

**MEN  
TALE  
OPKI  
KKEER  
S.**

Joep Verbugt



# COLOFON

## **Mentale Opkickers**

Auteur

**Joep Verbugt**

Foto's

**Joep Verbugt**

Ontwerp

**One-Man-Show of creative minds and projects**

Drukwerk

**Snep**

Oplage

**750, eerste druk**

ISBN

**9789464375435**

juni 2022



**Niemand vindt het vreemd als een longarts de strijd aanbindt tegen de tabaksindustrie. Dagelijks ziet hij in de spreekkamer immers hoe de rookverslaving het leven van de patiënten verwoest. Dat ziekmakende gerook moet stoppen. Anders blijft zijn werk dweilen met de kraan open.**

Joep Verbugt verwijst vaak naar het werk van longarts en activist Wanda de Kanter. Tijdens zijn vele jaren in de ggz en de jeugdzorg heeft ook hij vaak het gevoel gehad keihard aan het dweilen te zijn, terwijl de kranen wagenwijd open stonden.

Zoals De Kanter strijdt tegen de tabaksindustrie, zo rekent Joep het tot zijn verantwoordelijkheid te vechten tegen een mentaal ziekmakende samenleving. Hij schreef er al eerder een boek over: 'Pleidooi voor een mentaal offensief'. Daarin pleit hij voor een samenleving waarin we radicaal de koers verleggen. Niet monomaan streven naar meer rijkdom en materiële vooruitgang, maar streven naar mentale vooruitgang. Mentale vooruitgang? Jazeker. Samen met Joep had ik in 2019 de eer en het genoegen om een denktank in het leven te mogen roepen om invulling te geven aan dit concept. Mentale vooruitgang is het vergroten van de mentale kracht, weten we nu. Niet alleen van personen, maar van gezinnen, organisaties en van de samenleving als geheel.

Mentale vooruitgang gaat over het bouwen van een samenleving die niet mentaal ziekmakend, maar juist mentaal versterkend is. Een gelukkiger samenleving, met meer onderlinge betrokkenheid, betere relaties, een warmer gevoel van zingeving en met meer daadkracht.

Concreet betekent mentale vooruitgang onder meer dat kinderen voortaan van jongs af mentale gymles krijgen op school. Daar leren ze dan spelenderwijs de sociaal-emotionele vaardigheden die ieder mens nodig heeft om niet al te mentaal onbeholpen door het leven te gaan.

Mentale vooruitgang betekent dat de politiek andere doelen zal stellen. Mentale gezondheid wordt net zo belangrijk als fysieke gezondheid. Beleidsmakers zullen voortaan elk plan toetsen aan de hand van de Mentale Schijf van Vijf. Mentale vooruitgang betekent dat bedrijven het mentaal verantwoord ondernemen omarmen, dat alle werkenden leren mentaliseren en dat bedrijfshulpverleners voortaan niet alleen een fysieke, maar ook een mentale EHBO-cursus krijgen.

In dit boek met mentale opkickers geeft Joep nog meer voorbeelden van wat er allemaal mogelijk is als we met elkaar besluiten voortaan niet alleen materiële welvaart maar vooral mentaal welzijn na te streven.

Mentale Opkickers is in die zin ook direct een voorbeeldig boek, geschreven door een kleurrijk en gezegend mens. Joep toont hier zijn veelzijdigheid en zijn opgewekte persoonlijkheid. In deze verzameling artikelen, columns, haiku's en ondeugende gedichtjes neemt hij ons mee in wat hij belangrijk vindt. Hij laat zien hoe hij als leider tegenslag het hoofd biedt. Rechtop van lijf en rechtop van ziel, maar ook met humor en met het broodnodige relativiseringsvermogen. Joep toont in zijn teksten hoe sociaal hij is. Gastvrij en genereus, creatief en daadkrachtig.

Bovenal is dit boek een toonbeeld van liefde. Liefde voor familie en vrienden. Liefde voor mensen in het algemeen en voor een daadwerkelijk mensgerichte samenleving. Liefde voor carnaval, voor het Zuiden, voor Limburg, voor de natuur. Liefde voor de regio Eindhoven en voor Brainport. Liefde voor Landgoed De Grote Beek en voor alle mensen die daar wonen en werken.

Mentale Opkickers is een afscheid en tegelijkertijd een opgewekt en dankbaar boek. Een boek ook vol perspectief. Joep mag dan met pensioen gaan, hij is duidelijk nog lang niet klaar. Niet met het leven, niet met de liefde en niet met de samenleving. En dat is, zult u na lezing van dit boek kunnen beamen, een mentale opkikker voor ons allen. Want wat de mentale vooruitgang van ons land betreft, is er nog een wereld te winnen. We moeten niet alleen harder dweilen. Die kraan moet dicht.



**'Ut is gedaon, ut is gedaon. Wae motte nau nao hoes toe gaon', zo luidt de titel van een prachtig carnavalsliedje dat de Venlonaar Frans Boermans ooit schreef. Het wordt nog altijd massaal meegezongen als het feest op zijn einde loopt. Het populaire lied doet wat een lied dan moet doen: met voldoening terugkijken op het voorafgaande en het jammer vinden dat het afgelopen is.**

Zo voelt mijn pensionering en mijn afscheid van GGzE ook. Tweeledig dus. Dankbaar dat ik daar zo lang heb mogen en kunnen werken en jammer dat het voorbij is.

Het is goed zo! Zestien jaar eindverantwoordelijk zijn bij dezelfde instelling is lang. Te lang misschien? Wie zal het zeggen? Er zijn organisatiedeskundigen die er vast van overtuigd zijn dat na 6 jaar nieuw en fris bloed door de leiding moet stromen. Anderen wijzen erop dat langdurig leiderschap stabiliteit, continuïteit en innovatie kan bevorderen. Ik behoor tot de laatste categorie. En met mij blijkbaar ook de CEO's van grote en zeer succesvolle bedrijven in de slimste regio van de wereld zoals ASML en Philips.

Mijn voorganger Piet Verbraak gaf overigens zijn stokje pas na achttien jaar aan mij over nadat hij GGzE als een goed presterende instelling achterliet. Misschien dat er ook nieuw fris bloed in eenzelfde leiding kan gaan stromen.

Zes jaar geleden kwam ik in een persoonlijke crisis terecht. Ik heb dat beschreven in mijn boek 'Pleidooi voor een Mentaal Offensief'. Het tonen van je kwetsbaarheid bleek ook een kracht te kunnen zijn. Niet alleen voor leidinggevendenden maar voor iedereen.

Samen met Kees Kraaijeveld van De Argumentenfabriek heb ik daarna de landelijke Denktank Mentale Vooruitgang opgericht. Anderhalf jaar later hebben we het boek Mentale Vooruitgang gepubliceerd en weer een jaar later kreeg Mentale Vooruitgang een plaats in het nieuwe regeerakkoord. Weer een paar weken later kwam ik tot mijn eigen verrassing zelfs in de Skipr Top 99 van meest invloedrijke mensen in de zorg terecht. Voorheen vond ik die jaarlijkse lijst altijd wat betrekkelijk. Nu ik er zelf in sta.....och misschien is die lijst zo gek nog niet!

Het is een beetje een levensmissie geworden inmiddels: de overtuiging uitdragen dat mentale gezondheid net zo belangrijk moet worden als fysieke gezondheid. Die missie houdt niet op bij mijn pensionering. Vandaar ook dit boek. Om nog iets mee te geven over mentale gezondheid. Mijn Mentale Schijf van Vijf! Over hoe belangrijk mentale gezondheid is in de samenleving, in organisaties, in je directe sociale omgeving, voor jezelf en in de natuur! Daarover heb ik columns geschreven, haiku's en (nonsens) gedichtjes in het Nederlands en in het Limburgs. Een paar columns zijn al eerder gepubliceerd in het Eindhovens Dagblad en Dagblad De Limburger. Allemaal gebundeld in een boek, omdat ik tot op het laatst ervan overtuigd ben dat de belangrijkste essentie van leiderschap is: verbinding zoeken en tot stand brengen!

De foto's in dit boekje zijn van mijn hand en hebben voor mij een speciale betekenis. Waar water en groen land zich raken, fascineert de natuur mij het meest. Omdat het beelden zijn van eenheid in verscheidenheid. 'Ut is gedaon, wae motte nau nao hoes toe gaon'!

Joep Verbugt  
juni 2022



# DE MENTALE SCHIJF VAN VIJF

In het boek **Mentale Vooruitgang** hebben we twee belangrijke denkkaders beschreven die van grote invloed zijn op de mentale kracht van mensen. Dat betreft de **Mentale Schijf van Vijf** en de vier sociale niveaus van mentale kracht. Beide wil ik graag kort nader duiden omdat de rest van dit boek ook deze indeling aanhoudt.

De Amerikaanse psycholoog Martin Seligman heeft eerder met zijn PERMA-model de grondslag gelegd voor onze Mentale Schijf van Vijf. De Mentale Schijf van Vijf is een hulpmiddel bij het streven naar mentale kracht, net zoals de bekende Schijf van Vijf van het Voedingscentrum een hulpmiddel is om gezond te eten. De schijf van vijf is behulpzaam bij het werken aan mentale vooruitgang.

De Mentale Schijf van Vijf bevat de volgende aandachtsgebieden:

## 1. Emoties

Hierbij gaat het om het ervaren van meer positieve emoties zoals dankbaarheid, blijdschap en liefde, maar ook om het leren omgaan met negatieve emoties. Je kunt leren je emoties te benoemen, want mensen die beter weten wat ze voelen kunnen die emoties ook beter bijsturen.

## 2. Betrokkenheid

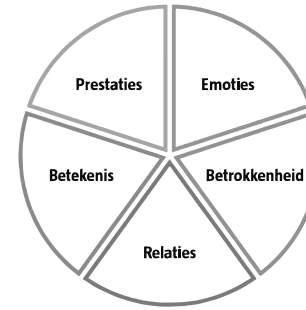
Dit aandachtsgebied gaat over de motivatie en over opgaan in wat je doet. Kom je in een flow en maak je voldoende tijd voor dingen waar je plezier in hebt?

## 3. Relaties

Sociale relaties bepalen ons bestaan in grote mate. Het onderhouden van goede relaties is niet altijd even gemakkelijk. De psychologie biedt talloze mogelijkheden waarmee we de kwaliteit van onze relatie kunnen verbeteren: leren luisteren, conflicthantering en vriendschappen onderhouden.

## 4. Betekenis

Mensen willen graag betekenisvol bezig zijn. Ons bestaan is niet vanzelfsprekend betekenisvol. Daar moet je iets voor doen: activiteiten ontplooiën en weten wat je belangrijk vindt en waarom.



## 5. Prestaties

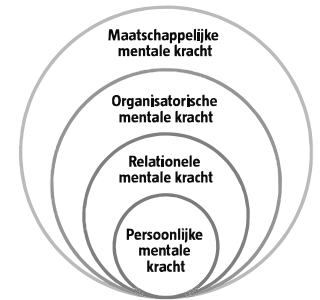
Iedereen wil graag iets goed kunnen en daar waardering voor krijgen. Tegelijkertijd is de prestatiedruk soms te groot. Het is belangrijk gezond te leren presteren. Dat is aan te leren.

De verschillende elementen van de Mentale Schijf van Vijf versterken elkaar. Zodra iemand bijvoorbeeld zijn emotionele vaardigheden weet te vergroten en meer positieve emoties beleeft zal de kwaliteit van zijn sociale relaties ook verbeteren.

## VIER SOCIALE NIVEAUS

De Mentale Schijf van Vijf kun je gebruiken op vier verschillende sociale niveaus.

