

‘Ook rationele mensen zijn nu bang’

KEES KRAAIJEVELD, een van de oprichters van de denktank ‘Mentale vooruitgang’, buigt zich over de vraag: hoe komt het dat in een land als het onze, zo welvarend en zo rijk, er zo veel mensen rondlopen die depressief zijn, met een angststoornis of met een burnout? Hoe kunnen we onze mentale weerbaarheid vergroten? In deze tijden een vraag die relevanter is dan ooit.

Tekst JOSÉ ROZENBROEK
Fotografie TJITSKE SCHOLS

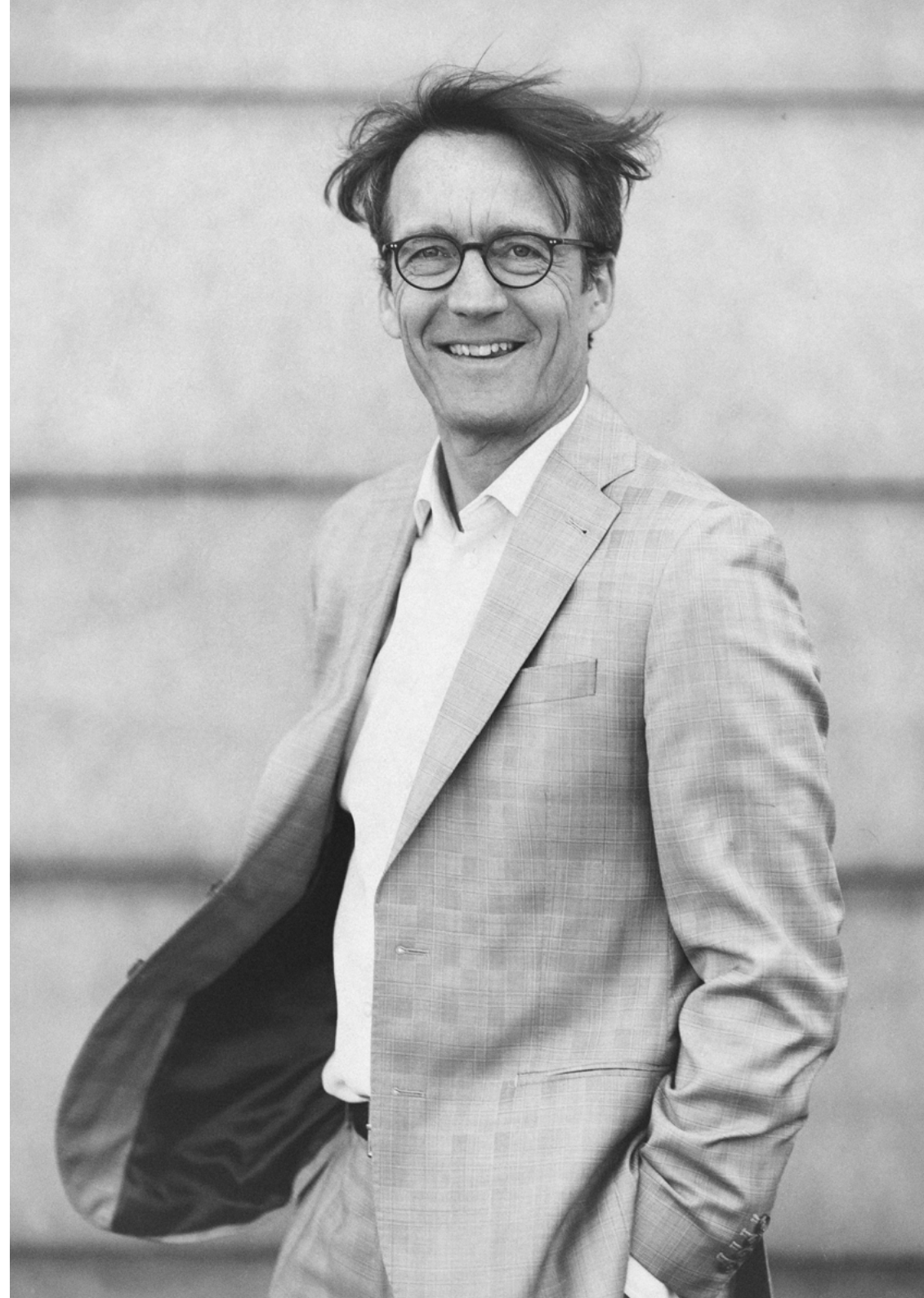
Op het kantoor van De Argumentenfabriek is het stil, de gangen en kamers zijn leeg, op een handjevol mensen na. De rest werkt thuis. Ik ben hier om met Kees Kraaijeveld te praten over de denktank ‘Mentale vooruitgang’ die hij heeft opgezet, samen met GGZ-bestuurder Joep Verbugt. Maar het gesprek komt telkens weer op de coronacrisis. “Die heeft alles op scherp gezet”, zegt hij, terwijl hij anderhalve meter verder aan tafel plaatsneemt. “Ook ons nadenken over mentale weerbaarheid.”

