

Mentaal vermogen en welbevinden

Mental capital and mental well-being are vitally important for healthy functioning of families, communities and society. Together, they fundamentally affect behaviour, social cohesion, social inclusion and our prosperity

Foresight Project on Mental Capital and Well-being, 2008

Wat is mentaal vermogen?

Zoals mensen een fysieke conditie hebben die hen in staat stelt om beter te werken en op een hoger niveau te sporten, zo hebben mensen ook een mentaal vermogen. Mentaal vermogen heeft betrekking op emotionele, cognitieve en sociale vaardigheden. Het stelt mensen in staat om hun eigen talent en potentieel te ontwikkelen, om productief en creatief te zijn en om positieve relaties op te bouwen.

Mentaal vermogen heeft vier componenten:

- *Cognitief*: leervermogen, waarmee mensen zich kunnen ontplooiën tot nieuwsgierige, lerende en verstandige mensen.
- *Emotioneel*: veerkracht, waarmee mensen problemen onder ogen kunnen zien zonder erg van slag te raken, deze problemen kunnen oplossen, en daarvan emotioneel sterker worden.
- *Sociaal*: sociale vaardigheden, waarmee mensen op een betrokken manier relaties kunnen initiëren, daarin groeien en de relaties kunnen behouden.
- *Gedragsmatig*: handelingsbekwaamheid (*agency*), waarmee mensen op een zelfstandige manier in het leven kunnen staan en hun leven actief vorm kunnen geven.

Mentaal vermogen is te beschouwen als de 'tegenhanger' van een goede fysieke conditie. Het voelt goed, kan verbeterd worden, en is een belangrijke voorwaarde voor ontplooiing.

Is er een relatie tussen mentaal vermogen en welbevinden?

Welbevinden is een onderdeel van een goede geestelijke gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie WHO definieert geestelijke gezondheid als volgt: *Mental health is a state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively, and is able to make a contribution to his or her community.* Een goede geestelijke gezondheid stelt mensen in staat een zinvol, betrokken en productief leven te leiden^[5].

Mentaal vermogen



Welbevinden

Ontwikkeling van mentaal vermogen vergroot het gevoel van welbevinden en daarmee de geestelijke gezondheid.

Wat is het belang van welbevinden?

De meeste mensen in Nederland functioneren in mentaal opzicht goed: zij hebben geen stoornis en zij ervaren een hoge mate van welbevinden. Maar er zijn ook veel mensen die minder goed functioneren. Mensen die depressief zijn, angstig, of verslaafd. Die moe en opgebrand zijn.

Of die gewoon ongelukkig zijn. Een deel van deze mensen (ongeveer 20%) wordt behandeld voor hun klachten. Maar veel klachten blijven ongezien en onbehandeld. Zo blijft het leeuwendeel van de problemen voortbestaan. Alleen al in geld uitgedrukt gaat het om een maatschappelijke kostenpost van betekenis: jaarlijks €1,4 miljard ten gevolge van depressie, €4,2 miljard door angststoornissen en ruim €5 miljard door aan alcohol gerelateerde stoornissen^[6].

Het is niet alleen van belang om goede zorg te realiseren voor mensen met psychische problemen. We moeten ook investeren in het versterken van het mentale vermogen van alle inwoners van ons land, zoals we dat via leefstijlinterventies ook doen op het terrein van de lichamelijke conditie. Investeren in mentaal vermogen is in het bijzonder relevant bij jongeren, de beroepsbevolking en ouderen.

In de nabije toekomst komt goede geestelijke gezondheid door een aantal factoren onder druk te staan, terwijl het (economisch) belang ervan juist toeneemt:

- In de Nederlandse steden groeien grote aantallen jongeren op in migrantenfamilies. Een belangrijk deel van hen maakt hun opleiding niet af en ziet onvoldoende kansen om werk te vinden. Hun betrokkenheid, hun toekomst en hun (geestelijke) gezondheid zijn van vitaal belang voor het toekomstige welzijn en welvaart van families, buurten en steden^[7].
- Onze economie is afgelopen tientallen jaren getransformeerd van een overwegend agrarische en industriële economie naar een innovatieve kennis- en diensteneconomie. Wij doen steeds minder met onze handen en steeds meer met ons hoofd. Een 'gezond hoofd' is daarmee van eminent belang geworden voor een gezonde economie. Het mentaal vermogen wordt door diezelfde veeleisende economie echter ook onder druk gezet: ruim 30% van arbeidsongeschiktheid wordt veroorzaakt door burn-out, depressie en angststoornissen. Een goede geestelijke gezondheid is dus cruciaal. Maar nog liever zien we een bevlogen beroepsbevolking.
- In deze context is mentaal vermogen te beschouwen als 'mentaal kapitaal'^[8].
- Vergrijzing is misschien wel de belangrijkste demografische verschuiving van de 21^{ste} eeuw. Het aantal Nederlandse ouderen verdubbelt binnen dertig jaar. Vergrijzing zal onze concepten over carrière en pensioen doen veranderen. Het drijft bovendien de zorgvraag en de zorgkosten op. Gelijktijdig vergrijsst de beroepsbevolking die in de zorg werkzaam is in eenzelfde tempo, en dat roept vragen op over de duurzaamheid van de zorg. Ook in deze context is mentaal vermogen van belang. Om de beroepsbevolking fitter te houden, en om iedereen in ons land langer te laten leven in goede (geestelijke) gezondheid^[9].

