


# Redesigning Psychiatry



innoveren voor psychisch welzijn  
in de 21e eeuw

#1

Femke de Boer, Nynke Tromp, Sander Voerman  
David van den Berg, Matthijs van Dijk, Lotte Jacobse, Beatrijs Voorneman



© Redesigning Psychiatry, 2016

oktober 2016, tweede, herziene versie

**redactie:** Femke de Boer, Nynke Tromp en Sander Voerman

**projectteam:** David van den Berg, Femke de Boer, Matthijs van Dijk, Lotte Jacobse, Nynke Tromp, Sander Voerman en Beatrijs Voorneman

**vorm en beeld:** Reframing Studio

**consortium:** Altrecht, Dimence, Fonds Psychische Gezondheid, GGZ Eindhoven, GGZ Noord-Holland-Noord, GGZ Oost Brabant, Karakter, Landelijk Platform GGZ, Lister, Mondriaan en Parnassia Groep

**denktank:** Joost Baas, Philippe Delespaul, Mark van der Gaag, Gerrit Glas, Paul Hekkert, Tonnie Staring en Eddo Velders

ISBN/EAN: 978-90-826189-0-7

NUR: 895

**contact:** [info@redesigningpsychiatry.org](mailto:info@redesigningpsychiatry.org)

**website:** [www.redesigningpsychiatry.org](http://www.redesigningpsychiatry.org)

# REDESIGNING PSYCHIATRY

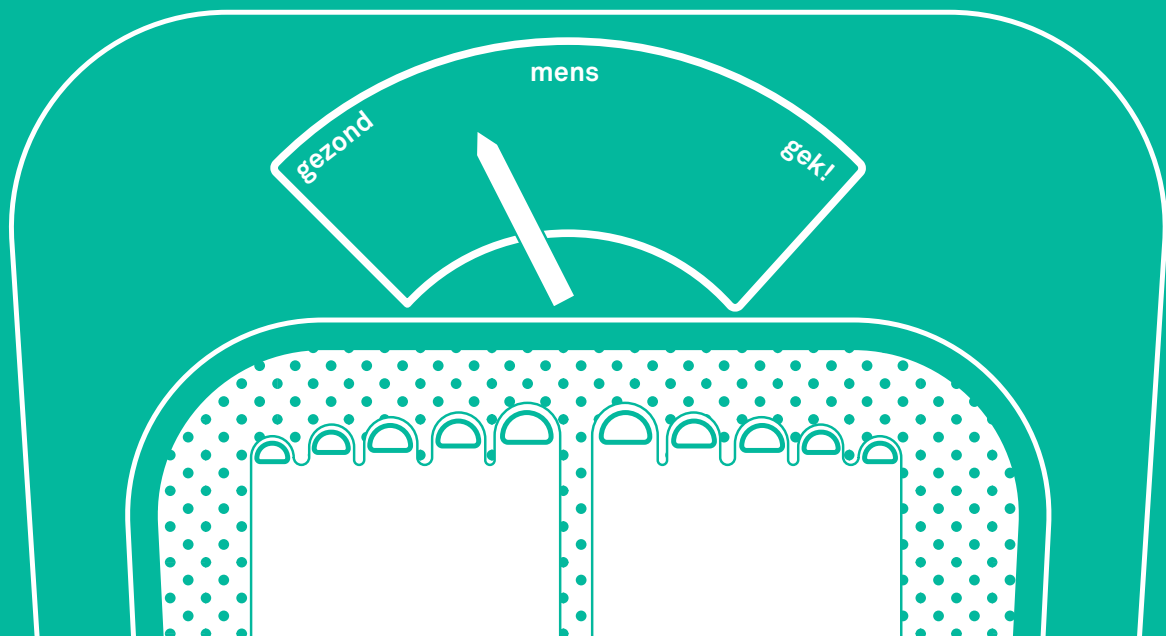


innoveren voor psychisch welzijn  
in de 21e eeuw

**#1**

Femke de Boer, Nynke Tromp, Sander Voerman  
David van den Berg, Matthijs van Dijk, Lotte Jacobse, Beatrijs Voorneman





# over redesigning psychiatry

Redesigning Psychiatry is een project waarin ontwerpers en filosofen samen met een aantal innovatieve organisaties een gewenst toekomstbeeld voor de geestelijke gezondheidszorg voor 2030 ontwikkelen en in gezamenlijkheid de eerste stappen daar naartoe willen zetten. Het project is ontstaan vanuit de overtuiging dat de geestelijke gezondheidszorg in Nederland toe is aan radicale vernieuwing waarbij menselijke waarden voorop staan.

De zorg staat voor economische en demografische uitdagingen, terwijl tegelijkertijd de onderliggende paradigma's betreffende diagnosestelling en behandeling ter discussie worden gesteld. Dit biedt de kans om de zorg rondom psychisch welzijn fundamenteel te herzien. Voor velen is het echter lastig om voorbij de huidige kenmerken en grenzen van het systeem te denken. Dit is nu juist de kracht van de ontwerper. Door te anticiperen op de toekomst, in plaats van te focussen op de problemen van vandaag, kunnen zij laten zien hoe het *anders* kan.

In oktober 2015 zijn we van start gegaan met de eerste fase van het project: het ontwikkelen van een gedeelde visie op de zorg en ondersteuning rondom psychisch welzijn in 2030. We hebben ons de afgelopen maanden ondergedompeld in deze wereld. We hebben gegraven en ons verwonderd, we hebben geduwd en getrokken. We hebben ons laten inspireren door experts en zijn in gesprek gegaan met hen die deze wereld van binnen en van buiten kennen. En vervolgens hebben we dit alles proberen terug te brengen tot de essentie. Dit werkstuk laat daarvan het resultaat zien.

Deze eerste uitgave van Redesigning Psychiatry is niet alleen bedoeld om een toekomstperspectief te schetsen, maar ook om dialoog en beweging op gang te brengen. We hebben de waarheid niet in pacht, maar willen vooral laten zien wat een ander perspectief op psychisch welzijn kan brengen. Met meer aandacht voor een diversiteit aan mensen en respect voor waardigheid. Met een benadering die recht doet aan het inzicht dat psychische problemen nooit op zichzelf staan maar intrinsiek verweven zijn met de complexe relaties tussen mens en omgeving. En met vormen van zorg en ondersteuning die ingebed zijn in een veranderende wereld.

# inhoud

- 03 algemene inleiding
- 06 ontwerpproces

## 1.

### de wereld van 2030

- 08 inleiding
- 10 leven in een netwerksamenleving
- 11 zorgen over de toekomst
- 12 de meetbare mens
- 13 de datagedreven wereld
- 14 ik werk dus ik ben
- 15 in de versnelling
- 16 discipline en overvloed
- 17 de wetten van de markt
- 18 toenemende ongelijkheid
- 19 elkaar helpen, hoe doe je dat?
- 20 het kind van de rekening
- 21 een leven lang leren
- 22 van de schoonheid en de troost
- 23 iedereen therapeut
- 24 de volmaakte mens
- 25 de moed van imperfectie
- 26 denken in ecosystemen
- 27 burgerkracht en nieuwe economie
- 28 samenhang: een vloeibare wereld

## 2.

### intermezzo: normatief kader

- 34 inleiding
- 36 waarom een normatief kader?
- 37 ons mensbeeld: actorschap
- 39 menselijke waarden en mensenrechten
- 41 menselijke behoeften aan ondersteuning
- 45 onze maatschappijvisie
- 48 denken in interactieproblemen

## 3.

### ambitie en doelen 2030

50	inleiding
52	de context vanuit ons mensbeeld
53	de context vanuit onze maatschappijvisie
54	ambitie voor 2030: veerkracht en anticipatie
56	ontplooiing: doelen en transities
58	positie: doelen en transities
60	aansluiting: doelen en transities
62	verbondenheid: doelen en transities