- Niveau 1 betreft de **persoonlijke mentale kracht** die mensen op individueel niveau kunnen ontwikkelen.
- Niveau 2 gaat over thuis en je directe omgeving en de omgangsvormen die je daar hebt aangeleerd en hanteert. Dit noemen we **relationele mentale kracht**.
- Niveau 3 gaat over de plek waar mensen dagelijks leven, werken en spelen zoals een organisatie, een bedrijf of vereniging; **organisatorische mentale kracht** dus.
- Niveau 4 gaat over de samenleving en de gewoonten, gelegenheden en gewoonten die we hier aantreffen. Dat noemen we **maatschappelijke mentale kracht**.



Als je de Mentale Schijf van Vijf op deze vier niveaus gaat invullen, dan kan dat leiden tot meer emotionele voorspoed en betrokkenheid, betere relaties, een betekenisvoller bestaan en daadkrachtige prestaties.

Tenslotte voeg ik graag natuur(lijke) mentale kracht nog toe als een extra dimensie. De fysieke omgeving waarin we leven, oftewel waar we ons letterlijk bevinden, is van groot belang voor ons welzijn en welwezen!



Gunnarskog, Midden-Zweden



## PERSOONLIJKE MENTALE KRACHT

*Bij mij start alles*

*Wat ik voel, denk, doe en laat*

*Als ik dat echt wil*

## DE JUISTE VRAAG

Zo net voor de feestdagen mocht ik, of beter gezegd moest ik, als misdienaar de pastoor begeleiden bij het thuis bezoeken van zieke en bedlegerige parochianen. Ze kregen dan de communie hostie toegediend en konden zo met Gods zegen de feestdagen beter doorkomen.

Mijn vader reed ons met de auto naar alle zieken in het dorp en wachtte voor de deur op ons. Ik herinner me nog die ene keer dat we in een huiskamer afscheid namen en dat de zieke mevrouw zei dat er iets voor mij op het kastje lag. Dat bleek twee gulden vijftig te zijn. Zoveel had ik, begin jaren zestig, nog nooit gekregen. Ik nam het dankbaar en klemvast in ontvangst.

In de gang gekomen vroeg de pastoor me, terwijl niemand het kon horen, wat ik gekregen had. Vol trots liet ik de grote munt zien. "Da's mooi, dat doen we dan maar in het offerblok" zei hij, terwijl hij het muntstuk uit mijn hand griste. Ik was verbouwereerd, hoewel ik dat woord toen nog niet eens kende. Dat geld was toch voor mij bedoeld! Als 'dienaar' greep ik dus 'mis'.

Nadat de pastoor was afgeleverd bij de kerk, vertelde ik het verhaal direct aan mijn vader. Hij luisterde aandachtig, bleef even stil, pakte zijn portemonnee en gaf me een kwartje.

Hij vervolgde: "Stop dat maar de volgende keer in je zak. Als meneer pastoor je dan vraagt wat je gekregen hebt, laat je gewoon dat kwartje zien. Maar als meneer pastoor vraagt wat je van die mevrouw gekregen hebt, dan moet je dat laten zien. Want je mag namelijk nooit liegen". Nee, je mag niet liegen maar je moet wél goed luisteren naar de vraag en die mentale les ben ik nooit vergeten.

## **Schoonvader**

*De dood in zijn ogen  
Het leven wordt langzaam uitgezogen  
Nog even en hij is weggevlogen*

## **Mijn dorp**

*De kerk torent naar boven  
Het plein blijft beneden  
Binnen moest ik altijd geloven  
Buiten heb ik dat vaak vermeden*

## **Haiku's**

*Bewolkt en benauwd  
Ik fiets voor de regen uit  
Toch wint de natuur*

*Geluk vind je niet  
Als je het zoekt tenminste  
Het is er gewoon*

*Oneindig file  
Je baalt maar waarom dan toch  
Tijd duurt even lang*

# HET VERSCHIL MAKEN

**Mijn schoonvader was dementerend en verbleef in een verpleegtehuis. Een kleinschalige voorziening met vier afdelingen van zes personen. Net daarvoor was hij kort opgenomen geweest in een grootschalig tehuis. Als je daar op bezoek kwam, moest je moeite doen om de weg te vinden. Geen goede plek dus, voor iemand die steeds vaker de weg kwijt was.**

Toen hij na zijn overlijden opgehaald werd om in zijn eigen huis opgebaard te worden, stond al het personeel bij de uitgang. In een soort erehaag. Uit respect voor het leven dat net geëindigd was. Een ontroerend eerbetoon aan een man die amper drie maanden daar opgenomen was geweest.

Vooraan in de rij stond een nog jonge vrouw haar tranen te bedwingen. Ze had zichtbaar moeite met het afscheid van de man, die ze intensief had verzorgd. Zijn groeiende onrust en lichamelijk ongemak had ze vaak kunnen stoppen door geduldig te luisteren en hem te helpen waar ze kon. Vriendelijk, voorkomend en bezorgd was ook hij voor haar geweest. Hij mocht haar en had haar ook op allerlei levensadviezen getraakteerd: elke keer maar weer en vaak dezelfde omdat hij de vorige vergeten was.

Iedereen in de familie dacht er hetzelfde over. Hij had voor die laatste moeilijke periode in zijn leven geen betere plek kunnen hebben. Een plek waar je als familie altijd welkom was, kon blijven slapen en zelfs mee-eten, als je dat wilde. Zo'n plek maakt dus het verschil. Het verschil tussen overgeprofessionaliseerde en mensgerichte zorg. Je hoeft hun inspectierapporten en prestatie-indicatoren niet te zien om te weten dat daar goede zorg wordt geleverd. Dat zie je, dat ruik je en dat voel je!

"Ik vond het fijn dat ik iets voor hem heb kunnen betekenen", vertelde ze bij de begrafenis. "Hij was een aardige en lieve man". Hij had dus ook iets voor haar betekend. Tot het einde toe had hij zelf het verschil gemaakt.



**Over leiderschap zijn (digitale) bibliotheken vol geschreven. Succesverhalen, wetenschappelijke onderbouwingen, biografieën, schaamteloze bekentenissen en rechtvaardigingen van mislukte pogingen tot verandering. Waarschijnlijk zijn alle facetten van dit thema wel een keer ergens belicht.**

Valt daar nog iets aan toevoegen? Misschien dit nieuw Nederlands/Limburgs gezegde: 'Je krijgt geen gezag als je gezag hebt dat je gezag hebt'. Vrij vertaald: als je letterlijk tegen iemand moet zeggen dat je de baas bent, dan ben je dat vooral op papier. Dan heb je de ander niet kunnen overbrengen en overtuigen van wat jij wil. Daar begint namelijk iedere vorm van leiderschap mee: waarom wil je wat en hoe wil je het waarmaken.

Niet vanuit de gedachte dat jouw wil wet is en klakkeloos uitgevoerd moet worden. Maar wel vanuit de overtuiging dat helderheid over je bedoelingen en de wijze waarop je die vorm zou willen geven, heel belangrijk zijn voor de mensen waar je leiding aan geeft. Het woord managen stamt niet voor niets af van de Latijnse woorden 'manus' en 'agere'. Oftewel 'naar je hand zetten'.

Je moet dus weten waarom, hoe en wat je naar je hand wilt zetten. Of je nu een bedrijf of een non-profit organisatie leidt, dat leiderschapsprincipe blijft hetzelfde. In het 'waarom' zit de kern. Als je anderen kunt overtuigen 'waarom' iets moet gebeuren en je kunt de ander inspireren over 'hoe' dat moet gebeuren en 'wat' dat dan concreet in de praktijk betekent, dan heb je de allerbelangrijkste vaardigheden voor leiderschap te pakken.

Het belangrijkste werk in een bedrijf of organisatie wordt niet gedaan door de leidinggevenden maar door degene die de daadwerkelijke taken of producten uitvoert en maakt. Die intrinsieke overtuiging helpt bij het adequaat leidinggeven. Maak jezelf niet belangrijker dan je bent!

Oh, én behandel mensen die je leiding geeft op dezelfde manier als je zelf behandeld wilt worden. Dat voornemen kent heel veel persoonlijke uitvoeringsvarianten en dat is maar goed ook. Daar hoort bij dat je van jezelf weet wanneer je het beste functioneert en wat je zelf niet goed kan. Als je jezelf niet goed kunt leiden, lukt je dat bij anderen zeker niet.

Elke organisatie heeft intern een natuurlijke spanning nodig om goed te kunnen functioneren. Als degenen die zich bijvoorbeeld bezighouden met de inhoud van de zorg 100% tevreden zijn, bestaat er een grote kans dat er door de leiding onvoldoende naar doelmatigheid of financiën wordt gekeken. Datzelfde geldt natuurlijk ook omgekeerd. Beide 'kampen' dienen dus altijd een klein beetje ontevreden te zijn.

Tenslotte de allerbelangrijkste gedachte: meer dan de helft van het ziekteverzuim in ons land heeft te maken met mentale klachten. Het bevorderen van de mentale gezondheid is dus een van de allerbelangrijkste taken van leidinggevenden. Dat kun je op talloze manieren doen. Daarvoor verwijs ik je graag naar al die volle bibliotheken en meer nog naar de 9.010.000 hits die het begrip leiderschap oplevert als je het googelt.

## **De Druim**

*Ich druim wel ins  
Wel ins van det volmaakte gedicht  
Det ich met nog neet ontdekte gaven  
Ein geweldig poetisch wonger heb verricht*

*Met die gedachten staon ich s'aovunds wel ins te kieke  
Te kieke nao de maon  
En zeet de maon dan dinken  
Nao kiek hum dao ins staon.*

## **Josje**

*Het meisje met het rode haar  
Mijn bus buurvrouw, ik keek er bijna drie weken naar  
In het dagelijks leven werkt ze bij Deloitte als cijferaar  
Maar in de vakantie komt ze maar niet klaar  
Met het boek van Nelson Mandelaar*

## **Soweto**

*Vriendelijk lachend staat ze voor haar huis in Soweto Zuid-Afrika  
Ben wat beschaamd als ik naar binnen ga.  
Een krakkemikkige keet, triestig en toch ook weer aardig  
Vooral die vrouw, die vrouw is waardig.*





# RELATIONELE MENTALE KRACHT

*Je kunt niet zonder  
Liefde, aandacht en begrip  
Je krijgt wat je geeft*

## ERVARINGSDESKUNDIGE

**De publicatie van mijn boek 'Pleidooi voor een Mentaal Offensief' in 2018 leverde veel reacties op. Onder andere van het Eindhovens Dagblad. Ze schreven een artikel met als titel : 'Hoe Joep Verbugt aan de andere kant van de lijn terecht kwam'.**

Het boek begint namelijk met een beschrijving van een aantal paniekaanvallen die ik plotseling kreeg toen ik door verschillende omstandigheden erg onder druk was komen te staan. Mijn toenmalige voorzitter van de Raad van Toezicht belde me daarna op met de vraag waarom ik hem toen daar niets over verteld had. Op mijn wedervraag wat hij dan met die informatie gedaan zou hebben, antwoordde hij: "Nou, dan had ik bijvoorbeeld iemand naast je gezet om je te helpen". Dat was nu precies de reden waarom ik het hem toen niet verteld had! Dat aanbod had hij me overigens niet gedaan toen ik een half jaar eerder moest herstellen van een zware knieoperatie. Dat illustreert hoe wij met verschillende maten meten als het gaat om fysieke en mentale gezondheid.

In de andere reacties klonk waardering door voor het feit dat ik me zelf kwetsbaar had getoond en het thema bespreekbaar had gemaakt. Het kan namelijk iedereen overkomen en het overkomt ook veel meer mensen dan je denkt. Dat de verhalen van ervaringsdeskundigen indrukwekkend kunnen zijn, weten we natuurlijk af veel langer. Voor mijn start bij GGzE waren de gunstige effecten van de inzet van ervaringsdeskundigen in de GGZ al eerder ontdekt. Zij weten waar ze het over hebben als ze praten met mensen die nog in zorg zijn en hetzelfde meemaken. Voor die mensen is dat begrip erg helpend. Inmiddels waren in 2018 bij GGzE al rond de 60 ervaringsdeskundigen in dienst. Het hoogste aantal van alle GGZ-instellingen in Nederland.

