

# Blog Kees Kraaijeveld

**Materieel gaat het ons best goed, maar geestelijk? Welvarend Nederland geeft zichzelf een hoog gelukscijfer, maar kent opvallend veel mensen die worstelen met eenzaamheid en psychische problemen. Daar komt nu de coronacrisis nog eens overheen. Hoe krijg je de Nederlanders weer mentaal fit? Over die vraag buigt zich een denktank van slimme mensen. Mede-initiatiefnemer Kees Kraaijeveld: “We hebben wel een Voedingscentrum met goede adviezen voor gezond eten, maar niet voor je mentale gezondheid. Eigenlijk is dat heel raar.”**

“ ‘Onze mentale fitness moet door de regering serieus genomen worden’

## We hadden al een mentale crisis

Kees Kraaijeveld is opgeleid als psycholoog en filosoof. Samen met econoom Frank Kalshoven richtte hij in 2006 het creatieve denkbedrijf De Argumentenfabriek op. Kraaijeveld is een van de gangmakers van de ‘Denktank Mentale Vooruitgang’, waarin wetenschappers, bedrijven en koepels hun kennis bundelen. Was die nodig dan? Kraaijeveld: “Jazeker! Onze samenleving is nu voor te veel mensen mentaal uitputtend en ziekmakend. Vooral voor mensen met een lager inkomen. We hebben 1,1 miljoen mensen met een angststoornis; 800.000 die antidepressiva slikken en stijgende zelfmoord onder jongeren ... vóór deze coronacrisis hadden we dus al echt een mentale crisis. Met de denktank willen we heel concrete adviezen geven om onze mentale gezondheid weer te verbeteren.”

## Mensen zijn groepsdieren

Hoe pak je zo’n stille crisis dan aan: met z’n allen naar de psycholoog? Kraaijeveld: “Nee hoor. Er is al heel veel kennis wat wel en niet werkt om juist ook voor groepen de mentale gezondheid te verbeteren: denk aan gezin, buurt, vereniging, werk en zelfs onze gehele samenleving. Mensen zijn groepsdieren die het belangrijk vinden wat de cultuur en de normen van de groep zijn. In die groepen vertonen we gedrag dat soms slecht en zelfs ziekmakend is voor ons mentale welzijn. Dat gedrag kun je heel gericht gaan veranderen, zoals je dat bijvoorbeeld ook in gezinstherapie doet.”

## Terugvinden van de balans

Hoe gedragen ‘we’ ons als groep in de huidige coronacrisis? Kraaijeveld: “Ik kijk m’n ogen uit. Nog nooit heb ik zo snel de normen van onze maatschappij zien veranderen: van onverschilligheid naar steun voor een totale economische stilstand. Dus het is wel zaak snel weer de balans te vinden: het leven is meer dan gezondheid en economie. Het gaat ook om de sociale kwaliteit en onze mentale vooruitgang. We moeten voorkomen dat straks na de lockdown onze mentale gezondheid niet extra hard bergafwaarts gaat, zeker als het economisch slecht gaat.”

## Een Mentaal Voedingscentrum

“Persoonlijk ben ik optimistisch over de nacoronatijd: deze crisis maakt ons vastgeroeste denken weer los. Hoe gaan we om met het noodlot? Hoeveel hebben we in geld en persoonlijke vrijheid over voor de gezondheid van onze medemensen? Welke levensvaardigheden kunnen we op school (aan)leren om mentaal weerbaarder te worden? De Denktank wil heel graag dat de volgende regering al onze mentale fitness in het regeerakkoord opneemt en concrete maatregelen gaat nemen. Misschien is een Mentaal Voedingscentrum met een Schijf van Vijf een goed idee. Voedsel voor je hoofd is minstens zo belangrijk als voor je maag.”

**Wil je meer lichtpuntjes in crisistijd lezen? Kijk dan op [www.nacorona.blog](http://www.nacorona.blog)!**

## Nieuwsbrief

Meld je nu aan voor onze nieuwsbrief. We sturen regelmatig interessante updates over onze programma's en activiteiten.

**Bedankt voor je aanmelding!**

**Anderen bekeken ook:**