Kees Kraaijeveld, van huis uit psycholoog en filosoof, richtte samen met Frank Kalshoven in 2006 De Argumentenfabriek op. ‘De fabriek’ helpt hun klanten uit diverse sectoren bij het reken- en denkwerk, zodat ze gefundeerde strategische beslissingen kunnen nemen.

De denktank ‘Mentale vooruitgang’ is een eigen initiatief van De Argumentenfabriek. Met een aantal mensen uit verschillende bedrijven, kennisinstellingen, verzekeraars, universiteiten en zorginstellingen buigt Kraaijeveld zich over de vraag hoe het in vredesnaam mogelijk is dat in een rijk en welvarend land als het onze er zo veel mensen zijn met een angststoornis (1,1 miljoen), die antidepressiva slikken (800.000) en dat het aantal zelfmoorden onder jongeren schrikbarend is toegenomen en zelfs doodsoorzaak nummer één is geworden.

Natuurlijk, benadrukt Kraaijeveld, door de huidige crisis kan alles anders worden, maar mensen hebben in ons tijdsgewricht veel last van werkstress, prestatiestress, consumptiedruk. Kraaijeveld: “Met andere woorden: de druk mee moeten doen aan de *ratrace*, *to live life to the max*, is groot.”

Ook de cijfers - nog van voor de crisis! - van het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) laten dit duivelse dilemma zien: enerzijds geven Nederlanders een hoog gelukscijfer aan ons leven, anderzijds is er een groeiend aantal mensen dat zich mentaal niet prettig voelt. “Met name in de lage-inkomensgroepen. Deze mensen hebben echte zorgen als onzekere



DUIVELS DILEMMA

banen en schulden. Verwonderlijker is dat ook rijke mensen aangeven dat ze depressief of angstig of burn-out zijn.”

Het SCP vraagt daarnaast naar wat mensen het meest zorgen baart. “Al tien jaar staat met stip op één de manier waarop we samenleven. Mensen maken zich druk over de korte lontjes en de verruwing in onze omgangsvormen. Gelukkig zagen we in deze crisis ook hoe saamhorig we zijn. Dat is mooi. Maar de korte lontjes zijn er ook nog steeds - denk aan sommige politici of aan de agressie op de social media.”

Die woede wordt opgewekt en gevoed door angst, denkt Kraaijeveld. “Angst en onzekerheid. Ook doorgaans rationele, intelligente mensen zijn nu doodsbang. Voor hun gezondheid of voor de economische crisis.”

Kun je je als mens weerbaar maken tegen angstgevoelens? “Je kunt oefenen in stoïcisme. De stoïcijnen hebben als denkoefening de negatieve visualisatie, de *premeditatio malorum*. Zeg maar oefenen op ellende. Je legt je dochtertje in bed, je geeft haar een kus, en dan denk je daar heel bewust bij: misschien is het de laatste keer dat ik haar een nachtzoen kan geven. Wanneer je haar uitzwaait als ze naar school fietst, denk je: misschien is het de laatste keer, want ze zou zomaar onder een vrachtwagen kunnen komen. Dat soort dingen proberen de meeste mensen juist niet te denken, maar de stoïcijnen adviseren het tegenovergestelde: denk daar wél aan, want dan ben je alvast wat geoefend als het noodlot toeslaat. En dat noodlot slaat toe, vroeg of laat - ieder mens maakt momenten van verlies, ziekte en sterven mee. Eerst die van je naasten, en uiteindelijk ben je zelf aan de beurt.”

Het zou interessant zijn, zegt Kraaijeveld, om wetenschappelijk te onderzoeken of de *premeditatio malorum*, een claim die 2500 jaar oud is, écht werkt. “Zijn mensen die deze denkoefening toepassen beter bestand tegen

tegenslag en ellende? Is hun mentale weerbaarheid groter? Dat is immers de belofte.” Als iemand een burn-out heeft, wordt hij naar een coach of psycholoog verwezen of kan hij een bibliotheek aan zelfhulpboeken gaan lezen. “Kortom, de last wordt bij hemzelf neergelegd. Maar een burn-out of depressie is niet alleen een individueel probleem, het is ook een probleem van de samenleving die mensen blijkbaar ziek maakt. We streven te veel doelen na die niet samengaan met mentaal welbevinden.