Over de inschaling van deze medewerkers was toen nog het nodige te doen. Tijdens de viering van het 100-jarig bestaan van GGzE in datzelfde jaar, kwam een groepje ervaringsdeskundige collega's naar me toe en vroeg me of ik vond dat alle ervaringsdeskundigen met een opleiding hetzelfde zouden moeten verdienen. Toen ik daar bevestigend op antwoordde repliceerden zij in koor: "Aangezien jij nu ook ervaringsdeskundige bent, willen we wel graag hetzelfde salaris als jij!"

## DE LAMME EN DE BLINDE

**Mijn verstandelijk gehandicapte zoon en zijn oma gingen altijd samen naar de supermarkt. Hij moest dan de volle tassen dragen en zij rekende af aan de kassa. De tassen waren voor haar te zwaar en met geld omgaan was voor hem te moeilijk. Hij was erg begaan met haar lichamelijke gezondheid en zij zag dat de hulp die hij haar kon geven hem goed deed. Ze betekenden veel voor elkaar.**

We hebben de neiging om de beperkingen van mensen belangrijker te maken dan hun mogelijkheden. Ons zorgsysteem is daar ook op ingericht. Of je nu oud bent, een handicap of een psychische stoornis hebt, er blijven vele mogelijkheden over om iets voor anderen te betekenen.

Alledaagse dingen die klein lijken, kunnen groot zijn voor anderen. Boodschappen, klusjes, een kopje koffie, een wandeling, een taxirit, een bezoek: het levert op zijn minst een dankbare glimlach en een goed gevoel op. Wat kunnen mensen met beperkingen in en buiten verpleegtehuizen, instellingen en klinieken nog meer betekenen, voor hun familie, maar ook voor anderen in de samenleving? Want misschien moeten we hen meer gaan vragen: "Wat zou je nog voor een ander kunnen en willen doen?"

Toen mijn moeder begraven werd, wilde mijn zoon met zijn eigen woorden afscheid nemen: "Ik zal je heel erg missen oma, want wij sámen konden heel goed boodschappen doen"



## **Haiku's**

*Mijn vriend is niet meer  
Stil onverwacht heen gegaan  
Weg maar gebleven*

*Zwemmend van liefde  
Zonder een zee van woorden  
Kusten zij elkaar*

*Ons eerste kleinkind  
Wonder van ontroeringen  
Vult de liefde vol*

*Dartelend vrolijk  
Maakt ze haar eigen wereld rond  
Het spel van twee jaar*

*Ze plukt bloemetjes  
Langs de weg die wij lopen  
Een nieuw boeket wacht*

*Je vraagt nooit hoe t'is  
Nou, hoe is het met je nu?  
Praat me er niet van*

*In alles anders  
Maar zo vertrouwd en dierbaar  
Als vriend hetzelfde*

## **Piet**

De avond voordat het ging gebeuren  
Dacht Piet ik zeg het nu maar voordat ze later gaat zeuren  
Net voor de huwelijksvoltrekking  
Een boodschap dus, met de volgende strekking  
'Lieve schat, de ring zal ik graag gaan dragen  
Maar over mijn avondbesteding moet je niet gaan klagen  
Op woensdagavond ga ik namelijk sporten met mijn maten  
Daarna drinken we nog wat om wat bij te praten  
Op donderdagavond wacht mijn stamcafé  
Dan moet ik echt met mijn vrienden mee  
Met mijn collega's gaan we vrijdags al jaren de week afsluiten  
Niet dat het dan zo laat wordt, maar heel vroeg staan we dan niet buiten  
En zaterdag en zondag ga ik graag naar het voetballen kijken  
Dat doet iedereen dus daarover moet je niet gaan zeiken'  
'Zo zo', zegt zij, 'dat is dus hoe jij het ziet  
Wat mij betreft prima, maar 1 ding, beste Piet  
's Avonds om 9 uur wordt hier gewipt.....of je er nu bent of niet!'

## **Misselijk**

Golvend over de onrustige oceaan  
Zijn we op zoek naar walvissen  
Ze wordt misselijk, het staat haar niet meer aan  
Ze zat liever aan de wal te vissen.

## **In the bus**

In the bus from Birmingham to Liverpool  
I think back from my school  
'Oh' it was so very cool  
I loved acting like a fool  
And this evening my friends will still meet in the same Café De Pool

## **Weurd**

Sjeng, wiens woordenschat ich minstens op 6 weurd schat  
Zeet tege Trui, de vrouw die hae bemint  
As die heur vreugt hoe hae heur vint  
'Ich heb daoveur gein weurd schat'

## **Vruchtbaar**

Mam kos het neet langer mier verzwiege  
Jetje van 14 kos kiendjes kriege  
'Ich auch he, mam,' zag Greetje van nege  
Mer mam zag: 'neh, doe zuus ze vlege'  
Sliep oet zag Jetje toen taege Greet  
Ich kan kiendjes kriege en doe lekker neet!  
'Puh' zag Greetje toen hiel kien  
Mer ich hoof nog neet veurzichtig te zien!

## **Het verschil**

Truus, ein leef en klein egelke  
Leep samen in de bus met Chris en det waas ein vlegelke  
Want opins vreugt Chris aan zien vriendin  
'Hoe zit het verschil tussen ein egelwiefke en ein egelmenke in?  
Tsja det verschil, zeet Truus naodet ze effe haar naogedach  
Det hebben Pap en Mam mich noeits oetgelach  
Det verschil, zeet Chris, dae raelke  
Is precies...eine staekel



Yosemite National Park, Verenigde Staten



# ORGANISATORISCHE MENTALE KRACHT

*Samen naar een doel  
Werken aan iets met elkaar  
Bewust met geloof*

## GGZE IN MIJN VOGELVLUCHT

### **'Je bent nieuw en je wilt wat!'**

**Dat was mijn gedachte toen ik begon als bestuurder bij GGzE in 2006. Eén vraag speelde vanaf het begin door mijn hoofd: zou ik hier mijn familie en vrienden naartoe sturen als zij psychische hulp nodig zouden hebben? Hoe zou het zijn als ze hier opgenomen zouden worden? Rondkijkend in een aantal klinieken moest ik daar niet aan denken. Bij een aantal andere voorzieningen op De Grote Beek wel. Wat zou ik nu kunnen doen om de kans groter te maken dat mensen hier overal goed terecht zouden kunnen? Waarin zou ik het verschil kunnen maken?**

Met de introductie van het Planetree gedachtegoed, was mijn overtuiging. Planetree, een internationaal zorgconcept dat staat voor betere zorg in een helende omgeving. De invoering van Planetree bij GGzE had nogal wat voeten in de aarde. Een klein deel van de organisatie was enthousiast, het grootste gedeelte was er niet op tegen en een aantal remmers in vaste dienst vond het maar flauwekul.

Gelukkig hebben we doorgezet. Vijf jaar later werd GGzE als eerste ggz-instelling in Europa gecertificeerd en mochten we in Chicago die onderscheiding ophalen.

Direct aansluitend zijn we gestart met het zogeheten 'Planetree The Next Level'-traject onder begeleiding van Fresh Forward uit Hilversum. Waarom zijn we toen in 2015 dat Next level traject gestart? Omdat werken aan kwaliteit niet ophoudt als je een certificaat hebt gehaald. Het woord 'tijd' maakt niet voor niets deel uit van het woord Kwaliteit. Een tweede reden voor dat Next Level traject was dat je met die 'tijd' moet meegaan. En niet in de laatste plaats: omdat we samen wilden blijven dromen.

Als je alleen droomt is het slechts een droom en als mensen samen dromen is dat het begin van een nieuwe werkelijkheid, aldus Dom Helder Camara.

We begonnen dat traject met zoeken naar wat er gebeurt in de samenleving: Wat waren de megatrends op weg naar 2020? We ontdekten er zes:

1. Inspiratie & creativiteit
2. Liefdevol vakmanschap
3. Krachtige collectieven
4. Gemak & slimheid
5. Klein is het nieuwe groot
6. Spelen & optimisme

De begrippen die daarbij hoorden waren: betrokkenheid, inspiratie, vrijheid, authenticiteit, verbinding, plezier, cocreatie en, ook niet te vergeten, humor. Dat allemaal leidde tot de slogan: GGzE...een inspirerende community voor mentale kracht!



Met als motto: Laat mensen groeien! Met het woord 'Laat' in een dubbele betekenis: 'Geef iedereen ruimte om te groeien' maar ook 'Laat mensen die dat zelf niet kunnen niet aan hun lot over.'

'Laat mensen groeien' betekende voor ons: denken vanuit het hart, trots zijn, verbinden door verleiding, iedereen een steentje bij laten dragen, het ontmoeten centraal te stellen, met lef en passie door de grijsheid heen kijken, ruimte geven aan talent en creatief ondernemerschap. En humor en plezier kunnen een belangrijk onderdeel zijn van het dagelijks leven in het werken met cliënten en collega's.

Er groeide een nieuwe overtuiging en er ontstond een andere opvatting over onze rol. Namelijk onze overtuiging dat mensen blijer en gelukkiger worden als zij vanuit mentale kracht een bijdrage kunnen leveren aan hun omgeving. De rol die daarbij hoort, is dat wij een inspirerende community zijn die mensen laat groeien vanuit talent en mogelijkheden.

En dit zorgde vervolgens voor drie grote mindshifts:

- 'Van zorgomgeving naar ontwikkelomgeving';
- 'Van organisatie (geïsoleerd op afstand) naar community (dichtbij)';
- 'Van moet naar moed. We pakken door en staan voor wie we zijn'.

We maakten plannen voor het creëren van een ontwikkelomgeving met zes groeigebieden: menslievende zorg, fysiek sterk & fit, werken & leren, wonen & leven, eten & genieten en ondernemen met een mentaliteit van welkom in een helende omgeving.

Bij de nieuwe ontwikkelomgeving hoorde ook een andere taal, bijvoorbeeld geen heidag maar krachttag, geen dagbesteding maar talentontwikkeling, geen cliënt maar deelnemer, geen geïsoleerde innovatie maar cocreatie! We kwamen met zijn allen in een flow. Er ontstonden allerlei nieuwe initiatieven: nieuwe leerwerkbedrijven zoals een Bed & Breakfast, het koffiebedrijf Caffeine Dealers, het zogenaamde Badlab, het verbouwde Ketelhuis, een Paardenhoeve en veel nieuwe digitale innovaties.

Het Landgoed De Grote Beek veranderde zichtbaar. Veel renovatie en nieuwbouw kwam van de grond en er ontstonden bijzondere samenwerkingsrelaties met universiteiten, het bedrijfsleven, de Design Academy en met PSV. Kortom, we maakten met plezier de reis over Route 88. Op weg naar een 8 voor cliënt- en medewerkerstevredenheid. Ondertussen werd de jeugdzorg gedecentraliseerd en de WMO door de gemeente opgepakt. Dat leverde forse bezuinigingen op, maar die konden we qua personeel en financiën uiteindelijk goed opvangen. Het was niet gemakkelijk, maar we bleven zwarte cijfers schrijven en gedwongen ontslagen waren nooit nodig. Sterker nog, in tegenstelling tot vele collega ggz-instellingen nam ons jaarlijks budget nog steeds toe.



In 2016 kwam er een kentering. Een aantal ingrijpende incidenten bij onze forensische tak De Woenselse Poort misten hun weerslag niet. We kwamen onder vuur te liggen en de pers mat dat breed uit. De flow vloaide weg en alle energie ging naar de uitvoering van het verbeterplan voor De Woenselse Poort en naar het draaiende houden van het gewone werk.

