" De kwestie staat ook op de agenda bij lokale en internationale congressen van de Rotary. „De internationale voorzitter van de Rotary, Gordon McInally uit Schotland, noemde pas het ontbreken van mentale gezondheid een van de grootste problemen wereldwijd. Maar, zei Gordon ook: we kunnen er iets aan doen. We kunnen het taboe doorbreken. En dat begint met aandacht voor elkaar. Wie vraagt er in plaats van het standaard hoe-is-het-met-je nog: hoe is het nou écht met je."

Internationaal is inmiddels de Rotary Action Group Mental Health Initiatives gestart. In Nederland heeft dat geleid tot de Stichting Rotary Mentale Gezondheid. Die werkt momenteel aan twee initiatieven. Het eerste is het opzetten van een 'brede coalitie' van overheden en organisaties, die preventie en het vroegtijdig signaleren van problemen voorop stellen onder het motto '*Bouwen aan een Deltaplan voor vitale relaties*'.

„Een eerste bijeenkomst van deze brede coalitie staat gepland op 16 april in mijn eigen Soest. We gaan dit plan met partijen uitwerken. Wees welkom van 16.00 tot 20.00", zegt Uyland. „Ons uitgangspunt is: sterke relaties en sterke gezinnen zijn de kern voor mentale gezondheid en een gezonde samenleving. Ook willen we een pilot opzetten, een proef waarin we allerlei trainingen aanbieden die gericht zijn op sterke relaties en sterke gezinnen. We zouden daarmee kunnen starten in drie gemeenten en ik denk daarbij zelf natuurlijk ook aan Soest", zegt Uyland. Verenigingen, theaters, scholen, sportclubs, kerken, moskeeën, servicebuurthuizen en jongerencentra kunnen hierin een grote rol spelen, denkt Uyland. „Onze visie is dat we deze organisaties onder andere trainingen bieden. Of bijvoorbeeld een vertegenwoordiger mentale gezondheid helpen aanstellen." Burgemeester Metz startte *Wij Zijn Soest* om saamhorigheid te versterken. Uyland: „Dat past naadloos bij ons idee."

REVOLUTIE MENSELIJKE

BASIS PRINCIPES

ECOSYSTEEM MENTALE GEZONDHEID

https://www.psychosenet.nl/gem/basisprincipes-gem/

ALLES IS GEZONDHEID

ZINGEVING / BETEKENIS

Één van de meest krachtigste & beschermende factoren voor (Mentale) Gezondheid & Welzijn



FUNDAMENTELE PERSPECTIEFWISSELING:

VAN MENSEN AANPASSEN
AAN HET SYSTEEM

NAAR

SAMEN VERANTWOORDELIJKHEID NEMEN
VOOR EEN MEER
MENSWAARDIGE SAMENLEVING





VEERKRACHT & VERDRAAGZAAMHEID

MISSIE MENTAAL

De toekomst van mentale gezondheid
ligt niet alleen in het beter behandelen van mensen
die vastlopen, maar vooral
in het gezamenlijk creëren van omstandigheden
waarin mensen zich verbonden, veilig,
betekenisvol & menswaardig
kunnen ontwikkelen en leven


IK BEN OMDAT WIJ ZIJN
(UBUNTU)
IK + JIJ = WIJ
DE KRACHT VAN VERANDERING ZIT IN VERBINDING
JE HOEFT HET NIET ALLEEN TE DOEN, WEL ZELF



- **Mystery Guest** – Veelgevraagd spreker, die je laat ervaren, dat veranderingen die in eerste instantie als verlies ervaren worden, ook heel waardevol kunnen zijn.
- **Hanna Verboom**, Filmmaker, actrice en sociaal ondernemer, had psychoses en kreeg de diagnose bipolaire stoornis. Wat verlies je dan? En hoe veer je weer op? Hoe leer je met je psychische kwetsbaarheid leven?
- **Esther van Fenema** en **Joost Röselaers** – Zij schreven samen het boek 'Groter dan ik' en gaan in op wat houvast geeft in een tijd van verwarring, verlies en verlangen naar betekenis.
- **Thijn Rutten**, initiatiefnemer **Beyond Retire**, helpt mensen die aftellen naar hun laatste werkdag. Hoe kun je veerkrachtig omgaan met verlies van werk en 'status'?
- **Sven Rickli**, organisatiepsycholoog en grondlegger van de Menselijke Revolutie. Wat gebeurt er als je werk doorgaat, maar je onderweg jezelf, je energie of je gevoel van betekenis kwijtraakt? Een bijdrage over verlies dat vaak onzichtbaar blijft, en de ruimte die we elkaar kunnen bieden om mens te zijn.

FIN