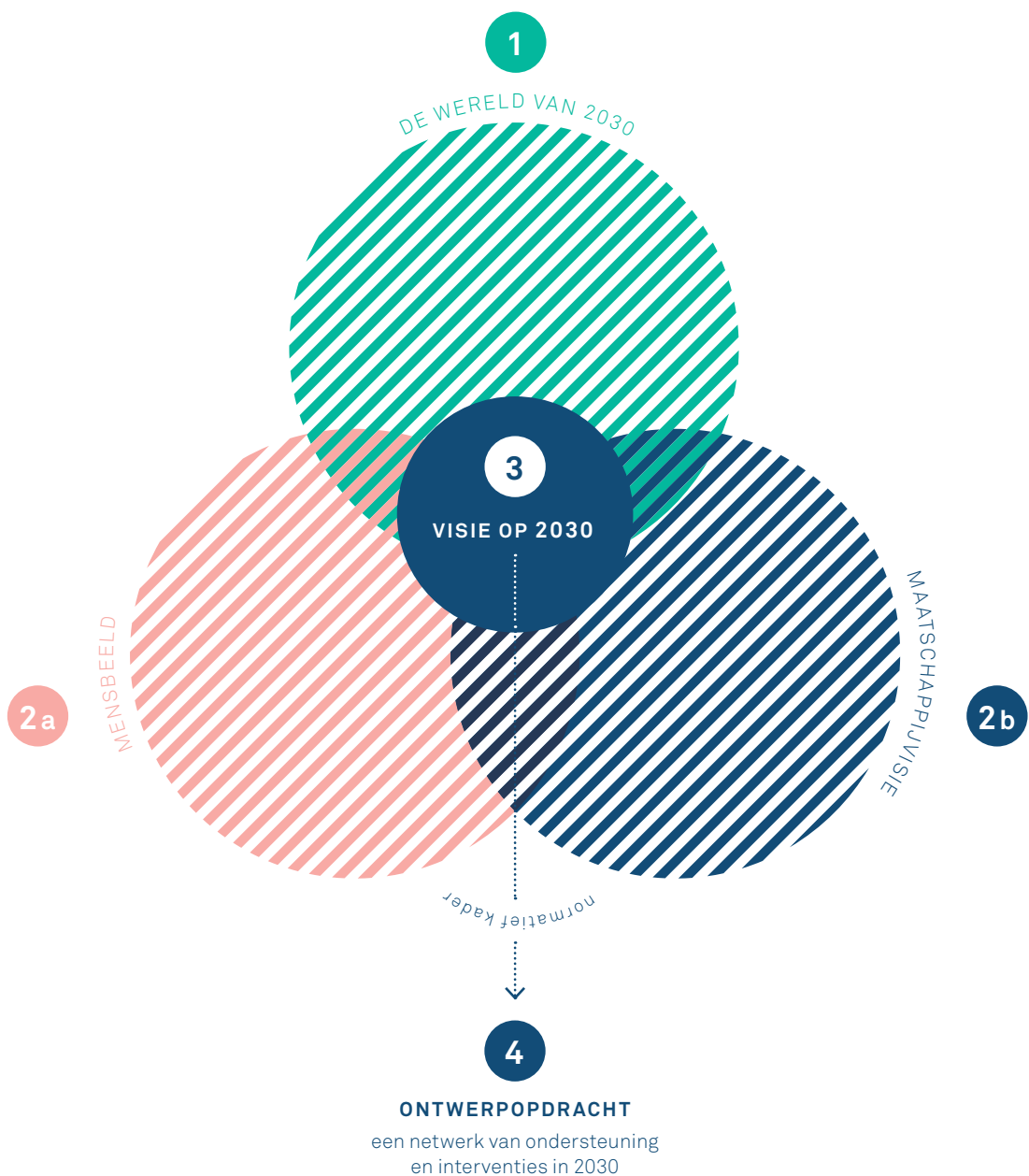
## 4.

### ontwerpopdracht

64	inleiding
66	netwerk van ondersteuning en interventies
68	nieuwe vacatures voor 2030
70	nieuwe omgevingen voor 2030

72	van visie naar realiteit
74	referenties
75	geraadpleegde experts
76	betrokkenen redesigning psychiatry

# ontwerpproces





## OVER HET PROJECT

Redesigning Psychiatry heeft haar wortels in twee belangrijke uitgangspunten:

### 1) reframing methode

Reframing is een ontwerpmethodes ontwikkeld aan de TU Delft (Hekkert & Van Dijk, 2011). De kern van het reframen is dat de ontwerper gedwongen wordt om zich bewust te worden van alle aannames rondom de ontwerpuitdaging zodat er vrij ontworpen kan worden, zonder beïnvloed te zijn door reeds bestaande ideeën over een eindresultaat. Het onderliggende uitgangspunt van de methode is dat elk ontwerp - of het een product, een dienst of een compleet systeem betreft - een middel is om een bepaalde ervaring of sociale interactie tot stand te brengen. Daaruit voortvloeiend begint ontwerpen met het bepalen van dit effect, in andere woorden, hoe willen we dat mensen een product, dienst of systeem ervaren? Om te begrijpen welke ervaringen en interacties betekenisvol zijn voor mensen, moet de toekomstige context onderzocht en in kaart gebracht worden. Het is cruciaal om de toekomst te begrijpen aangezien dat de context is waarin het ontworpen systeem van betekenis moet zijn. We beginnen met de vraag "wat is betekenisvol in de wereld van morgen?" Meer dan "waar kunnen we technologie X of Y invoegen in de wereld van vandaag?" Ook al zijn nieuwe technologieën belangrijk in de komende jaren, we moeten om te beginnen op een ander niveau over deze technologieën nadenken zodat ze effectief ontwikkeld en toegepast kunnen worden. Technologie is een middel, en nooit een doel op zich.

### 2) crossover van disciplines

Een tweede uitgangspunt van Redesigning Psychiatry is dat innovatie gebaat is bij een samenwerking tussen verschillende disciplines en expertises. Binnen Redesigning Psychiatry werken ontwerpers, onderzoekers, filosofen, ervaringsdeskundigen en domeinexperts daarom naast elkaar om de geestelijke gezondheidszorg van de toekomst te ontwerpen. Zij hebben allen een plaats als 'reframer' binnen het project.

Aan de hand van deze uitgangspunten is de eerste fase van Redesigning Psychiatry opgedeeld in de volgende vier onderdelen:

## DEEL 1: DE WERELD VAN 2030

In deel 1 hebben we onderzocht welke technologische, economische, culturele en sociale veranderingen we verwachten voor 2030 die relevant zijn voor ons psychisch welzijn. Op basis hiervan hebben we een zo objectief mogelijk beeld geschetst van de samenleving en haar uitdagingen in 2030. Hiervoor hebben we relevante literatuur gelezen, sessies gehouden met relevante stakeholders en gebruikers van de GGZ en experts vanuit verschillende disciplines geïnterviewd.

## DEEL 2: NORMATIEF KADER

Gelijktijdig hebben we een normatief kader ontwikkeld op basis van sociologische, psychologische en filosofische principes. Het normatief kader bestaat uit een mensbeeld en een maatschappijvisie. Het normatief kader is een explicitering van hoe we naar de mens en de maatschappij als geheel kijken en wat we daarin belangrijk vinden. Hiermee helpt het normatief kader te bepalen welke waarden centraal zouden moeten staan in zorg. Het biedt bovendien een nieuw perspectief op wat psychisch welzijn voor mens en samenleving betekent.

## DEEL 3: AMBITIE EN DOELEN 2030

Door met het normatief kader als lens naar de wereld van 2030 te kijken, wordt duidelijk welke zorg nodig is en waarom. Het maakt duidelijk welke waarden onder druk komen te staan, maar ook welke mogelijkheden er ontstaan. In dit deel worden de doelen en transities beschreven die we voor ogen hebben voor de zorg en ondersteuning in 2030. Vervolgens beschrijven we welke doelen en transities voor ons leidend zijn in het vormgeven van zorg en ondersteuning rondom (psychisch) welzijn in 2030.