Wij werden op de proef gesteld. Konden we weer opstaan nadat we gestruikeld waren? De geschiedenis heeft het bewezen. De inspectie bevestigde begin 2018 dat het verbeterplan goed was uitgevoerd en dat voor De Woenselse Poort geen extra toezicht nodig was. In datzelfde jaar slaagden we er met zijn allen eveneens in ons te certificeren voor Planetree Goud. De eisen daarvoor waren opgeschroefd en als eerste instelling in Europa waren we weer geslaagd voor een zwaarder examen dan dat in 2014. Trotsheid daarover wilden we niet tonen. Daarvoor lag het verhaal over De Woenselse Poort nog te vers in het geheugen. Niettemin was het wel een feit. En het woord feit rijmt in dit verband ook op het woord kwaliteit.

In 2018 vierden we ons 100-jarig bestaan met onder andere deelname aan de carnavalsoptocht in Eindhoven. Met veel cliënten en collega's liepen we vooraan achter een groot bord met de tekst: 'Al 100 jaar de gekste!'. Het Eindhovens Dagblad zette die foto op de voorpagina.

Het getal 100 kwam eind 2021 terug in de VPRO-documentaire '100 dagen in je hoofd' waarin een indrukwekkend en integer beeld werd geschetst van het leven en werken binnen een tweetal klinieken op De Grote Beek. De documentaire werd genomineerd voor het beste programma van de publieke omroep van 2021.

De jaren 2019 en 2020 werden gekenmerkt door vele personele wisselingen in management, directie en raad van bestuur. Een bijna symbolische afsluiting van een decennium. Een decennium waarin GGzE verder is gegroeid tot een toonaangevende, innovatieve en financieel gezonde instelling met een prachtig landgoed en niet in de laatste plaats met deskundige en betrokken medewerkers die soms zeker wat te klagen hebben, maar over het algemeen graag en lang voor deze instelling willen blijven werken. De recente hercertificering bevestigt dat het Planetree gedachtegoed inmiddels stevig in de organisatie is verankerd.

Tegelijkertijd zijn we nu in een tijd beland waarin vanzelfsprekendheden uit het verleden geen garanties zijn voor de toekomst. De inrichting van de zorg vraagt digitale en lokale aanpassing en ook de bedrijfsmatige en inhoudelijke aansturing vraagt nieuwe aandacht.

Het is tijd voor een nieuwe flow met veel nieuwe mensen met een goede uitgangspositie, maar ook met een toekomst die nieuwe eisen stelt en andere uitdagingen kent.

Het motto 'Laat mensen groeien' is nog niet versleten, net zo min als de visie van een Inspirerende community voor mentale kracht. Sterker nog; het is hoogst actueel de mentale gezondheid net zo belangrijk te maken als de fysieke gezondheid.

## **De Peel**

*Steeds donkerder wordt het land  
Een mistige gloed is opgestegen  
De Peel legt de dag aan de kant  
Die heeft er nu wel lang genoeg gelegen.*

## **De stewardess**

*Dokter, ik heb een vraag  
Het voelt wat misselijk en vaag  
Die pijn daaronder bij mijn maag.  
Is het misschien mijn nier?  
Nee zegt de dokter het is een souvenir  
Wellicht van een vliegenier  
en het is een maand of vier.*

## **Haiku**

*Als gezag ontbreekt  
In leidende posities  
Resteert lege macht*



Het kanaal bij De Peel

## MENTALE GEZONDHEID OP HET WERK

**Wereldwijd zijn vier op de tien gevallen van arbeidsongeschiktheid het gevolg van psychische aandoeningen. Van het Europese brutoproduct wordt vier procent besteed aan gezondheidsproblemen van psychische en/of psychiatrische aard. Uit cijfers van de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) blijkt dat de kosten van verloren arbeidsproductiviteit rondom depressie worden geschat op 80% van de totale kosten. Meer dan de helft van het ziekteverzuim in Nederland kent een mentale achtergrond.**

Indrukwekkende cijfers. De maatschappelijke kosten van mentale problemen zijn hoog. Die kosten kunnen grotendeels worden voorkomen door investeringen in mentale ondersteuning op de werkplek.

In 2006 kwam vliegtuigbouwer Boeing al tot de ontdekking dat voor elke geïnvesteerde dollar in geestelijke gezondheidszorg er vier dollar aan besparingen en inkomsten terugkwam. Bedrijven als Google en Apple bieden hun werknemers al lang actief programma's voor mentale gezondheid aan. Het is duidelijk dat investering in psychische ondersteuning van werknemers loont. Het wordt tijd dat we met die wetenschap meer gaan doen. Investeren in mentale gezondheid is zo gek nog niet!



## VOOROORDELEN

**'Mensen met psychische problemen zijn vaak arm, minder intelligent, gewelddadig, gevaarlijk en kennen een zwakke persoonlijkheid'. Deze misvattingen zijn wijdverbreid en ontaarden vaak in vooroordelen en discriminatie. Ruim de helft van de mensen met een psychische aandoening voelt zich vanwege die aandoening oneerlijk behandeld. Vaak anticipeert men zelf op de vooroordelen en trekt zich terug, zoekt geen hulp en doet niet meer mee in de maatschappij. Vooroordelen veroorzaken onnodig lijden en kosten onnodig geld.**

Kom je na een ziekenhuisopname voor het eerst weer op een verjaardagspartijtje, dan sta je in het middelpunt van de belangstelling. Datzelfde zal je niet snel overkomen na een opname in een psychiatrische instelling.

Als je flink in de war bent geweest, verdien je blijkbaar minder aandacht dan wanneer je een been hebt gebroken. Aan deze vooroordelen is wel wat te doen. Bijvoorbeeld door mensen die ervaringsdeskundige zijn hun verhaal te laten vertellen. Dat maakt indruk. Omdat het niet verzonnen is, omdat het hun werkelijkheid is en omdat ze een weg gevonden hebben om die werkelijkheid een ander gezicht te geven. Met hulp, maar vooral doordat ze hun eigen kracht hebben gevonden om hun levenswaardering een andere wending te geven.

Ervaringsdeskundigheid wordt meer en meer ingezet bij de behandeling van psychische klachten. Het leidt tot betere en kortere behandelingen. Verhalen van ervaringsdeskundigen kunnen meer worden gebruikt om vooroordelen van psychische problemen te bestrijden. Jaarlijks worden in Nederland in de ggz ruim een miljoen mensen behandeld. Iedereen kent dus wel iemand die hiermee te maken heeft. Meestal zonder dat je het weet. Zo bijzonder is het dus niet dat je soms psychische problemen hebt en daarvoor hulp zoekt. En zo gek, arm, dom, gewelddadig en gevaarlijk zijn die mensen uit je omgeving nou ook weer niet. Toch?



# MAATSCHAPPELIJKE MENTALE KRACHT

Voor iedereen een  
Beeld dat het haalbare echt  
Gehaald kan worden

*Dit hoofdstuk bevat een aantal artikelen die ik in de afgelopen jaren geschreven heb en die gepubliceerd zijn in o.a. het Eindhovens Dagblad en Dagblad de Limburger.*

## MIDDEL ERGER DAN DE KWAAL: CORONAMAATREGELLEN MAKEN MENTAAL ZIEKER!

INGEZONDEN OPINIE EINDHOVENS DAGBLAD EN DE LIMBURGER, FEBRUARI 2022

Besmettingscijfers, testuitslagen, ziekenhuisopnames en nieuwe virusvarianten gevolgd door geheel of gedeeltelijke lockdowns, beheersen nu al twee jaar ons dagelijks leven. Infectiepreventie en acute somatische zorg hebben daarbij telkens voorop gestaan. Begrijpelijk, want die fysieke gezondheid is een groot goed. Het belang van de mentale gezondheid kwam daarbij telkens op de tweede plaats. Dat is ook niet verwonderlijk, want we meten als het om fysieke en mentale gezondheid gaat, altijd al met verschillende maten. Een kind dat een ernstige operatie moet krijgen, wordt gelukkig altijd met spoed geholpen. Een kind met ernstige angstklachten moet vaak maandenlang wachten op hulp. 4 van de 10 meest voorkomende ziektes zijn mentaal van aard, tegelijkertijd geven we in Nederland 4 keer zoveel uit aan fysieke gezondheid.

Fysiek ongemak of ziekte zie je letterlijk beter dan mentaal ongemak. Dat wil niet zeggen dat het er niet is. Allerlei wetenschappelijk onderbouwde cijfers bevestigen dit: meer dan de helft van het ziekteverzuim in Nederland is psychisch van aard: 1,2 miljoen mensen gebruiken medicijnen tegen angst- en stemmingsklachten. We worden allemaal ouder, maar tegelijkertijd ook veel eenzamer. Mensen met psychische problemen worden sterk gestigmatiseerd. Dat heeft vaak meer consequenties dan de ziekte zelf. De overheid kent een preventieakkoord, maar dat gaat alleen maar over niet roken, meer bewegen en gezond eten. Allemaal heel belangrijk, maar het hoofdstuk over mentale gezondheid moet nog geschreven worden.

De corona-pandemie heeft het verschil nog groter gemaakt. Behalve een enkel geluid dat in het Outbreak Management Team (OMT) ook gedragswetenschappers een plek moesten krijgen, is de aanwezigheid van de virologen in de media nog steeds erg dominant. De ggz doet er blijkbaar minder toe. Minister Kuipers liet in zijn eerste persconferentie weliswaar een grafiek zien met zeer verontrustende suïcide-cijfers onder jongeren, maar dat gegeven werd daarna amper verder opgepikt. Suïcide is overigens de belangrijkste doodsoorzaak voor jongeren onder de 30 jaar.

De fysieke gevolgen van de hoog oplopende besmettingscijfers zijn beduidend minder dan in de voorgaande besmettingsgolven. Tegelijkertijd loopt het ziekteverzuim tot ongekende hoogten op. Eén op de tien mensen in de zorg zit ziek thuis; of beter gezegd in quarantaine of wacht op de testuitslag. Het gaat daarbij niet alleen maar over ziekenhuispersoneel, maar ook over medewerkers in de ouderen-, gehandicapten-, jeugd- en de geestelijke gezondheidszorg. Ik heb in die 16 jaar dat ik bij GGzE werk, nog nooit zo'n hoog verzuimcijfer meegemaakt.

De bezetting nadert een kritische ondergrens. Tegelijkertijd weten we dat veel collega's best wel kunnen en willen werken maar het niet mogen! Wordt het dan ook geen tijd om de fixatie op de besmettingscijfers los te laten en breder te kijken naar de gevolgen van corona? Bijvoorbeeld door de gevolgen van maatregelen veel meer te toetsen op de mentale effecten daarvan?

De stemming in de samenleving is aan het omslaan. Dat duidt erop dat de mentale besmettingscijfers hoger worden dan de fysieke! Het middel dreigt erger te worden dan de kwaal. Binnenkort staat carnaval op de kalender. Bij uitstek een feest dat mentaal een stuk gezonder is dan fysiek! Dat zal veel mensen goed doen. Zeker jonge mensen. Sta toe dat het in de openlucht gevierd wordt en laat de carnavalsverenigingen en horeca dat binnen bepaalde kaders en normale eindtijden organiseren, zodat het veilig kan. Dat kunnen ze goed en doen ze graag.

Carnaval is van oorsprong een omkeringsritueel waarin maatschappelijke zaken worden omgedraaid. Mooi moment om de mentale gezondheid nu eens voorop te zetten. En dan maar hopen op 'ein lekker zunke, ein lekker windje en ein lekker waerke' zodat we 'lekker wer kinne danse door 't laeve wie ein vaerke'.