Daarnaast hebben we afscheid genomen van de kerk. Het is zonneklaar dat de kerk een taak had in de geestelijke verzorging, in zingeving, in het aanreiken van rituelen waardoor je kon omgaan met verlies en met dood. Er is nog niets daarvoor in de plaats gekomen.”

De denktank ‘Mentale vooruitgang’ wil nadenken over hoe mensen op persoonlijk niveau mentaal weerbaarder kunnen worden, vooral in samenhang met de ‘schillen’ eromheen - gezin en vrienden, het werk en de sportclub, de maatschappij. “Hier op De Argumentenfabriek denken we veel na over de toekomst van bijvoorbeeld de woningmarkt, de arbeidsmarkt, de energievoorziening. De economische, politieke, ecologische, technologische vooruitzichten kunnen we goed voorspellen. Maar als je aan mensen vraagt: hoe zijn we er straks mentaal aan toe, dan komen ze vaak niet verder dan wat vage yogabeelden.”

Terwijl mentale kracht heel concreet zichtbaar is - als je erop let. Het zit in emotionele en gedragspatronen, in de ideeën en waarden die je (onbewust) koestert. Die kun je voor een mens, maar ook voor organisaties in kaart brengen, zegt Kraaijeveld. Een voorbeeld? “Voor mijn werk kom ik op verschillende basisscholen. Bij de ene school is het een chaotische puinbak, bij de andere school is er rust en overzicht. Beide scholen hebben dezelfde



populatie en hetzelfde budget. Wel hebben ze een ander team en een andere schoolleiding. De vraag is dan: hoe implanteer je de rust-en-overzichtcultuur in de puinbakschool? Door het gedrag en de normen en waarden, kortom de cultuur van beide scholen te bestuderen en in kaart te brengen. Een jonge docente vond dat ze slecht contact had met haar leerlingen. Een collega gaf haar een doodsimpele tip: sta aan het begin van de dag in de deuropening, geef elke leerling een hand en kijk hem of haar aan. Zo maak je contact en voelt iedereen zich gezien. Dat leverde al een wereld van verschil op. Niet alleen werd met deze gedragsregel haar eigen mentale weerbaarheid vergroot, maar ook die van de kinderen. Die snappen op het moment dat de juf hen in de ogen kijkt: we zijn nu binnen en hier gelden andere regels.” Cultuurregels moeten duidelijk en eenduidig zijn, en door de hele organisatie gedragen. Maar in tijden van crisis wordt alles vloeibaar en is alles onzeker. Kraaijeveld: “In de eerste weken van de corona-uitbraak keken we enkel naar de volksgezondheid en naar de capaciteit van de ziekenhuizen. Daarna pas kregen we oog voor de gevolgen van de lockdown: een economische recessie heeft werkloosheid en

‘De stoïcijnen adviseren: denk aan het ergste wat je kunt overkomen. Dan ben je alvast wat geoefend als het noodlot toeslaat’

armoede tot gevolg, en dat heeft weer zijn weerslag op de volksgezondheid en de mentale veerkracht van mensen.”

Maar wat had hij dan anders gedaan? “Dat is een ontzettend moeilijke vraag. Mijn basisgevoel: er is te stringent opgetreden. Met onvoldoende oog voor de consequenties ervan. Niet alleen economisch, maar ook sociaal en mentaal. Ziekenhuizen sloten de deuren voor andere zieken, met alle gezondheidsrisico’s van dien. Verzorgingshuizen werden dichtgegooid voor bezoek. Nou, ik ga liever geknuffeld een paar maanden eerder dood dan dat ik nog wat langer leef in mijn dooie eentje.”

Zo’n crisis als deze maakt nederig, zegt hij. “Het is een belangrijke les voor ons allemaal. Er zijn dingen waar we geen controle over hebben, maar die wel een enorme impact hebben.” Heeft de crisis volgens hem ook mooie kanten? “Wat ik mooi vind: opeens wordt duidelijk wat voor veranderkracht er in mensen schuilt. Ongelooflijk. Laten we hopen dat die flexibiliteit blijft. En als we blijkbaar dan toch over zo veel veranderkracht beschikken: laten we als doel stellen niet alleen economisch sterker uit deze crisis te komen, maar ook te winnen aan mentale kracht en sociale kwaliteiten. Dan is deze crisis toch ergens goed voor.” <