## DEEL 4: ONTWERPOPDRACHT

In het laatste deel van dit boekje kijken we vooruit naar de volgende fase van Redesigning Psychiatry waarin we de visie gaan vertalen naar een ontwerp van een toekomstig netwerk van ondersteuning en interventies rondom psychisch welzijn in 2030. We laten zien wat het kan betekenen als we vanuit een nieuw perspectief anders naar zorg gaan kijken.



# 1



## *de wereld van 2030*

Hoe ziet de wereld van 2030 er uit? Welke bewegingen worden zichtbaar binnen de wereld van politiek, economie, maatschappij, technologie en wetenschap? Welke impact hebben deze ontwikkelingen op ons psychisch welzijn? En welke betekenis geeft deze veranderende context aan ons psychisch welbevinden en ons psychisch lijden?

In dit eerste deel gaan we op zoek naar relevante ontwikkelingen en trends die de wereld in de 21ste eeuw vormgeven. Door de context te doorgronden kunnen we betekenisvolle nieuwe vormen van zorg en ondersteuning ontwerpen. Het doel van deze toekomstverkenning is niet om de toekomst te 'voorspellen' en als vast eindpunt te kiezen, maar wel om beter zicht te krijgen op de belangrijkste onderstromen en hierop te kunnen anticiperen.

We kijken daarom vanuit een macroperspectief naar de wereld van 2030. Aan de hand van achttien grote onderstromen brengen we de wereld rondom psychisch welzijn kaart. Deze onderstromen zijn opgebouwd uit ruim 600 kleinere trends en ontwikkelingen. Samen beschrijven deze bewegingen het nieuwe 'frame', de toekomst waarvoor we nieuwe zorg en ondersteuning in het domein van psychisch welzijn willen ontwerpen.

Om dit gericht te kunnen doen, verbinden we deze bewegingen in het laatste deel van dit hoofdstuk tot één coherent beeld. Dit beeld stelt ons in staat de wereld te zien als een reeks uitdagingen en kansen voor mensen, en zo beter te begrijpen waar ondersteuning en interventies nodig zijn. Hoe we op deze bewegingen in de wereld willen reageren en anticiperen, bepalen we aan de hand van het normatief kader dat in deel 2 wordt beschreven.

# leven in een netwerksamenleving

De wereld verandert in een rap tempo naar een netwerksamenleving. De term netwerksamenleving omvat de verschijnselen die in verband staan met de sociale, politieke, economische en culturele veranderingen veroorzaakt door globalisering, individualisering en digitalisering. Deze genetwerkte wereld verandert sociale structuren en leidt tot sociale fragmentarisering.

## van zuilen naar platformen

Vaste plekken binnen zuilen, zoals religie en werk, worden vervangen door lossere platformen. In de digitale wereld kun je netwerken aanboren waarvan je in het dagelijks leven nooit zou durven dromen. Deze nieuwe netwerken bieden kansen voor iedereen, maar vereisen wel goede sociale vaardigheden en een bepaalde mate van flexibiliteit, gezien ze minder vanzelfsprekend en minder onvoorwaardelijk zijn.

## netwerken, een werkwoord

In de 19de eeuw ging het vooral om deugdzaamheid, goed doen, het liefst in de anonimiteit. In de 20ste eeuw veranderde dat. Toen ging het erover hoe je jezelf aantrekkelijk kunt presenteren en verkopen, naar buiten treden en anderen voor je innemen (Cain, 2012). Extraversie wordt daarmee hoog gewaardeerd in onze huidige samenleving en zal ook in 2030 een belangrijke kwaliteit zijn. Het is echter de eerste stap in het netwerken, en zeker niet de enige. Wie je bent, hoe je je verhoudt tot anderen en hoe je waardevolle relaties behoudt, zullen steeds belangrijker zijn voor het realiseren van een eigen sociaal kapitaal.

## de vierde wereld

Een plek binnen een netwerk is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Want alleen mensen die waarde aan het netwerk toevoegen worden toegelaten. Oftewel, netwerken produceren insluiting, maar ook uitsluiting (Blokker, 2015). Mensen met een groot en goed netwerk vinden eerder een baan

of krijgen eerder opdrachten, krijgen eerder toegang tot de gewenste school voor hun kind of kunnen wachtlijsten in de zorg passeren. Mensen zonder netwerk vormen hiermee dus een nieuwe onderklasse.

## toenemende eenzaamheid

Het CBS voorspelt 3,4 miljoen alleenstaanden in 2030, een miljoen meer dan nu. De eerste oorzaak van deze groei is het toenemend ontbinden van relaties waardoor mensen tussen relaties langer alleen zijn. De tweede oorzaak is de vergrijzing. De vanzelfsprekendheid van een gezin en een relatie tot aan de dood verdwijnt. Naast ouderen blijven ook laagopgeleide mannen vaker alleen, omdat hoogopgeleide vrouwen kiezen voor hoogopgeleide mannen, en vrouwen met een laag opleidingsniveau voor mannen met een hogere opleiding. En dat kan maatschappelijk tot problemen leiden. Het is nu al zo dat onder deze groep het aantal zelfmoorden hoger ligt, dat ze vaker dakloos zijn of aan de drank raken.

**“Een samenleving van netwerken impliceert mensen die erbij horen, maar ook mensen die aan de zijlijn blijven staan. Want, alleen mensen die waarde aan het netwerk toevoegen mogen erbij.”**

Eelke Blokker  
Instituut voor Publieke Waarden

# zorgen over de toekomst

Ondanks het feit dat mensen het absoluut gezien steeds beter hebben in Nederland en op individueel niveau ook gelukkig zijn, maken ze zich in toenemende mate zorgen over de toekomst. Dreiging en gevaar lijkt dichterbij te komen, onder meer door klimaatverandering, immigratie en radicalisering. Maar het is met name de hoge mate van onvoorspelbaarheid die maakt dat er in de wereld van 2030 een gevoel van continue dreiging lijkt te zijn.

## vluchtelingen en migratie

Nederland, net als de rest van Europa, staat aan het begin van een nieuwe uitdaging om eenheid en verdraagzaamheid te smeden in haar samenleving door de noodzakelijke opvang van vluchtelingen. Hoe de situatie ook vervolgt, in 2030 zal een deel van deze vluchtelingen – met hoge kans op trauma's – nog altijd wonen in Nederland. In het licht van de toenemende ongelijkheid, zal de verdraagzaamheid jegens deze nieuwkomers en arbeidsmigranten uit andere delen van de EU onder spanning staan. Daarmee hand in hand is er een groep mensen die onthecht is en zoekt naar een nieuw bestaan, een nieuw leven. Voor deze groep zijn zorgen over de toekomst een leidend principe in hun leven. En ook deze groep zoekt naar veilige bakens, die soms gevonden worden in extreme religiositeit.

## onzekere dreiging

Angst voor de toekomst is van alle tijden en Nederlanders laten altijd nationale stemmingswisselingen zien. Maar de onvoorspelbaarheid die er is wegens de complexiteit van onze systemen, zal in toenemende mate de geschiedenis bepalen (Taleb, 2010). Dreigingen zoals de klimaatverandering, economische crises en terrorisme zijn complex en onnavolgbaar in de dagelijkse realiteit.

Voor de happy few, dat wil zeggen voor mensen met geld en een stevig netwerk, kan dit een keuze voor een gated community betekenen. Architecten bouwen romantische plekken die vooral moeten communiceren dat de boze buitenwereld er niet binnen komt.

## verworvenheden minder vanzelfsprekend

Een baan, een huis of veiligheid zal als minder vanzelfsprekend worden ervaren. Hiermee worden voorwaarden voor het verzekeren van dit soort zaken als stresserend ervaren, zoals toetsen die behaald moeten worden voor toelating tot onderwijs met groter perspectief op een baan of een hoge hypotheek die vereist dat beide partners werken. Er zal in toenemende mate spanning zijn om 'het niet kwijt te raken'.