# MINISTER VAN MENTALE ZAKEN; MAAK MENTALE GEZONDHEID NET ZO BELANGRIJK ALS FYSIEKE EN ZET DAT IN AKKOORD

INGEZONDEN OPINIE EINDHOVENS DAGBLAD, 27 APRIL 2021

**EINDHOVEN - Een kind voor wie een ingrijpende operatie nodig is wordt met spoed geholpen. Een kind dat last heeft van ernstige angstaanvallen kan in de praktijk van alledag soms maandenlang wachten op gespecialiseerde psychiatrische hulp.**

Als je op bezoek gaat in het ziekenhuis hangen er wel kaartjes met 'Van harte beterschap'. Die kaartjes kom je nooit tegen in een psychiatrisch ziekenhuis. Als je een collega ontmoet van wie je weet dat hij of zij behoorlijk lichamelijk ziek is geweest, vraag je makkelijk hoe dat geweest is. Diezelfde vraag stel je niet of duidelijk minder makkelijk aan een bekende die psychisch in de knoop heeft gezeten.

## **Eerste hulp bij psychische problemen**

Iedereen kent de EHBO cursus, de cursus 'Eerste hulp bij psychische problemen' is amper bekend. Fysieke medische behandelingen zijn niet meer bewezen effectief dan behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg. Toch denken de meeste mensen daar anders over.

Vier van de tien meest voorkomende ziekten in Nederland zijn psychisch van aard: angst- en stemmingsstoornissen, dementie en verslaving. Angst- en stemmingsstoornissen leiden tot het grootste verlies van gezonde levensjaren, gevolgd door hartziekten en diabetes. Suïcide is de belangrijkste doodsoorzaak voor jongeren onder de 30 jaar. Die jongeren zijn fysiek gezond. Meer dan de helft van het ziekteverzuim in ons land wordt veroorzaakt door psychische problematiek. We geven in Nederland wel vier keer zoveel uit aan medische zorg dan aan geestelijke gezondheidszorg. We worden steeds ouder, maar niet gelukkiger. De corona-pandemie heeft ons nog eens extra laten ervaren dat mentaal welbevinden ontzettend belangrijk is.



We besteden terecht veel aandacht aan preventieprogramma's zoals stoppen met roken, meer bewegen en gezonder eten, maar programma's die gericht zijn op mentale gezondheid bestaan er amper. Terwijl er hierover wel veel wetenschappelijk bewezen kennis beschikbaar is. Het wordt tijd dat we met dezelfde maat gaan meten. Niet vanuit de wens om meer geld naar de geestelijke gezondheidszorg te laten gaan, maar wel om de samenleving te versterken zodat er minder zorg nodig is in de toekomst.

Twee jaar geleden hebben we daarom een landelijke Denktank Mentale Vooruitgang opgericht, bestaande uit vertegenwoordigers van een twintigtal zeer uiteenlopende organisaties. Met dat gedachtegoed hebben we zeer onlangs het boek 'Mentale vooruitgang' gepubliceerd. Daarin worden tientallen voorstellen gedaan om de mentale kracht van Nederland te vergroten. Bijvoorbeeld door de introductie van de Mentale Schijf van Vijf en de Mentale EHBO in het onderwijs en het bedrijfsleven. Of door de opzet van een nieuw fijnmazig ecosysteem voor mentale kracht.

Meer investeren in mentale gezondheid verdient zich snel terug. Het wordt tijd dat we er nu echt werk van gaan maken. Een nieuwe minister van Mentale Zaken zal er na deze kabinetsformatie waarschijnlijk nog niet komen. Maar een akkoord voor Mentale Vooruitgang moet toch mogelijk zijn voor een nieuw kabinet dat niet op de oude voet kan doorgaan. Mentale vooruitgang kan echt het verschil maken. Dus gewoon je gezond verstand gebruiken en doen!



## **Dierenleed**

*Koe Berttha wooi gaer ene kier  
Doe wits wel...met eine hiele knappe stier  
Ze zag taege Kobus: 'ich heb zone zin'  
'Kom op Kaerel....treuzel neet en begin':  
Met Kobus zag: 'Neh, merci, ich bin al geholpe, bei de K.I.*

## **Haiku's**

*Advocaat praat door  
Zijn gelijk is van gehoord  
Zinnen raken zoek*

*Vergaat alles ooit  
Blijft niets voor altijd bestaan  
Behalve de tijd?*

*De rechtbank spreekt recht  
Ze zitten wat uitgezakt  
En lachen zich krom*

**Er is veel bekend over wat de mentale gezondheid bevordert. Vanuit de psychologie, de psychiatrie, het management en de organisatieleer, de antropologie en de sociologie.**

Die kennis en wetenschap is nergens gebundeld of gesystematiseerd. Van voortdurende actualisering van die kennis is al helemaal geen sprake. Centraal overheidsbeleid ontbreekt. Dit terwijl de mentale ongezondheid een grote rol speelt in onze samenleving. De torenhoge cijfers over burn-outs, depressieklachten en ziekteverzuim illustreren dit. We worden ouder maar tegelijkertijd ook eenzamer en ongelukkiger.

De coronacrisis heeft de wereld op zijn kop gezet. De groei in levensverwachting stagneert door deze pandemie, maar opvallender is de angst en onzekerheid over wat deze crisis gaat betekenen, voor ons persoonlijk, voor onze naaste omgeving, voor ons werk en voor onze samenleving. De pandemie krijgen we uiteindelijk wel onder de knie, maar de sporen die hiervan achterblijven, zullen niet snel zijn weggevaagd. De kwaliteit van de gezondheidszorg in Nederland en dan met name van de ziekenhuizen en de eerste lijn, wordt in deze dagen terecht geroemd. Datzelfde geldt voor het RIVM. Dagelijks leveren ze de samenleving en met name de regering cijfers, modellen, verwachtingen, wetenschappelijke kennis en inzichten. Ook al zijn de virologen en microbiologen het niet altijd op alle onderdelen met elkaar eens, toch leveren ze als wetenschappers gezamenlijk een basis voor beleid. Adequaate en samenhangende beleid voor de mentale gezondheid was voor de coronacrisis al hard nodig. De noodzaak daartoe is nu alleen maar groter geworden.

We kennen een Nationaal Voedingscentrum dat de Schijf van Vijf aanbeveelt, we hebben een preventieakkoord dat de lichamelijke gezondheid en leefstijl moet bevorderen en het anti-rookbeleid begint zijn vruchten af te werpen. Wordt het nu niet eens tijd voor een gestructureerde en systematische bevordering van de geestelijke of mentale gezondheid? De zorgen over een nog langer durende pandemie druppelen nu naar buiten. Die zorgen hebben vooral betrekking op de economische consequenties. Wat gaat dat betekenen

voor de samenleving, voor de werkgelegenheid, voor de omvang van een nieuwe recessie? Ook over de relationele gevolgen zoals een toename van kindermishandeling, wordt voorzichtig gesproken. Maar het is niet allemaal kommer en kwel.

Tijdens de crisis werden we ook getroffen door aandoenlijke, inspirerende en sympathieke initiatieven, door meer solidariteit, saamhorigheid en vrijgevigheid. Dat is de andere kant van dezelfde medaille. De administratieve verplichtingen zijn opeens een stuk minder belangrijk geworden.

Zorgmedewerkers moeten vooral zorg leveren en niet een derde van hun tijd aan rapportage besteden. Dat vindt iedereen nu opeens het belangrijkste! Het heeft lang geduurd, maar er lijkt opeens sprake van een doorbraak. De collectieve bewustzijnsvernauwing waarin we nu leven (corona, corona, en nog eens corona..) maakt de tijd rijp voor het toegankelijk maken van wat we allemaal al weten over mentale gezondheid. Maar ook voor het verzamelen van data en ervaringen die we nu in deze crisis opdoen. Dat kan ons op al die niveaus meer mentale (veer)kracht gaan opleveren. Vandaar dit pleidooi voor een 'Rijksinstituut voor Mentale gezondheid.'



## **Het beeld dat in de media opdoemt, is misschien anders, maar eigenlijk gaat er best veel goed in tbs-instellingen.**

Als je de doorsneeburger vraagt naar zijn beeld van tbs (gedwongen verpleging), heb je grote kans dat eerst gedacht wordt aan het niet op tijd terugkeren van verlof, ontvluchtelingen, terugval in gewelddadige criminaliteit, suïcides en niet in de laatste plaats aan drugs en wapens in klinieken. Dit beeld wordt sterk gevoed doordat incidenten in de media breed worden uitgemeten en de voorpagina van de krant halen. Zo was ook De Woenselse Poort in Eindhoven sinds 2016 diverse malen in het nieuws met incidenten. Het laatste incident betrof een medewerkster die werd ontslagen vanwege een relatie met een cliënt. Dergelijke voorvallen verdienen de nodige aandacht, moeten ook altijd onderzocht worden en van nadere maatregelen worden voorzien als dat nodig is. Tegelijkertijd mag én moet er ook meer aandacht zijn voor de feiten die een reëel en volledig beeld geven van de sector. Dat laatste spreekt weliswaar letterlijk minder tot de verbeelding, maar leidt wel tot een genuanceerd en eerlijk oordeel. Het doet bovendien recht aan het personeel dat in vaak moeilijke omstandigheden heel goed werk verricht.

### **Wat zijn dan die feiten?**

Allereerst dat tbs-behandelingen de samenleving veel veiliger maken. De kans dat een tbs'er na behandeling terugvalt in crimineel gedrag is veertig procent kleiner dan bij iemand die een gevangenisstraf achter de rug heeft. 99,5 procent van de tbs'ers die met verlof gaat, is op tijd terug in de kliniek. De 0,5 procent die niet op tijd terug is, meldt zich vaak binnen een paar uur. Alle verloven worden door onafhankelijke deskundigen vooraf beoordeeld. Het geven van verlof is een gecalculeerd risico. Als je dat niet wilt, moet je mensen levenslang blijven opsluiten en daar kiezen we als samenleving niet voor. Het aantal daadwerkelijke ontvluchtelingen uit een kliniek is makkelijk op een hand te tellen. Er wordt sterk ingezet op de bestrijding van de aanwezigheid van drugs en wapens.

Tegelijkertijd weten we dat zelfs de strengst beveiligde gevangenis geen honderd procent garantie kan geven dat er geen drugs aanwezig zijn. En een tbs-kliniek is niet eens een gevangenis, maar een beveiligde behandelsetting. De gemiddelde behandelduur van een tbs'er is in de afgelopen jaren teruggelopen van tien naar acht jaar. In diezelfde periode is het aantal ernstige gewelddadige incidenten met tbs'ers ook verder afgenomen. Hoewel je het op basis van de eerder genoemde incidenten wellicht niet zou verwachten, scoort De Woenselse Poort landelijk laag in het aantal werkelijke recidives ten opzichte van de verwachte recidives. Daarnaast scoren ze hoog op de lijst van de door het ministerie van Veiligheid en Justitie opgestelde doelmatigheidscriteria. Het aantal incidenten binnen De Woenselse Poort bedraagt nog geen vijf procent van het totaal aantal landelijke meldingen.

'Droge' cijfers tonen dus aan dat tbs de samenleving veiliger maakt. De kosten van de behandeling worden ruimschoots gecompenseerd door de opbrengt van minder criminaliteit en overlast. Nieuws over de tbs is interessant, omdat het veelal mensen betreft die ernstige misdaden hebben gepleegd en die een gevoel van onveiligheid oproepen. Daarom krijgen incidenten in dergelijke klinieken veel meer aandacht dan vergelijkbare incidenten in andere sectoren. Deze aandacht is echter wel vaak eenzijdig.