Wat leveren mentaal vermogen en welbevinden op?

Voor het individu:

- Mentaal vermogen zorgt voor een langer leven in goede lichamelijke gezondheid. Allereerst omdat onvrede met het leven schadelijke fysiologische reacties tot gevolg heeft, zoals een verminderde werking van het immuunsysteem. Maar mentaal vermogen bevordert ook indirect - via een gezondere leefstijl - de gezondheid^[10, 12].
- Mensen met een goed ontwikkeld mentaal vermogen hebben een kleiner risico op het krijgen van psychische klachten en stoornissen. Mentaal vermogen levert zo een preventief effect op. Ook bij een al bestaande ziekte is de prognose doorgaans beter bij mensen die nog een zeker niveau van geestelijk welbevinden ervaren. Mentaal vermogen heeft daarmee ook een curatief effect^[12].

Voor de samenleving:

- Een goede geestelijke gezondheid gaat dikwijls samen met een gevoel van betrokkenheid bij de maatschappij. Nederland telt maar liefst vier miljoen vrijwilligers. Dat is goed voor onze samenleving, en goed voor onze economie.
- Mensen die lekker in hun vel zitten, onderhouden vaak betere relaties met hun geliefden, familie en vrienden. In die zin is goede geestelijke gezondheid welhaast 'besmettelijk' te noemen. Geluk verspreidt zich letterlijk via sociale netwerken.
- Mensen met een goede geestelijke gezondheid hebben vanuit hun betrokkenheid een beter oog voor anderen, en nemen vaker verantwoordelijkheid voor zorgtaken. Nederland telt 1,6 miljoen mantelzorgers, en hun werk is een onmisbare aanvulling op de reguliere zorg.

Voor de economie:

- Geestelijke stoornissen op jonge leeftijd gaan ook op latere leeftijd gepaard met zeer aanzienlijke kosten, zowel in de zorg als door productieverliezen. In Nederland gaat het naar schatting om een jaarlijkse kostenpost van honderden miljoenen euro's. Wanneer mensen een besef hebben dat zij hun leven goed aankunnen en zelf vorm kunnen geven, gaat dat daarentegen gepaard met aanzienlijke economische besparingen. Ook hier spreken we naar schatting over honderden miljoenen euro's per jaar^[13].
- Als 'mentaal kapitaal' is goede geestelijke gezondheid een productiefactor van betekenis, zeker in een innovatieve kennis- en diensteneconomie. Investerings in mentaal kapitaal zijn dus rendabel^[3, 14, 15].

Hoe kan mentaal vermogen bevorderd worden?

Mensen kunnen zelf veel doen om hun mentaal vermogen te ontwikkelen:

Zeven persoonlijke manieren om mentaal vermogen te ontwikkelen

1. Leef vanuit een missie
2. Denk positief
3. Leef en geniet bewust
4. Verbind je met anderen
5. Leef actief
6. Deel je geluk met anderen
7. Blijf leren

Naast deze persoonlijke strategieën zijn er ook allerlei effectieve interventies mogelijk om mentaal vermogen en welbevinden in de bevolking te bevorderen^[1, 11, 16, 17]. Zo omschrijft het Britse *Foresight Project on Mental Capital and Wellbeing*^[1] maar liefst tachtig strategieën die specifiek gericht zijn op bepaalde doelgroepen. Een paar voorbeelden van interventies:

- Een goede basis in de eerste levensjaren is een belangrijke voorwaarde voor een succesvolle toekomst. Er zijn effectieve opvoedingsprogramma's beschikbaar waarin ouders leren warm en responsief te zijn, naast het stellen van duidelijke grenzen en verwachtingen.
- Diverse psychologische interventies blijken effectief in het bevorderen van mentale vitaliteit, het verhogen van welbevinden en het tegengaan van depressieve klachten. Het gaat hierbij om oefeningen zoals het uitvoeren van plezierige activiteiten, vriendelijk zijn, bewust registreren van positieve ervaringen en het actief leren van tegenslagen. Zulke interventies zouden ook via internet aangeboden kunnen worden^[11].
- Actief beleid om stress en psychische problemen op het werk vroeg te signaleren en tijdig te behandelen is lonend. Dit beleid bevordert ook de betrokkenheid en motivatie van mensen voor hun werk.
- Een mens is nooit te oud om te leren. Het aangaan van nieuwe uitdagingen bevordert creativiteit en bevoegdheid, en daarmee het welbevinden. Ook bij ouderen.
- Ten slotte zijn er werkzame interventies om depressie en angst te voorkomen en te behandelen. Interactieve zelfhulp via internet is een kosteneffectieve manier om deze interventies aan te bieden^[18].