# de meetbare mens

We zijn steeds meer geneigd het menselijk lichaam te beschouwen als optelsom van voorspelbare waarden en functies. Het menselijk lichaam is een kwantificeerbaar object geworden, een verzameling nullen en enen die je kunt meten, uitlezen, manipuleren, monitoren en verbeteren, en waarop je kunt ingrijpen en sturen (Rathenau Instituut, 2015).

## the quantified self

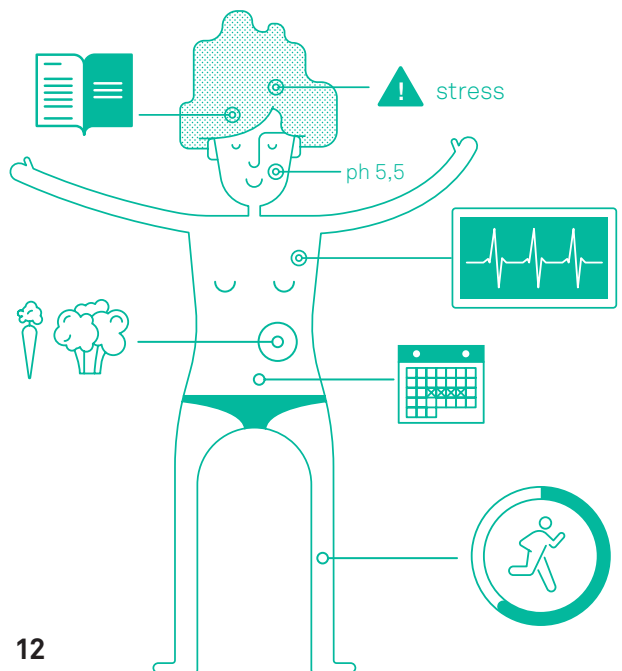
De mens integreert technologie steeds meer in zijn leven en door selftracking kun je leren van je dagelijkse activiteiten op gebied van (mentale) gezondheid: hoeveel je dagelijks beweegt, wat je eet, hoe lang je slaapt etc. Sommige mensen gebruiken deze technologie als leuke gadget, maar er zijn steeds meer mensen die daadwerkelijk hun levenspatronen door deze informatie laten beïnvloeden om betere beslissingen te maken ten aanzien van hun gezondheid en levensstijl. Er is een keerzijde aan dit meten en verbeteren. Een toenemend inzicht en toenemende mogelijkheden om risico's te controleren zorgen óók voor een toenemende eigen verantwoordelijkheid voor deze risico's.

## person based medicine

Meetwerk en maatwerk gaan hand in hand. De mogelijkheid om de unieke eigenschappen van één individu nauwkeurig in kaart te brengen, is de stuwende kracht achter de ontwikkeling naar 'person based medicine'. In het model van person based medicine wordt afstand genomen van gemiddelden en worden nauwkeurige voorspellingen gemaakt over wat werkt bij wie. De paradigmaverschuiving naar 'person based medicine' betekent een omslag in denken over effectiviteit van zorg.

## multifactorieel en complex

Deze omslag wordt versterkt door het inzicht dat veel stoornissen complex en multifactorieel zijn. Het gaat bijvoorbeeld om een combinatie van genetische kwetsbaarheid, stressoren en gebrek aan copingvaardigheden. Maar ook: wat zijn de omstandigheden en wat is het verhaal van deze mens? Daarnaast zullen we in 2030 steeds vaker te maken hebben met (psychische) comorbiditeit. Meer mensen hebben een chronische ziekte en steeds vaker gaat het daarbij om meerdere ziekten tegelijkertijd die op elkaar kunnen inwerken. Het denken vanuit het individu zal de scheiding tussen lichaam en geest verder afbreken. Het vraagt om een meer integrale blik bij professionals waarmee de focus meer komt te liggen op het welzijn van een individu als geheel.



# de datagedreven wereld

Big data, small data, datamining en eigenaarschap van data spelen een steeds belangrijkere rol in de samenleving. Deze ontwikkeling zet privacy onder druk. Maar de datasamenleving heeft ook op meer fundamentele waarden een effect, zoals vrijheid, solidariteit en gelijkheid. Deze effecten blijven vaak onderbelicht terwijl ze minstens zo ingrijpend zijn (Huijboom, 2015).

## ideologie van de cijfers

In de datagedreven samenleving vindt een schuiving plaats van een moreel-ideologische naar een veronderstelde objectieve autoriteit. Cijfers worden meer en meer gepresenteerd als objectieve weergave van 'de realiteit', ze wekken de suggestie van onweerlegbare feiten. De machtige positie van getallen komt voort uit een behoefte aan objectiviteit. Echter, ook cijfers zijn mensenwerk en niet alles is in cijfers uit te drukken.

## computer says no

Schijnbare objectieve metingen kunnen ingrijpende gevolgen hebben voor een individu. Waar cijfers in het onderwijs ooit werden ingevoerd om het intuïtieve oordeel van de leraar te controleren en corrigeren, kan ééntiende punt lager op een rekentoets nu grote gevolgen hebben. Een verkeerde postcode in combinatie met een broer met problemen plaatst je in een risicogroep. Met cijfers kun je niet in dialoog treden, je kunt ze ook niet aan de deur zetten (Verhaeghe, 2015).

## intieme data

In 2030 hebben we onze privacy op het internet deels opgegeven en daardoor ontstaat er een nieuwe openbare ruimte. De virtuele wereld is steeds meer ook de echte wereld en onze online identiteit maakt echt deel uit van wie we zijn. Als je online iemand beledigt, beledig je iemand. Onze digitale identiteit zal in 2030 uitgebreid zijn met data die zich vanaf het begin van deze eeuw gecumuleerd heeft. De data representeert steeds vaker ook economische waarde.

## sociale controle

Iedereen wordt hierdoor steeds meer zichtbaar voor iedereen. Er ontstaan daardoor nieuwe vormen van sociale controle en solidariteit. Door prijs te geven wie je bent, stel je anderen ook in staat je te helpen wanneer dat nodig is. Kennis is bovendien voor iedereen toegankelijk en iedereen kan kennis verspreiden. Waar kennis ooit voorbehouden was aan een geprivilegieerde klasse, is relevante kennis steeds meer van iedereen.

**“Hoe verder de individualisering voortschrijdt, hoe fijnmaziger het systeem van toetsing wordt.”**

Bram Mellink onderzoeker UVA

# ik werk dus ik ben

We hebben een ambivalente verhouding tot werk. Enerzijds is werk een medicijn, het verschaft ons identiteit en een reden om uit bed te komen. Tegelijkertijd veroorzaakt werk in toenemende mate stress, een belangrijke ziekmaker. In 2030 komen mensen steeds meer in de problemen door ontslag, voortdurende stress op het werk en arbeidsconflicten.

## zijn is doen

Hoogopgeleiden werken makkelijk vijftig uur per week en laagopgeleiden combineren twee banen. Werk is in onze cultuur centraal komen te staan in onze zelfdefinitie als mens (Jensen, 2015). We werken om ons goed te voelen en erkenning te krijgen. Ook maatschappelijk gezien wordt er steeds meer waarde aan werk gehecht: 'normaal' betekent dat je sociaal en maatschappelijk meedoet, dat je participeert. Dat betekent ook dat wie zijn baan verliest, geen baan kan vinden of niet meer kan werken meer verliest dan financiële zekerheid. Stilstand in je carrière wordt gezien als stilstand in je persoonlijke ontwikkeling en ervaren als verlies van sociale erkenning.

## hogere eisen

De samenleving wordt complexer en stelt steeds hogere eisen aan onze psyche. Cognitieve, sociale en emotionele vaardigheden worden in de diensten- en kenniseconomie steeds belangrijker. Jezelf presenteren en werken in teams zonder vaste werkplek zijn belangrijke onderdelen van werk geworden. Wanneer iemand op die punten kwetsbaar is, komt hij eerder in de problemen dan vroeger. Er zijn bovendien nauwelijks nog werkplekken waar mensen terecht kunnen als ze de complexiteit niet aankunnen.