Forensische zorg, waar de tbs deel van uitmaakt, biedt mensen gedwongen behandeling in veiligheid. Cliënten hebben in eerste instantie dus niet om die zorg gevraagd en zitten er dus vaak ook niet op te wachten. Het kost dan ook geen moeite om een ontevreden cliënt te vinden die zijn ongenoegen wil uiten over die behandeling. Toch lukt het over het algemeen wel goed om de behandeling uiteindelijk met succes af te ronden en terugval te voorkomen. Dat laatste verhaal wordt amper verteld en amper gehoord. Daarmee is immers het gevoel van veiligheid van de doorsneeburger niet gediend. Dat doet onrecht aan mensen die met succes een behandeling achter de rug hebben en ook aan de mensen die daarvoor hebben gezorgd.





# STIGMATISERING IS ERGER: BEHANDELING VERWARDE VADER DIE KIND 'GIJZELDE' IS NIET BIJZONDER

INGEZONDEN OPINIE DE LIMBURGER, 14 MEI 2014

**Onlangs werd het dorp Herten bij Roermond opgeschrikt door een 'gijzeling': een vader had zijn negen weken oude kind opgesloten in zijn eigen huis. De hulpdiensten sloegen direct groot alarm en schaalden op tot het hoogste niveau.**

Dat laatste had alles te maken met een gijzeling eind vorig jaar in het nabijgelegen Reuver. Die gebeurtenis kende een dramatisch verloop en eindigde met twee doden, onder wie een driejarig kind. Gelukkig liep het in Herten anders af. Al vrij snel bleek dat er geen sprake was van een gijzeling, maar van een wat verwarde man die niets kwaads van zin was geweest.

Achteraf bleek zelfs dat de man geen strafbare feiten had gepleegd. Dagblad De Limburger/Limburgs Dagblad kopte de volgende dag pontificaal op de voorpagina: 'Vader in behandeling'. Dat was blijkbaar het grootste nieuws dat overgebleven was. Over het hoe en wat van die behandeling had de krant nagenoeg niets te melden.

Maar dus wel het feit dat hij in behandeling is! Zeker met het dramatisch verlopen incident in Reuver in het achterhoofd is de massale inzet van de hulpdiensten goed te verklaren. Nu echter duidelijk is geworden dat er niet zoveel aan de hand was, is die inzet achteraf gezien wel sterk overdreven geweest. Maar goed, dat is achteraf makkelijk praten. Beter te veel inzet die niet nodig bleek, dan te weinig inzet en tekort te zijn geschoten.

De expliciete kop 'Vader in behandeling' doet wel wat met de lezers. Het roept allerlei beelden en associaties op. Bijvoorbeeld dat een verwarde man gevaarlijk is, of dat een verwarde vader agressief is, of dat iemand die in behandeling is onbetrouwbaar is, of zelfs dat een behandeling niet zoveel helpt, want anders zou men toch zijn eigen kind niet gijzelen?

Mensen met een psychische aandoening veroorzaken meestal overlast. Althans zo komen ze vaak in de media in beeld. Toch is dat een mythe. Een kwart van de bevolking heeft regelmatig last van psychische klachten. Slechts een héél klein deel daarvan veroorzaakt ook overlast. De meeste mensen met een psychische aandoening kunnen redelijk normaal functioneren. Ze hebben een baan, voeden hun kinderen goed op en zijn actief in de samenleving.

Stigmatisering kan erger zijn dan de psychische aandoening zelf. De vooroordelen over psychische aandoeningen en de houding naar de mensen die ze hebben, zorgen ervoor dat deze mensen geïsoleerd raken, dat ze uitgesloten worden van dagelijkse activiteiten en dat ze moeilijker een baan en een huis vinden. Heel gewone dingen worden steeds moeilijker, want ze kunnen steeds minder een 'normaal' leven leiden.

Veel mensen zijn gebaat bij een psychische behandeling. Ze krijgen weer nieuw perspectief en vinden een manier om met hun aandoening om te gaan. Dat geldt hopelijk ook voor de vader uit Herten. Dat hij in behandeling is, is in elk geval niet zo bijzonder, want dat geldt voor een kleine miljoen Nederlanders, ieder jaar weer. Dát gegeven zou een betere kop voor de voorpagina zijn geweest.



## **Haiku's**

*Druppels op een tak  
Ze vallen naar beneden  
En spetteren weg*

*De schors van de boom  
Is aan de onderkant weg  
De dood klimt omhoog*

*Waiend water valt  
Met druppels één voor één  
Elegant vertoon*

*De felle zon schijnt  
De winter wordt zomers  
Het weer verweert weer*



# DE LESSEN VAN CARNAVAL

INGEZONDEN OPINIE DAGBLAD DE LIMBURGER, FEBRUARI 2013

DSM-topman Feike Sijbesma pleitte in 2013 voor een radicaal ander belastingregime voor bedrijven. Winst maken staat bij veel bedrijven nog altijd voorop en dat gaat vaak ten koste van de eigen medewerkers, van het milieu en van de kwaliteit van de producten. Ondernemingen die enkel op winst gericht zijn, moeten in zijn visie voortaan meer belasting gaan betalen dan bedrijven die ook oog hebben voor hun omgeving. Het moet niet alleen meer gaan om Profit, maar ook om People en Planet. Met dat adagium timmerde hij met DSM succesvol aan de weg. Voormalig president-directeur van de NS, Karel Noordzij, beschrijft in zijn boek 'Op weg naar nieuw leiderschap' de noodzaak tot verandering van de stijl van leidinggeven. Leiders moeten waarden als 'integere cultuur' en 'zingeving' in ere herstellen en expliciet uitdragen. Als oud-prins carnaval van 'Oeteldonk' in Den Bosch adviseert hij bovendien leidinggevendenden te kijken naar en te leren van het carnavalsfeest. Het feest bevat een aantal oude elementen en principes van menselijke wijsheid en leiderschap waar het bedrijfsleven veel van kan leren. Binnen vastgestelde kaders komen tijdens de carnaval talenten van mensen tot volle bloei. Als de Prins (de leider) het volk de ruimte geeft, is het volk tot veel moois in staat.

De pleidooien van Sijbesma en Noordzij vertonen opvallende raakvlakken. Het zijn pleidooien waar we, zeker in economisch zware tijden, lering uit zouden moeten trekken. In beide zaken gaat het over het elan van geestelijke gezondheid. Wereldwijd zijn vier op de tien gevallen van arbeidsongeschiktheid het gevolg van psychische aandoeningen. Van het Europese brutoproduct wordt vier procent besteed aan gezondheidsproblemen van psychische en/of psychiatrische aard. Uit cijfers van de WHO blijkt dat de kosten van verloren arbeidsproductiviteit rondom depressie worden geschat op 80 procent van de totale kosten. Als het bedrijfsleven en de geestelijke gezondheidszorg hun krachten bundelen, is het mogelijk samen een gezondere beroepsbevolking te creëren. Dat zal vervolgens weer bijdragen aan een gezonde kenniseconomie. Dan gaat het dus niet alleen maar over Profit maar vooral ook over People. Over mensen dus. Over toegevoegde waarde in economisch, maar vooral ook menselijk opzicht. Economie is geen doel op zichzelf, maar een middel om mensen goed te laten leven.

# 'LVK IS MEER DAN EEN WINNEND LIEDJE'

INGEZONDEN OPINIE DAGBLAD DE LIMBURGER, 12 FEBRUARI 2012

**"Liedjesconcours haalt het slechtste boven in de beste tekstschrijvers en componisten", laat economieverslaggever Jos Bouten van deze krant ons weten. Sterker: het Limburgs Vastelaovesleedjes Konkoeer (LVK) draagt volgens hem zelfs bij aan de ondergang van het carnavalslied. Opmerkelijk ferme taal van een jurylid dat – terecht – vindt dat kritiek mogelijk moet zijn. Zijn onderbouwing vraagt wel om een weerwoord. Want die onderbouwing is wel erg economisch: goedkoop en kort door de bocht.**

Het LVK is 35 jaar geleden gestart om een dam op te werpen tegen de aanzwellende stroom van Nederlandstalige carnavalsliedjes. Die dam is nu niet meer nodig, want Nederlandstalige liedjes hoor je hier niet meer met carnaval. Dat in Venray nog niet zo lang geleden de harmonie de optocht opende met het spelen van Het Land van Maas en Waal, is niet echt overtuigend bewijs van het tegenovergestelde.

Door en voor het LVK zijn de afgelopen jaren duizenden liedjes geschreven. Natuurlijk lijken veel van die nummers op elkaar. Maar is dat erg? Veel mensen zullen zich de winnaar van 2007 niet direct kunnen herinneren, maar ik durf te wedden dat diezelfde mensen het winnende liedje 'Heej blief ich plekke' wel mee kunnen zingen. Net als 'Deh dan, dao isse' dat in 2003 eerste werd. Onzin dus om te beweren dat de winnaars geen blijvende indruk hebben gemaakt. Het succes van het LVK heeft bijgedragen tot het ontstaan van vele plaatselijke en regionale liedjesconcoursen. Die vormen vaak het eerste podium voor nieuw talent. Het LVK en deze concoursen kunnen prima naast elkaar bestaan. Ze versterken elkaar zelfs. Schrijvers en componisten worden tekens weer gestimuleerd en uitgedaagd. Op welke manier het LVK dan de plaatselijke liedjestradietie om zeep helpt, wordt niet duidelijk gemaakt.

Dat de LVK-liedjes niet over het eigen dorp of stad gaan, is logisch. Maar wat geeft dat? Ze zijn wel geschreven in het eigen dialect, en dat alleen al maakt dat de binding met dorp of stad blijft bestaan. Het gaat om het verklanken van een vasteloavesgeveul dat herkenbaar, universeel en origineel is.

Het 'lekker zunke, lekker windje, lekker waerke' kun je net zo goed voelen in Venlo als in Kerkrade, Maastricht, Kessel-Eik of om het even waar. Daarbij zorgt de halve finale elk jaar weer voor prachtige taferelen in dorpen, steden en wijken waar acties op touw worden gezet om toch vooral op de eigen artiesten te stemmen. Ook dát mag je een versterking van de plaatselijke identiteit noemen.

Het LVK is veel meer dan het winnende liedje. Het is een van de grootste volks-culturele evenementen van deze provincie, met de finale als sluitstuk van een massaal cultureel en creatief proces waar veel Limburgers plezier aan beleven. Een proces waarin het volk een duidelijke stem heeft en waarbij anonieme mensen kunnen uitgroeien tot provinciale sterren. De uitzending van die finale op tv, waar Jos Bouten in tegenstelling tot meer dan 300.000 Limburgers blijkbaar niet naar kijkt, is het meest bekeken programma van L1. Om dan te beweren dat dit concours niets aan cultureel erfgoed heeft nagelaten! Dat noem ik nou echt een 'boute(n)' bewering.

# SLIM EN GEK KUNNEN IN 'BREINPOORT' GOED SAMEN

INGEZONDEN OPINIE EINDHOVENS DAGBLAD, 28 JANUARI 2011

**In Brainport, een van de intelligentste regio's ter wereld, kan De Grote Beek uitgroeien tot een centrum van innovatie in de geestelijke gezondheidszorg. Elke euro die daarin wordt geïnvesteerd levert uiteindelijk drie euro op.**

De regio Eindhoven is onlangs door het Intelligent Community Forum in Hawaï verkozen tot één van de 'slimste regio's' van de wereld. De Brainportregio heeft de ene nominatie nog niet binnen of de andere dient zich alweer aan. Bestuurders verdringen zich om elke keer weer vol trots te wijzen op de bijzondere samenwerking tussen overheid, bedrijven en onderwijs. De prestaties zijn inderdaad opvallend. Mede door de sterke groei in de ict-sector zijn er in de regio in de afgelopen periode meer dan 50.000 banen bijgekomen. Naast Mainport Schiphol en Seaport Rotterdam is Brainport Zuidoost-Brabant inmiddels uitgegroeid tot één van de belangrijkste economische regio's in Nederland. De Brainport-regio kenmerkt zich ook door een relatief hoog aantal mensen met een autismespectrum-stoornis (in de volksmond 'autisme' genoemd). Uit onderzoek is bekend dat in regio's met relatief veel bedrijvigheid op het terrein van kennistechnologie ook sprake is van relatief veel mensen met een vorm van autisme. Dat verband is wel te verklaren. Over het algemeen hebben mensen met autistische kenmerken een scherp oog voor detail en een groot plichtsbef. Veel van deze mensen zijn technisch zeer vakbekwaam. Dat zijn welkome eigenschappen voor technologiebedrijven waar innovatie en zorgvuldigheid hoog in het vaandel staan. Autisme is in dit geval dus geen gebrek, maar een bijzondere kwaliteit.