Richtingen voor de toekomst

Het bevorderen van mentaal vermogen is geen wondermiddel dat alles oplost. Maar er begint wetenschappelijk bewijs te ontstaan dat we iets belangrijks in handen hebben. Dat nodigt uit tot verder denken. Wat zouden belangrijke vervolgstappen kunnen zijn met het oog op de toekomst? Wat kunnen we op dit terrein doen voor jongeren, ouderen en de beroepsbevolking? Over welke aspecten moeten we eerst meer zekerheid krijgen door nader onderzoek? Waar lijken belangrijke kansen te liggen? Wat moeten we eens proefondervindelijk vaststellen? We noemen een paar mogelijkheden:

- Advies aan het algemeen publiek over de bevordering van mentaal vermogen, zoals dat nu al gebeurt in leefstijlcampagnes over beweging, voeding en roken.
- De principes van bevordering van mentaal vermogen ook buiten de gezondheidszorg toepassen, bijvoorbeeld op het werk, in het onderwijs, in bedrijven, in de wijk en in het justitiële domein.
- De principes van bevordering van mentaal vermogen toepassen als aanvulling op behandelingen in de geestelijke gezondheidszorg.
- Gebruik maken van nieuwe technologieën – zoals internet – om interventies op het gebied van mentaal vermogen breed beschikbaar te stellen.
- Het uitvoeren van kosteneffectiviteitsstudies om het economisch rendement vast te stellen van interventies die mentaal vermogen bevorderen.

Referenties

1. Foresight Project (2008). *Mental capital and wellbeing - Making the most of ourselves in the 21st century*. London: Government Office for Science.
2. Beddington, J., C. Cooper, J. Field, U. Goswami, F. Huppert, & et al. (2008). The mental wealth of nations. *Nature*, 455, 1057-1060.
3. Weehuizen, R. (2006). *Mentaal Kapitaal: Een verkennende studie naar de psychologische dimensie van economische ontwikkeling*. Den Haag: COS.
4. Weehuizen R. (2008) *Mental Capital: the economic significance of mental health* (PhD Dissertation) Maastricht: Universiteit van Maastricht.
5. Walburg, J. A. (2008). *Mentaal Vermogen - Investeren in geluk*. Amsterdam: Nieuw Amsterdam.
6. Smit, F., P. Cuijpers, J. Oostenbrink, N. Batelaan, R. de Graaf, & A. Beekman (2006). Costs of Nine Common Mental Disorders: Implications for Curative and Preventive Psychiatry. *Journal of Mental Health Policy and Economics*, 9, 193-200.
7. Van der Linden D (2009). *Strategische verkenningen 2: Mentaal vermogen: jongeren*. Utrecht: Trimbos-instituut.
8. Rebergen D (2009). *Strategische verkenningen 3: Mentaal vermogen: beroepsbevolking*. Utrecht: Trimbos-instituut.
9. Dijkstra M (2009). *Strategische verkenningen 4: Mentaal vermogen: ouderen*. Utrecht: Trimbos-instituut.
10. Pressman, S. D. & S. Cohen (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin*, 131, 925-971.
11. Sin, N. L. & S. Lyubomirsky (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65, 467-487.
12. Veenhoven, R. (2006). *Gezond geluk: Effecten van geluk op gezondheid en wat dat kan betekenen voor de preventieve gezondheidszorg*. Rotterdam: Erasmus Universiteit.
13. Smit, F. (2007). *Prevention of Depression* (Dissertation). Amsterdam: Vrije Universiteit, VU medisch centrum.
14. Lyubomirsky, S., L. King, & E. Diener (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
15. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and Protecting Mental Health as Flourishing: A Complementary Strategy for Improving National Mental Health. *American Psychologist*, 62, 95-108.
16. World Health Organization (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (summary report). Geneva: WHO.
17. European Commission (2009) *Implementation of the European Pact on Mental Health and Wellbeing*. Newsletter #1 (issued May 7th, 2009).
18. Riper, H., Smit, F., Zanden, R. van der, Conijn, B., Kramer, J. & Mutsaers, K. (2007). *High Tech, High Touch, High Trust*. Programmeringsstudie E-Mental Health. Utrecht: Trimbos-instituut.

Colofon

Auteurs

Linda Bolier, Filip Smit

Redactie

Rifka Weehuizen, Jan Walburg

Tekstredactie

Marc van Bijsterveldt

Productiebegeleiding

Joris Staal

Vormgeving

Ladenius Communicatie bv

Productie

Ladenius Communicatie bv / DPP

Artikelnummer: AF0887

Deze uitgave is te bestellen via www.trimbos.nl/producten, onder vermelding van artikelnummer **AF0887**. U krijgt een factuur voor de betaling.

Gerelateerde strategische verkenningen

AF0888 Mentaal vermogen:

jongeren

AF0889 Mentaal vermogen:

beroepsbevolking

AF0890 Mentaal vermogen:

ouderen

Trimbos-instituut

Da Costakade 45

Postbus 725

3500 AS Utrecht

T: 030-2971100

F: 030-2971111

www.trimbos.nl

© 2009, Trimbos-instituut, Utrecht. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande toestemming van het Trimbos-instituut.