Lichamelijk werk wordt overgenomen door machines en routinewerk wordt geautomatiseerd. Alles kan waar ook ter wereld geproduceerd worden. Niet alleen eenvoudig maar ook hoogwaardig werk wordt steeds vaker gedigitaliseerd. Het is een omslag die weinig respect heeft voor landsgrenzen, reputaties en tradities en die diep ingrijpt op het dagelijkse leven van mensen.

## flexibilisering van werk

In 2030 komt de relatie tussen werkgever en werknemer meer onder druk te staan. Vakbonden, sociale vangnetten en collectieve regelingen zullen grotendeels verdwijnen en het gezinsleven wordt steeds meer bedreigd door de roosters van het deeltijdwerk. De economie eist dat we flexibel zijn en ons nergens aan binden. We zullen steeds meer van contract naar contract bewegen en steeds meer zzp-ers bungelen aan de onderkant van de arbeidsmarkt op zoek naar een inkomen. De flexibele arbeidsmarkt vraagt bovendien steeds meer om het vermogen nieuwe competenties te ontwikkelen om aantrekkelijk te blijven op de arbeidsmarkt. Door de flexibilisering van de arbeidsmarkt moet identiteit steeds meer op basis van een reeks korte werkervaringen worden gecomponeerd (Richard Sennett).





# in de versnelling

We kunnen alles steeds sneller, intensiever en efficiënter doen, of het nu eten, bewegen, werken of feesten is. Toch ervaren we een groot gebrek aan tijd. Het leven in de versnelling breekt ons op en in de versnelling is het moeilijk te anticiperen op de toekomst.

Waar de grote uitvindingen van de vorige eeuw een bevrijding waren (wasmachine) en ons letterlijk de tijd gaven om te leven (antibiotica), hebben we in de 24-uurs economie continu een gejaagd gevoel. De technologie van de vorige eeuw maakte tijd, terwijl de technologie van deze eeuw die tijd vult (Frederik, 2016). De voortdurende stroom van prikkels die op ons afgevuurd worden, zijn nu eenmaal moeilijk te weerstaan.

## hurry sickness

Er is steeds meer bekend over de ongezonde gevolgen van deze stress en prikkels op ons welzijn. Deze 'hurry sickness' is een westers fenomeen waarbij mensen zich continu haasten zonder dat daar echt een reden voor is (Jensen, 2016). In *Geographies of Time* (1997) deelt Robert Levine de wereld op in future-oriented, past-oriented en now-oriented societies. In de toekomstgerichte samenlevingen, waar de economie vaak voorspoedig is en 'tijd is geld' een belangrijk leidend principe, ligt het bewegingstempo stukken hoger dan in de 'past-oriented' societies. We lopen letterlijk sneller dan in andere plekken op de wereld omdat we denken in termen van wat er nog moet gebeuren. In deze snelheidsdictatuur wordt stilstand ervaren als achteruitgang. Voor principes als 'de tijd heelt alle wonden' en 'tijd komt raad' kunnen we steeds minder geduld opbrengen.

## de eeuw van de stad

De versnelling wordt niet alleen veroorzaakt door technologie maar ook door ruimtelijke veranderingen en toegenomen mobiliteit. Voor het eerst in de geschiedenis woont meer dan de helft van de wereldbevolking in steden en de mondiale

trek naar de stad gaat door. Hoe groter de stad, hoe hoger de snelheid van leven (Irving Hoch). Tegenover bevolkingsgroei in de steden en omringende gebieden, staat leegloop en krimp op het platteland. De verschillen in levenstempo die zo ontstaan, kunnen in de komende decennia tot spanningen leiden.

## opgeslokt door de tijd

Voor wie opgeslokt wordt door de hectiek van alledag, is het moeilijk om verstandige keuzes te maken voor het welzijn op lange termijn: startende ondernemers en zzp-ers die een gevoel van 'erop of eronder' hebben, jonge gezinnen met kinderen in de spits van het leven, mensen die na een scheiding hun leven weer oppakken en tobben over hoe ze de rekeningen moeten betalen en mensen die te maken hebben met gezondheidsproblemen.

## de herovering van het nu

Als tegenreactie op het snelle leven zullen in 2030 steeds meer mensen proberen om in de now-oriented zone terecht te komen. Zij nemen afstand van de mathematische wereldtijd om te kunnen leven in 'gevoelstijd' – de tijd voor onszelf. Door yoga, mindfulness, een lange reis, of een 'digital detox' zullen we steeds vaker kiezen voor uitgestrekte tijd en plekken waar het stil is. De nieuwe generatie onderhandelt over vrije tijd, niet over bonussen. Er is een groeiende groep mensen uit verschillende generaties die nomadisch leeft. Dat wil zeggen: zij kiezen ervoor niet beperkt te worden door kantoren, door tijdzones en door grenzen, maar geven materie op in ruil voor een flexibel bestaan.

# discipline en overvloed

We leven in tijden van vrijheid en overvloed. Ons gebrek aan discipline is bijna dagelijks op het nieuws. We eten te veel en te vet. We zitten te veel en bewegen te weinig. We maken ons zorgen over gevolgen van een gebrek aan discipline zoals hyperconsumptie, overgewicht, verslaving, toenemende schulden en uitputting van onze hulpbronnen.

## van gehoorzaamheid naar zelfdiscipline

In een wereld met ongekeende mogelijkheden, keuzevrijheid en overvloed, zal zelfdiscipline een steeds belangrijkere eigenschap worden. Vroeger speelden instituties een belangrijke rol in het aanleren van discipline in de vorm van gehoorzaamheid (Huijer, 2013). In de toekomst zijn we meer en meer op onszelf aangewezen en draait het om zelfdiscipline. De toegenomen vrijheid vraagt om wilskracht en het inzicht dat je jezelf ook weleens iets moet kunnen ontszeggen.

**“In the west, we have probably hit peak stuff. We talk about peak oil. I’d say we’ve hit peak red meat, peak sugar, peak stuff... peak home furnishings.”**

Steve Howard, IKEA, 2016

**“Vrijheid lijkt grenzeloos, maar er is een grens aan de grenzeloosheid”**

Ruben van Zwieten, predikant aan de Zuidas

## beroep op zelfcontrole

Dat is moeilijk omdat mensen zelf verantwoordelijk zijn geworden voor hun geluk of ongeluk. Is iets niet leuk, dan ben je het bijna aan jezelf verplicht om over te stappen naar iets anders, of het nu om je baan of je relatie gaat. Het is het kenmerk van een maakbaar leven, maar leidt bij de generatie die is opgegroeid met deze vrijheden tot continue onrust. Het aantal keuzes dat een mens aan kan is beperkt en zelfcontrole kan uitgeput raken als er te lang een beroep op wordt gedaan (Jonkers & Tiemeijer, 2014).

## opruimgoeroes en een opgeruimde geest

De toenemende behoefte aan discipline is op vele vlakken terug te vinden. De School of Life biedt ons de cursus ‘rust in je hoofd’. Met behulp van opruimgoeroes gaan we de overvloed aan spullen die ons omringen te lijf. En met zelfhulpboeken werken we aan een opgeruimde geest. Het verlagen van cognitieve overbelasting is een steeds belangrijkere vaardigheid voor de 21e eeuw. In 2030 zullen mensen discipline minder in zichzelf zoeken maar vaker uitbesteden, aan apparaten (apps) en binnen netwerken (door middel van beloften en afspraken).