Een geestelijke aandoening kan dus gewenste eigenschappen met zich meebrengen! Op zo'n manier kun je dus óók naar psychiatrische aandoeningen kijken. Niet alleen de slimste regio dus, maar ook een beetje de gekste. Dat 'gek' zijn is sowieso betrekkelijk. Eén op de vier mensen krijgt in zijn leven ooit met psychische problemen te maken. Jaarlijks zijn meer dan één miljoen mensen in behandeling in de geestelijke gezondheidszorg. De vraag naar deze zorg neemt jaarlijks nog steeds toe. Ondanks die forse aantallen kijken mensen toch anders naar iemand met een psychische aandoening dan naar iemand met een lichamelijke aandoening.

Wanneer je na een ernstige ziekte of opname in het ziekenhuis op een verjaarsfeestje komt, heb je grote kans dat iedereen geïnteresseerd is in hoe het met je gaat. Als je net een opname op Landgoed De Grote Beek, waar GGzE gevestigd is, achter de rug hebt, is het überhaupt de vraag of je al naar zo'n feestje toegaat. Mocht dat wel het geval zijn, dan is de kans groot dat je de hele avond in de hoek van de kamer zit zonder dat over je ziekte gesproken wordt. Psychische stoornissen en de geestelijke gezondheidszorg moeten hoger op de agenda komen. Geestelijke gezondheidsproblemen veroorzaken veel leed. Angststoornissen, depressie, dementie en verslaving staan in de top tien van ziektes met de hoogste ziektelast. De maatschappelijke kosten voor overlast en verzuim hierdoor zijn, zo blijkt uit onderzoek, hoger dan de directe kosten van de zorg. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de economische opbrengst van de zorg hoog is. Elke euro geestelijke gezondheidszorg levert uiteindelijk drie euro op. Bestuurders praten vooral over de almaar stijgende kosten van de gezondheidszorg en zelden over de opbrengsten. Die opbrengsten komen voort uit minder ziekteverzuim, minder recidive, minder overlast en meer veiligheid. Dertig procent van alle gezondheid gerelateerde klachten wordt veroorzaakt door geestelijke gezondheidsproblemen, terwijl het geestelijke gezondheidszorgbudget maar elf procent van de totale uitgaven voor de gezondheidszorg betrof in 2009. Daar valt dus ook in economische zin veel te winnen. Innovatie van zorg is hard nodig.

De Brainport-regio biedt daarvoor extra kansen. De verbinding tussen technologie en geestelijke gezondheidszorg moet nog meer uitgewerkt worden. GGzE is daar, samen met onder andere Philips, Brainport Eindhoven en de TU/e, al mee gestart. Letterlijk meer én ander licht brengen bij mensen die in de duisternis van een depressie zitten kan bijvoorbeeld veel opleveren. GGzE wil daar graag, samen met andere bedrijven in deze regio, meer in investeren. Naast de High Tech Campus, ASML en de Automotive Campus, kan Landgoed De Grote Beek dan in de Brainport regio uitgroeien tot een Breinpoort waar slim en gek gewoon goed is!





Landgoed De Grote Beek, Eindhoven



## **NATUUR(LIJKE) MENTALE KRACHT**

*Zomerse zon warmt  
De heerlijke lome dag  
Loopt naar de maan*

### **Haiku's**

*Zacht groen eikenblad  
Aan kleine nieuwe boompjes  
Gaan ze over leven*

*Een waterig licht  
Tussen zon en regenval  
Verschijnt en verdwijnt*

*Drie ganzen vliegen  
Kwetterend de warmte in  
Op weg naar later*

*De takken groeien  
In een wild en groen verband  
Wind waait hen weer los*

*Bomen kussen zich  
Met groen en rood blad op stam  
Apart samen omhoog*

# GROENE ZORG LOONT ALTIJD!

**In groene omgevingen herstel je sneller van stress, kun je beter ontspannen en leef je simpelweg gezonder. Mensen die wonen in een groenere omgeving komen veel minder bij de huisarts met klachten zoals angst en depressie, migraine en astma.**

Kinderen die opgroeien met weinig groen in hun omgeving lopen ruim 50% meer kans op het ontwikkelen van een psychiatrische stoornis tijdens hun adolescentie. Dit zijn niet alleen overtuigingen, maar wetenschappelijk bewezen feiten. We doen er alleen nog heel weinig mee.

De zorgvraag neemt toe terwijl het aantal verzorgenden afneemt. We kunnen de gezondheidszorg onmogelijk op dezelfde manier overeind houden. Het is dan ook de hoogste tijd voor een offensief. Als we mentale gezondheid dezelfde aandacht geven als fysieke gezondheid, kunnen we een flink aantal zorgvragen voorkomen. Daarbij kunnen we de natuur nog veel nadrukkelijker inzetten om de mentale en fysieke gezondheid van mensen te verbeteren. De helft van het ziekteverzuim in Nederland is psychisch van aard. Vitaliteitsbeleid gaat tot nu toe eigenlijk alleen maar over gezond eten, meer bewegen en niet roken. Prima uitgangspunten, maar het belang van mentale gezondheid wordt hierin nog gemist.

Bedrijven en organisaties investeren al langer in duurzaamheid, maar de focus ligt hierbij op energie- en materiaalverbruik, maar nog onvoldoende op het in stand houden of uitbreiden van de natuur. Duurzaamheid kunnen we heel bewust koppelen aan mentale gezondheid en als aanjager gebruiken voor het aanleggen van groenere omgevingen en het creëren van ontmoetingsplekken. Het begrip Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen moet aangepast worden in Mentaal Verantwoord Ondernemen. Een groenere werkplek is een leukere en betere werkplek! Visies op toekomstige inrichtingen van omgevingen en bestemmingsplannen zouden verplicht een hoofdstuk Mentaal Verantwoord Inrichten moeten bevatten. Zorginstellingen zouden het begrip helende omgeving meer moeten omarmen en in hun eigen situatie kunnen concretiseren. In de gebouwen kan dat tot uitdrukking komen in warmte, licht, kleur, geur en comfort. Het internationale zorgconcept Planetree is

mede daarop gebaseerd: meer menswaardige zorg in een helende omgeving! Instellingen die Planetree omarmd hebben, behoren tot de instellingen met de beste performance in hun sector.

De voordelen van een groenere omgeving zijn talrijk: het leidt tot sneller herstel, minder kosten, lagere ligduur, vermindering van het ervaren van pijn en niet in de laatste plaats een betere mentale gezondheid. Binnen de ggz kan de natuur op allerlei manier nog specifiekere worden ingezet: bijvoorbeeld als behandelkamer, als werkplaats en als fitnessruimte. Die overtuiging is aanleiding geweest voor de oprichting van de beweging voor Green Mental Health die zich kan verheugen op steeds meer aanhangers. Er zijn inmiddels tien iconlocaties voor behandeling in Nederland benoemd, waaronder Landgoed De Grote Beek in Eindhoven.

Groene zorg loont! Op allerlei manieren. En het is nog leuk ook!



# LANDGOED DE GROTE BEEK

**Een plek waar je beter maar niet kon komen! Zo stond het 117 hectare tellende landgoed aan de Boschdijk in Eindhoven sinds 1918 bekend. In dat jaar werd namelijk het 'Rijkskrankzinnigengesticht te Woensel' geopend. Toen nog helemaal afgelegen en met bos omgeven.**

De naam veranderde in de loop van de jaren een aantal keren in Rijks Psychiatrische Inrichting (RPI), Psychiatrisch Ziekenhuis De Grote Beek en uiteindelijk in Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven (GGzE). Inmiddels is de stad om het terrein heen gebouwd en vormt het landgoed een van drie groene longen van de stad. Die longen zorgen voor 1 á 2 graden lagere temperatuur in diezelfde stad.

15 Jaar geleden was de gedachte om een deel van het terrein vol te bouwen met woonhuizen. Dit onder het mom van wat toen 'omgekeerde integratie' heette! Afgelegen instituties zouden niet meer van die tijd zijn! Mensen met beperkingen zouden midden in de samenleving moeten wonen, zo was de heersende opvatting. Toch kwam dat slechts op een paar plaatsen echt van de grond. Voor ons was de Ausgangssituatie anders. We hebben een landgoed dat al midden in de stad ligt. Er kwam een nieuw Masterplan en we maakten een combinatie tussen wat zorg, ruimtelijke ordening, veiligheid en natuur gezamenlijk kan bieden. De Grote Beek werd verdeeld in een gesloten, besloten en open gedeelte. Er kwam een dorpsplein met een nieuwe vijver, kleine verhogingen aan de rand van het terrein om de brommende drugkoeriers het lastiger te maken en een ambitieus nieuwbouwprogramma dat nodig was om de huisvesting van de zorg op een aanvaardbaar peil te brengen.

Daar waar in Nederland nagenoeg alle grote instellingsterreinen successievelijk werden ontmanteld en verdwenen, werd er volop geïnvesteerd in de op-, om- en uitbouw van De Grote Beek. Het Planetree gedachtegoed, een internationaal zorgconcept dat staat voor betere zorg in een helende omgeving, werd geïntroduceerd en daar paste deze ontwikkeling prima in. Planetree gaf ook een duidelijke boost aan de wens om de mogelijkheden van dit prachtige landgoed verder te ontwikkelen. Het Ketelhuis, een van de drie monumenten, kon met hulp van de nieuwe verhuurder worden gerestaureerd en werd een

unieke plek voor partijen en feesten. Bovendien kreeg het een lunchroom waarin cliënten een werkervaringsplaats kregen en een Belevingscentrum waar de achtergrond van psychiatrische problemen wordt belicht. Voor de coronatijd kende het Ketelhuis op jaarbasis meer dan 200 activiteiten. Dat betekent duizenden mensen die jaarlijks naar De Grote Beek komen en zich afvragen of de mensen die ze daar tegenkomen cliënten of medewerkers zijn. Een logische vraag waarop geen antwoord nodig moet zijn. Het oude vervallen kerkhof werd op initiatief van de cliëntenraad opgeknapt en er verrees een monument met daarop de namen van alle 1800 oud-clieñten die daar begraven liggen. Op het pad daarnaartoe, legde de Duitse kunstenaar Gunther Demnig zelf struikelstenen met daarop de namen van de Joodse patiënten die tijdens de Tweede Wereldoorlog zijn afgevoerd.

De boerderij werd uitgebreid en er kwam een heuse paardenhoeve met dank aan alle medewerkers van woningcorporatie Woonbedrijf die materiaal en menskracht om niet ter beschikking stelde. Het zwembad werd te duur in onderhoud. Met een plankenvloer werd het bad vervolgens afgedekt, industrieel opgeknapt en de nieuwe en bijzondere vergaderlocatie Het Badlab was geboren. Daar tegenover werd in de tuin een van de Floriade Venlo overgenomen kas omgedoopt tot Community kas.

Op het middenterrein kon in diezelfde periode in een leegstaande afdeling een Bed & Breakfast gerealiseerd worden doordat PSV met het dameselftal zich meldde als vaste klant. Ook hier doen cliënten werkervaring op in de bediening van inmiddels meer dan 35 kamers. Met een waardering van 8.5 op Booking.com. In een ander pand werd gestart met een nieuwe sociale onderneming genaamd Caffeine Dealers. Rond de 80 cliënten branden daar de koffie voor het hele concern en kunnen opgeleid worden tot barista.