## peak oil, peak sugar, peak stuff

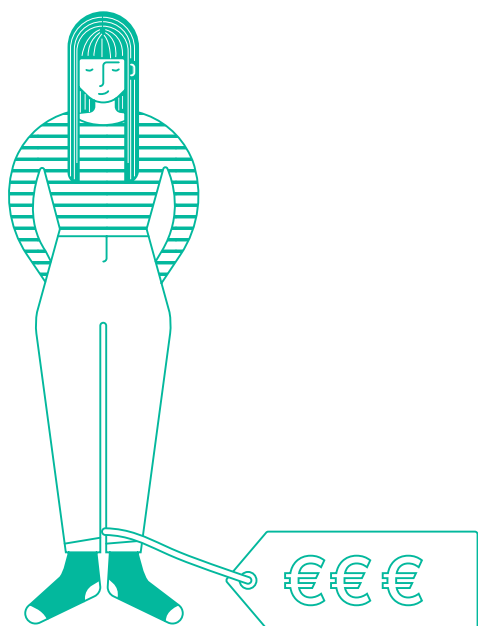
In 2030 zal het besef dat natuurlijke hulpbronnen eindig zijn een steeds grotere rol spelen in consumptiepatronen. IKEA start met het inzamelen van gebruikte meubelen om ze opnieuw te verkopen en ook andere bedrijven gaan meer op zoeken naar circulaire modellen.

## de wetten van de markt

Onbewust passen we het marktdenken steeds meer toe op elk aspect van ons leven. Wat betekenen vluchtelingen voor de waarde van mijn huis? Wat betekent het krijgen van kinderen voor mijn waarde op de arbeidsmarkt? Wat krijg ik in ruil voor mijn zorgverzekering? En hoe zet ik mijzelf als ondernemend individu in de markt? Het denken volgens de wetten van de markt zit in 2030 diep verankerd in ons leven.

### geglocaliseerde machten

Zonder dat we ons daar bewust van zijn, hebben multinationals een grote invloed op ons leven en zelfbeeld. Mediastrateg Douglas Rushkoff betoogt dat de op dit moment bijna twee miljard internetgebruikers steeds verder worden geassimileerd in een allesomvattend marketingsysteem. Identiteit wordt daarin gereduceerd tot de som van meetbare marketingwaarden. “Mensen worden in hokjes geduwd en krijgen informatie en producten aangeboden die daarbij passen zodat de muren van het hokje steeds hoger worden”, betoogt Rushkoff. “En zo gaan ze steeds meer lijken op de demografische prototypes waarin marketeers ze hebben ingedeeld.” Vrije keuze lijkt steeds meer een illusie.



### consuming life

De data die we online genereren, wordt bovendien niet alleen gebruikt voor profiling, maar representeert ook economische waarde, ook in de zorg. Zo kan in de toekomst een verzekering waarbij je geen data afstaat uiteindelijk duurder zijn omdat de verzekeraar de risico's dan minder goed kan inschatten (zie ook Dave Eggers – The Circle). Een ziekenhuis moet als zorgbedrijf productie draaien en bedden vullen. Zo zijn mensen niet alleen consumenten, maar zijn mensen ook steeds vaker producten. Socioloog Zygmunt Bauman beschrijft in 'Consuming Life' hoe mensen zichzelf ook steeds meer gaan beschouwen als 'product' of 'merk'. Jezelf tot een verkoopbaar goed maken, is een doe-het-zelf-job en een individuele plicht, stelt Bauman. De consumentencultuur wordt gekenmerkt door de behoefte jezelf continu beter te willen presenteren en te verkopen.

**“Mensen worden in hokjes geduwd en krijgen informatie en producten aangeboden die daarbij passen zodat de muren van het hokje steeds hoger worden.”**

Douglas Rushkoff  
media deskundige en schrijver

# toenemende ongelijkheid

Op allerlei vlakken in de samenleving ontstaat toenemende ongelijkheid. Deze ongelijkheid heeft in de eerste plaats betrekking op vermogen en inkomen (Bavel, 2014). Een mens zonder vermogen heeft geen reddingsboei om in tijden van economische tegenslag het hoofd boven water te houden. Ongelijkheid leidt er echter ook toe dat we in toenemende mate in gescheiden werelden leven die de samenleving in onbalans kunnen brengen.

## succescultuur

Hand in hand met de toenemende ongelijkheid in financieel vermogen, zal Nederland zich de komende jaren nog meer ontwikkelen als succescultuur, waarbij je meetelt en gezien wordt als je eruit springt: op werkgebied, op social media, of op je uiterlijke vertoon (Gudde, 2014). Dit leidt automatisch tot een groep 'onzichtbaren' in het publieke domein: zij die niet in de spits reizen, maar die je om 11 uur in de tram tegenkomt; zij die niet duizend volgers op Twitter hebben en zij die niet die Ray-Ban zonnebril kunnen betalen, maar blij mogen zijn dat ze een winterjas hebben. Grote ongelijkheden leiden niet alleen tot pesten en uitsluiting van 'verliezers' enerzijds en onbevredigend najagen van succes anderzijds, samenleven in grote ongelijkheid vergroot wantrouwen jegens elkaar (Bregman, 2013).

## een groep die afhaakt

En succesvol zijn vereist bepaalde skills. Doordat steeds meer zaken digitaal georganiseerd zullen worden, zijn het de laaggeletterden, verstandelijk beperkten en digibeten die niet meer mee zullen kunnen komen of geen beroep kunnen doen op (maatschappelijke) voorzieningen. Het aanvragen van subsidie, de belasting aangeven, en het begrijpen van de 'terms of services': het brengt deze groep in de problemen. Dit versterkt nog meer het belang van het hebben van een netwerk en ondersteunende context die juist door de verregaande ontzuiling niet meer vanzelfsprekend is. Je hebt mensen nodig om je weg te vinden in het wereldwijde web en de juiste informatie aan jou te ontsluiten ('digital curation'). Zeker omdat de overheid meer aan de burger zelf over wil laten en weinig aan bemoeizorg wil doen.

## reinforcing loops

Er spelen principes die de toenemende ongelijkheid in 2030 versterken. Want soort zoekt soort in combinatie met marktwerking betekent dat mensen met geld nooit op plekken komen waar mensen zonder geld verkeren en vice versa, en dat versterkt de kloof. Maar ook binnen relaties individualiseren we. Dat maakt het moeilijker om iemand te vinden die perfect bij jou aansluit of in je ontwikkeling meegaat. Gespecialiseerde datingplatforms helpen daarbij. Zo ontstaat de opkomst van 'superkoppels', stellen die allebei hoogopgeleid zijn en een goede baan hebben. Deze ontwikkeling vergroot de verschillen tussen welvarende en minder welvarende gezinnen. Daarnaast zijn veel welzijnsfactoren erfelijk, zowel materiële zaken zoals vermogen als immateriële zaken zoals psychische problemen. Geld vergroot dus de kans op succes voor de volgende generatie, terwijl psychische problemen in een gezin deze kansen verkleinen.

**“We zijn heel erg slordig met ons menselijk kapitaal, omdat we ons dat nog kunnen veroorloven. Maar als de overheid minder te verdelen heeft, dan moeten we wel slimmer gebruik maken van menselijk kapitaal.”**

Maarten Hajer  
Hoogleraar Urban Futures

# elkaar helpen, hoe doe je dat?

Aan het idee van de participatiesamenleving beginnen we langzaam te wennen, maar de uitvoering ervan zal in 2030 nog veel rafelranden vertonen. Met name als het gaat om de eigen organisatie van zorg en ondersteuning als het even wat minder gaat. Want hulp vragen is helemaal niet makkelijk in een samenleving waar onafhankelijkheid het ideaal is en hulp bieden een delicaat en complex proces is dat opnieuw geleerd moet worden.

## ziek ben je nooit alleen

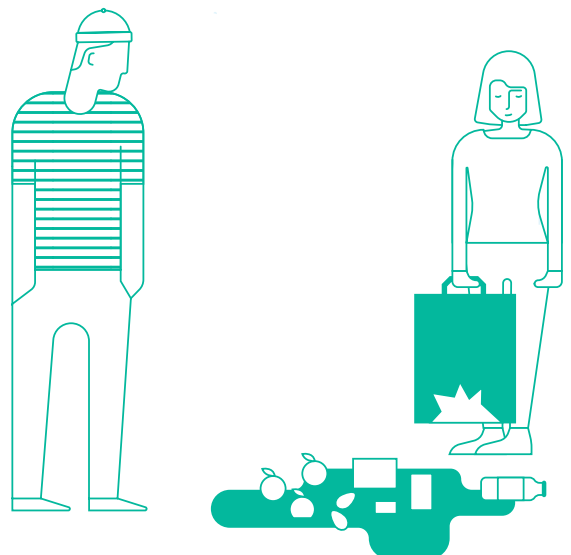
Als je ziek bent, heeft dat direct betrekking op je omgeving. Niet alleen kan het zo zijn dat je sociale omgeving mede oorzaak is van je ziekte of je ziek zijn mede in stand houdt, het betekent ook vaak een belasting van je netwerk. Een depressieve moeder in een gezin met drie kinderen zet het hele gezin onder druk. Een verslaving is tragisch voor degene die het overkomt, maar ook voor zijn hele familie. Zij moeten taken overnemen en/of krijgen er zorgtaken bij, wat een zware belasting kan zijn. In een samenleving waar onafhankelijkheid een groot goed is, kan het moeilijk zijn om hulp te vragen, terwijl dit grotere problemen zou kunnen voorkomen. Daarnaast kan de transformatie van een sociale relatie (vriendschap of partnerschap) naar een zorgrelatie op lange termijn problemen opleveren omdat de balans weg is.

## schuld of pech?

Er schuilt een paradox in de aanpak van de overheid en het effect dat het kan hebben op de samenleving. Enerzijds wordt een appèl gedaan op de burger in het domein van zorg en ondersteuning, maar omdat ook ingezet wordt op preventie en daarvoor de verantwoordelijkheid eveneens bij de burger wordt gelegd (Jonkers & Tiemeijer, 2014), kan de motivatie om te helpen ondermijnd worden. "Ik moet jou helpen, maar is het eigenlijk niet je eigen schuld dat je ziek bent, want je had het toch kunnen voorkomen?" Hierin is het onderscheid tussen somatisch en psychisch lijden niet meer relevant, want zowel obesitas als burn-out "kun je voorkomen".

## onbeholpen burgerschap

Zelfgeorganiseerde zorg vereist natuurlijk een zekere mate van nabijheid, waardoor verondersteld wordt dat de wijk een goede schaal zal zijn om dit te realiseren. Maar liever zoeken we onze eigen soort en dat komt toch vaak neer op familie (Linders, 2015). Voor een nieuwe zorgcultuur in Nederland moeten we herdefiniëren wat we eigenlijk verwachten van andere burgers in onze samenleving en welke plichten we voor onszelf redelijk vinden (Tonkens, 2014) en hoe we dit vormgeven (Van der Giessen, 2015). Dit is een emotioneel proces waar we nog middenin zullen zitten in 2030. Hoe gaan we met elkaar om gezien onze verschillen en gezien de hulpvraag? Hierbij staan belangen als privacy en sociale acceptatie van de ziekte op gespannen voet. Maar ondanks het feit dat de samenleving individualistischer wordt, zorgt onze empathie ervoor dat mensen vaak echt wel willen helpen, mits ze weten hoe.



# het kind van de rekening

Kinderen die nu geboren worden groeien op in een wereld waarin álles een computer gaat worden: van je tandenborstel tot je teddybeer. Het is een spannende tijd om in op te groeien. Ouders en leraren kunnen het echter maar moeizaam volgen. Daar waar houvast en sociale structuren ontbreken, dreigen kinderen buiten de boot te vallen.

## hoge eisen en moeilijke kinderen

Onze hersenen moeten in deze complexe maatschappij op topsnelheid draaien en dat begint al in de vroege kindertijd.

Werken in groepsverband, eigen initiatief, planningsvermogen en het leren van vreemde talen zijn vaardigheden die steeds meer al in de kleuterklas aan bod komen. Een deel van de kinderen loopt daarbij eerder tegen de grenzen van hun kunnen aan. Kinderen die bijvoorbeeld verlegen of juist ongedurig zijn.

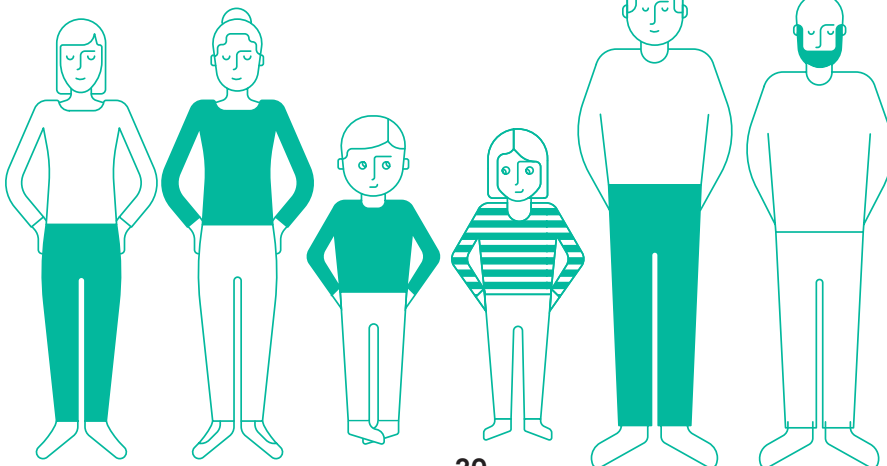
## onzekere ouders

Een kind geldt in onze cultuur als een volledig door jou zelf te vormen product waarbij de buitenwereld toekijkt of het wel goed genoeg wordt. Deze druk om aan de normen te voldoen, maakt ouders onzeker. Wanneer kinderen het moeilijk hebben in het leven, wordt dat gezien als persoonlijk falen. Tegelijkertijd wordt opvoeden in de 21e eeuw steeds complexer. Met de komst van digitale media hebben ouders steeds minder zicht op wat kinderen bespreken en onderzoeken.

Kinderen zijn langer op school en op de opvang en de tijd die samen overblijft, moet vooral gezellig zijn. Nederlandse ouders krijgen in toenemende mate het verwijt dat ze hun kinderen grenzeloos opvoeden en zich te veel richten op vrijheid en zelfstandigheid.

## it takes a village to raise a child

Onder invloed van meer verbroken relaties zullen in 2030 meer kinderen opgroeien in een gezin dat steeds verandert. Er zullen meer samengestelde en stiefgezinnen zijn en het zal minder duidelijk zijn wie de biologische ouder is of wie familie van elkaar is. De verwachting is dat in 2030 in Nederland 22% van de gezinnen een eenoudergezin zal zijn. Dit, gecombineerd met steeds meer tweeverdieners, leidt ertoe dat kinderen vaker opgevoed worden door meerdere mensen. Ze brengen een deel van de week door op school, bij de opvang, een gastouder en bij grootouders. De opvoeding wordt gespreid. Kinderen komen vaker een knuffel vragen bij een juf of meester.



# een leven lang leren

In 2030 zal er meer aandacht zijn voor de vaardigheden die we moeten ontwikkelen om ons staande te houden in een complexe wereld. Onderwijs zal de komende decennia niet alleen gericht zijn op de omgang met technologie en maximale vrijheden, maar zal meer en meer gericht zijn op de bijpassende sociale en emotionele intelligentie om ermee om te kunnen gaan.

## worden wie je bent

Wie wij waren, ontleenden we aan het beroep van onze vader, het dorp waarin we opgroeiden, het geslacht dat ons was toebedeeld, de sociale klasse waaruit we afkomstig waren en het geloof dat we koesterden. In de 21e eeuw spelen tradities en religie niet langer een allesbepalende rol. Ieder individu moet zelf zijn eigen houvast vinden. De netwerksamenleving vraagt van mensen dat ze zich onderscheiden en zich tonen als individu. Middelmaat loont niet.