Ongeveer een derde van het landgoed bestaat uit bos. Een recent initiatief is de aanleg van het zogeheten Breinpad dat grotendeels door het bos loopt. Een uit de VS geïkapt idee waar mensen met ernstige traumatische stoornissen wonderwel reageren op zintuigelijke prikkeling in de natuur. Het pad dat open staat voor iedereen wordt in de komende periode verder uitgebouwd.

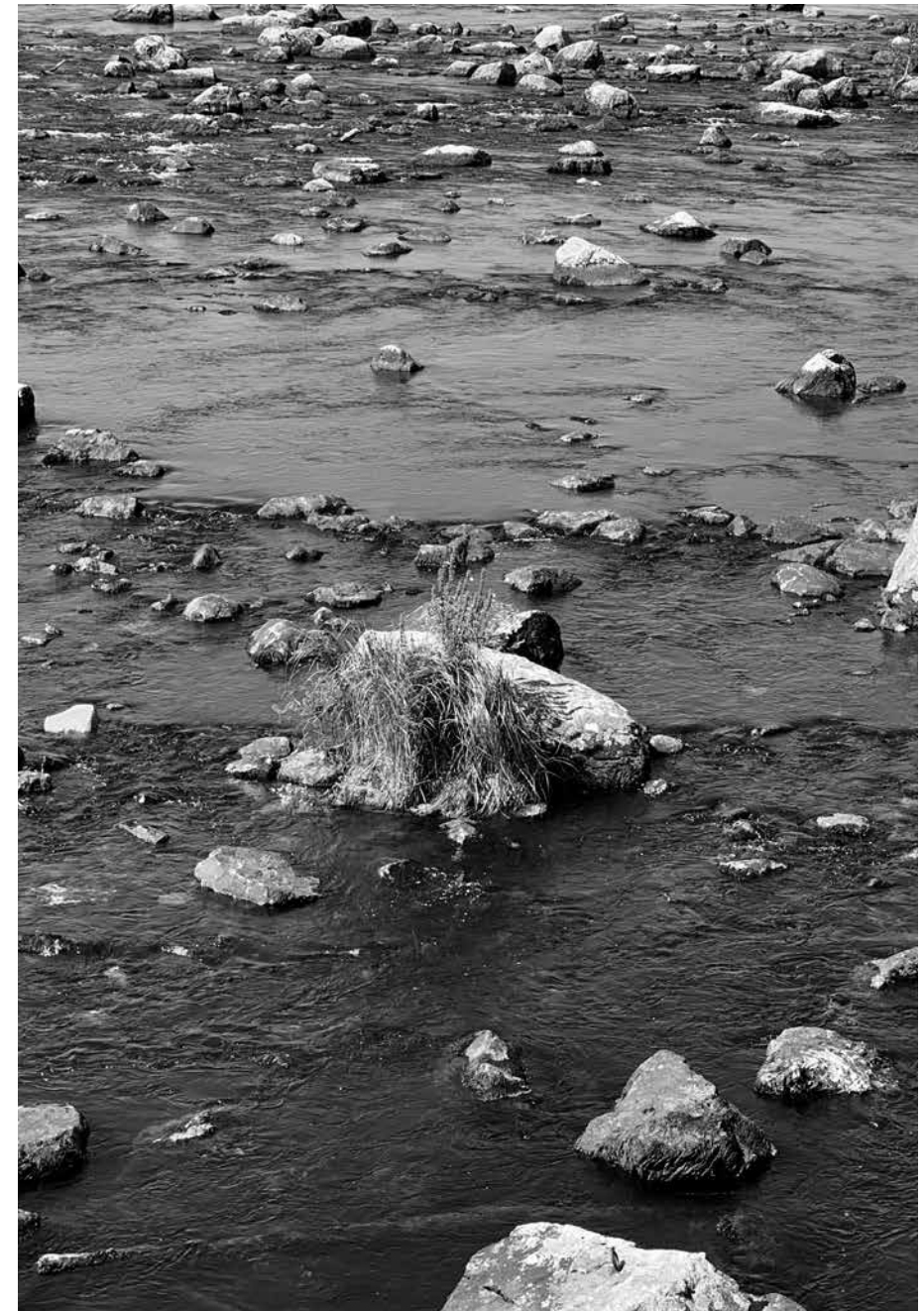


De Grote Beek dankt haar naam aan een beek die deels ondergronds over het terrein loopt. Grote Beek is een te groot woord: het was niet meer dan een lullig stroompje! Onder andere om de verdroging van het bos tegen te gaan wordt het project Waterbeheer uitgevoerd waardoor er veel meer water aan de oppervlakte komt en de duurzaamheid wordt gediend.

De Kapel en het Conferentiecentrum, het andere monument, zijn hoognodig aan renovatie toe. Dat geeft de gelegenheid om het gebouw om te dopen tot 'Het Lichthuys'. Een plek voor ontmoeting en inspiratie, een 'Lichthuys' in de Lichtstad, een Breinpoort in de Brainport regio! Een blij gebouw waar je letterlijk en figuurlijk weer het licht kan zien. En waar wederom werkervaringsplekken voor cliënten worden gerealiseerd. Er zijn nog meer plannen. Bijvoorbeeld de realisatie van een Klimbos.

Natuur en mentale gezondheid gaan hand in hand. Dat besef is meer en meer gegroeid. De Grote Beek biedt daarvoor unieke mogelijkheden. Niet voor niets is dit landgoed onlangs uitgeroepen tot 1 van de 11 iconische natuurplekken voor mentale gezondheid in Nederland. Er zijn weinig plekken in Nederland waar zoveel mensen in een zo dichtbevolkte omgeving met zoveel problemen verhoudingsgewijs zo weinig overlast veroorzaken.

Natuurlijk zijn er incidenten. Maar die zijn in verhouding erg beperkt. Wat Schiphol is voor de KLM, is De Grote Beek voor GGzE! Een hele bijzondere plek waar gek gewoon is, waar de destigmatisering van de psychiatrie concreet wordt, waar menselijk leed en vreugde zich intens afwisselen en waar de natuur weldadig is. Een plek waar bijzondere mensen zorgen voor anderen en voor zichzelf. Een plek om van te houden!





Landgoed De Grote Beek, Eindhoven

## WOORDEN VAN DANK

**Als je op het einde van de dag jezelf ertoe zet om dingen voor de geest te halen waarvoor je die dag dankbaar bent, dan heeft dat op den duur merkbaar positief effect op je mentale gezondheid. Dat is niet zomaar een stelling, maar het schijnt ook bewezen te zijn. Al weet ik eerlijk gezegd niet meer wie dat geweest is.**

Op het einde van dit boek haal ik mij de mensen voor de geest die op de verschillende niveaus van mentale vooruitgang een voor mij een belangrijke rol hebben gespeeld in de afgelopen periode.

Op de allereerste plaats dank ik mijn lieve Ine met wie ik nog heel lang in ons nieuwe huis hoop te kunnen wonen. Een huis waar we ook veel tijd met onze kinderen Tom, Janneke en Stef, Sjoerd en Marieke en (zeker niet in de laatste plaats) ons 'wonder' kleinkind Espen Rosa mogen doorbrengen. Daarnaast mijn familie in Helden, Maastricht, Arnhem, Enschede, Nijmegen en Amersfoort, die ik meer kan gaan opzoeken dan ik tot nu toe gedaan heb.

Mijn vrienden René, Carla en Ser, Annet en Peter (die ik erg mis) en de bijna allemaal gepensioneerde jongens van de Poolclub (Jo, Wiel en Wim) met wie de donderdagavonden onmisbaar zijn en tenslotte Marie-Louise met wie ik heel fijn hebben mogen samenwerken.

De mede-bestuursleden van het Limburgs Vasteloaves Leedjes Konkoer (LVK), de stichting Planetree Nederland (met Marita in het bijzonder) en de board van Planetree International, alsmede de Coöperatie Brainport Park, dank ik voor dezelfde passie en overtuiging.

In zestien jaar heb ik vele externe ggz-collega's zien voorbijkomen: in directiegroepen, in het bestuur van de Nederlandse ggz, het Forensisch Netwerk en bij Volante, het inspirerende samenwerkingsverband van Dimence Groep, GGZ Noord-Holland-Noord, Lentis en GGzE. Ik koester de herinneringen aan vele collega's met wie ik zorgen en dromen heb kunnen en mogen delen.

De regio Eindhoven is me erg dierbaar geworden. In velerlei opzicht. Natuurlijk vanwege de omvangrijke uiteenlopende en plezierige contacten die ik hier heb mogen hebben, maar ook vanwege de dynamiek, het Brainport-concept, het internationale karakter en natuurlijk ook de Brabantse gezelligheid.

Uit de grond van mijn hart dank ik alle (oud-)collega's van GGzE: huismeesters, ondersteunend personeel, secretaresses, verpleegkundigen, agogen, psychologen, psychiaters, staffunctionarissen, managers, directeuren, alle andere niet genoemde functionarissen, de staven, leden van de centrale cliëntenraad, de ondernemingsraad en de concernmeeting voor het feit dat ik heb kunnen zijn wie ik ben geworden.

Dat is in het bijzonder ook een verdienste van de allerbeste secretaresses Ellen en Carla en de andere leden van het stafbureau, waaronder Esther en Abigail, en Joris, de geneesheer-directeur.

Voor de komende periode wens ik Machteld, Peter en mijn opvolger heel veel succes.

*Mijn dochter Janneke, Kees Kraaijeveld en Myrthe Bezemer hebben me met veel enthousiasme geholpen met de redactie en vormgeving van dit boek. Daar heb ik veel aan gehad.*

Mijn dank gaat tenslotte niet in de laatste plaats ook uit naar al die cliënten die me met beide benen op de grond hebben gehouden en die me vooral hebben laten zien dat een millimeter mentale vooruitgang al een mijlpaal kan zijn.

## MEER LEZEN?

Pleidooi voor een mentaal offensief [www.joepverbugt.nl](http://www.joepverbugt.nl)



[www.mentalevooruitgang.nl](http://www.mentalevooruitgang.nl)



LinkedIn-groep Mentale Vooruitgang:

<https://www.linkedin.com/groups/9022611/>



# OVER DE AUTEUR JOEP VERBUGT

Hij was in de periode 2006-2022 voorzitter van de raad van bestuur van GGzE. Daarnaast is hij o.a. voorzitter geweest van het bestuur van Planetree Nederland, het Forensisch Netwerk Nederland, Stichting Pleegzorg Nederland, de Branche Bureaus Jeugdzorg Nederland, Volante, Coöperatie Brainport Park, Bureau Jeugdzorg Limburg, het Regionaal Zorg Communicatie Centrum en was hij ook 10 jaar lid van het bestuur van de Nederlandse ggz.

Samen met Kees Kraaijeveld was hij in 2019 initiatiefnemer van de Denktank Mentale Vooruitgang en medeauteur van het boek Mentale Vooruitgang. In 2018 publiceerde hij het boek Pleidooi voor een Mentaal Offensief.

Eind mei 2022 is hij tijdens de Internationale Planetree Conferentie in het Amerikaanse Anaheim onderscheiden met de '2022 Spirit of Planetree Lifetime Achievement Award.' De motivatie daarvoor luidde onder andere: "Your long and distinguished career, and your dedication to those in need, and to continuously improving the system that cares for them, makes you an important role model for healthcare leaders across the globe."

Op dit moment is hij voorzitter van het Limburgs Vasteloaves leedjes Konkoer (LVK) en vice-voorzitter van de raad van toezicht van het VieCuri ziekenhuis in Venlo.

Joep Verbugt is woonachtig in Helden, gehuwd en heeft drie kinderen en een kleinkind.



joepverbugt.nl  
joepverbugt@gmail.com