## hogere vaardigheden

Naast het vermogen een eigen identiteit te ontwikkelen, vraagt een veranderende wereld ook om aanpassingsvermogen. Naast het leren van cognitieve vaardigheden, is er op scholen steeds meer aandacht voor levenskunst en 'hogere' vaardigheden zoals leren leren, leren denken, digitale geletterdheid, persoonlijke ontwikkeling, sociale vaardigheden, inlevingsvermogen en oog krijgen voor eigen kwetsbaarheden en krachten. In de nieuwe economie wordt creativiteit steeds meer onderkend als essentieel onderdeel van menselijk gedrag. Het 'schoolse leren' wordt daarom steeds meer vervangen door spel en experiment. Het leren is er steeds meer op gericht je voor te bereiden op een wereld die je nog niet kent.

## tweede adolescentie

Nieuwe vaardigheden en levenskunst wordt niet alleen relevant voor een jongere en werkende generatie. De gemiddelde levensverwachting is de laatste anderhalve eeuw gestegen van net boven de 30 tot rond de 80 jaar. In 2030 leven we gemiddeld nog drie jaar langer. Dat betekent niet alleen dat we langer leven, maar vooral ook dat we langer gezond leven. Ouderdom was eerder vooral een fase van verval en duurde maar kort. In de toekomst is het een nieuwe levensfase die ook nieuwe invulling en vaardigheden behoeft.

## aangeleerde hulpeloosheid

Ook voor mensen die langdurig in de zorg zijn, kunnen levensvaardigheden voorkomen dat mensen in een staat van aangeleerde hulpeloosheid raken. Veel mensen met psychische stoornissen zijn in de loop van de ontwikkeling van hun stoornis de oefening en toepassing van een aantal basis-levensvaardigheden kwijtgeraakt: hoe zorg ik voor mezelf, waar haal ik plezierige ervaringen vandaan, hoe kan ik een relatie opbouwen en in stand houden, hoe versterk ik mijn veerkracht, hoe bouw ik wilskracht op (Walburg, 2014).

**“De omstandigheden waarin mensen opereren veranderen sneller dan de tijd die het kost om de modus operandi in gewoontes en routine te consolideren.”**

socioloog Zygmunt Bauman

# van de schoonheid en de troost

Mensen zijn niet alleen berekenende wezens, ze hebben ook honger naar betekenis. Juist in moeilijke periodes zijn mensen vaak bezig met hun persoonlijke levensverhaal en familiegeschiedenis. In een tijd die gedomineerd wordt door cijfers en versnelling, groeit de behoefte aan zingeving. Kunst, filosofie en religie vormen een antidotum tegen de gehaaste tijd.

## existentiële vragen

Mensen in crisis komen uit op existentiële vragen. Zowel religie, kunst, filosofie en wetenschap kunnen bijdragen aan de antwoorden op dit soort vragen. In de huidige tijd is er een sterk geloof in de objectieve en de evidence based wetenschap. Dit 'scientisme' zorgt ervoor dat religie, filosofie en kunst een steeds kleinere rol spelen in de zorg, en zingevingsvraagstukken nauwelijks aan de orde komen.

## einde van de grote verhalen

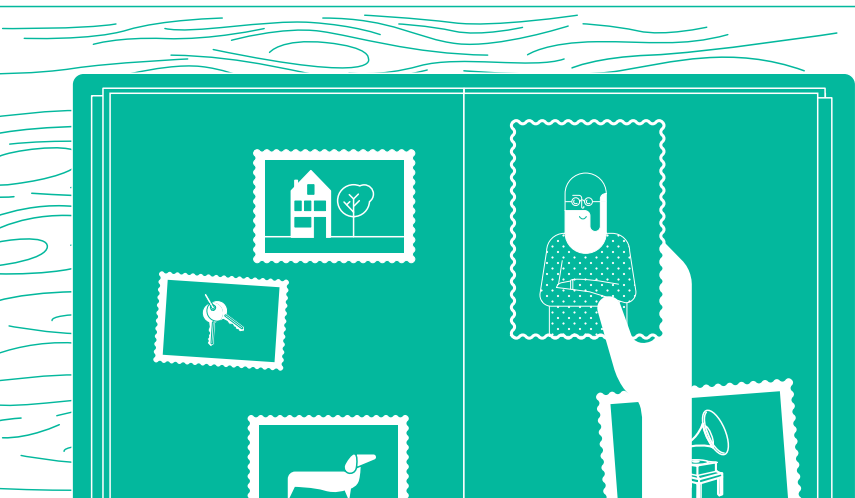
Verhalen zijn niet alleen vermaak voor kinderen en volwassenen die aan de werkelijkheid willen ontsnappen. Collectieve verhalen komen tegemoet aan onze honger naar betekenis en zingeving. Ze vertellen ons wie we zijn, verbinden ons met andere mensen, verschaffen ons een verleden en een toekomst en geven vorm aan ons dagelijks leven, onze emoties en onszelf (Blom, 2012). In een gefragmenteerde wereld zijn deze Grote Verhalen steeds moeilijker te herkennen. Filosoof Marcus Gabriel betoogt zelfs dat televisieseries de nieuwe ideologieën verbeelden.

## geloof is privé

In de eenentwintigste eeuw wordt geloof daardoor steeds meer als privé beschouwd, nog meer dan seksualiteit (Braam, 2013). Mensen zoeken zingeving steeds minder in het verhevene en bovennatuurlijke, maar dichter bij zichzelf. Vier op de tien Nederlanders gelooft dat je de zin van het leven moet vinden in 'je unieke innerlijke ervaring en het ontwikkelen van je eigen vermogens'. Ontkerkelijk betekent dus niet dat Nederlanders nergens meer in geloven (Hart, 2014).

## op zoek naar zingeving

Als reactie op de huidige rationele en door cijfers gestuurde tijdsgeest, is er een sterke tegenreactie gaande waarin mensen juist meer met zingevingsvraagstukken bezig zijn. Initiatieven als 'The School of Life' en 'Zingeving op de Zuidas' slaan aan bij de elite. In het onderwijs groeit De Vrije School en ontstaan nieuwe vormen zoals 'The School of Understanding'. En terwijl de westerse consumptiewijze steeds meer weerslag vindt in Azië, worden oosterse wijsheden en ideeën steeds meer omarmd in het Westen.





# iedereen therapeut

Mensen spelen een steeds grotere rol in hun eigen gezondheidszorg. Het is nu al tweede natuur om bij lichamelijke of psychische klachten online op zoek te gaan naar een mogelijke diagnose of ervaringen van anderen. Deze ervaringen zullen in 2030 een veel grotere rol gaan spelen dan nu. Deze ontwikkeling heeft grote impact op de autoriteit van artsen en andere professionals.

## DIY gezondheid

Nu al kunnen onze smartphones ons hartritme monitoren, kunnen contactlenzen de bloedsuikerspiegel meten en kan een knuffelbeer je temperatuur opnemen. Steeds vaker zullen mensen zelf de bijwerkingen van medicijnen nauwgezet bijhouden en rapporteren via zelf gebouwde software. Hier zal door bedrijven als Google en Apple ook meer en meer op ingespeeld worden door je op afstand te koppelen aan een arts of direct een recept voor je uit te schrijven.

## crowd wisdom

De schier oneindige stroom aan informatie die het internet ontsluit, is veelal niet gemodereerd. Mensen moeten zelf de informatie op waarde schatten. Dat is lastig omdat juist een gebrek aan parate kennis over psychische welzijn en de psychiatrie in het algemeen de reden is dat iemand informatie zoekt. De zorg kent nu nog niet veel succesvolle middelen om de burger hierin tegemoet te komen. Dat dit wel degelijk mogelijk is, blijkt uit de vele platforms die de hygiëne en integriteit overlaten aan de 'wisdom of the crowds'. Via digitale platformen, zoals bijvoorbeeld 'patients like me', wijzen mensen elkaar de weg binnen de jungle aan informatie. Door middel van referenties, comments, ratings en aanbevelingen scheppen ze een subjectieve maar werkbare structuur gebaseerd op de wet van het grote getal: grote groepen blijken verrassend goed in staat te zijn accurate informatie te verschaffen. In 2030 zullen dit soort platformen een grotere plek innemen in het zorglandschap.

## iedereen is therapeut

De muren rondom de psychiatrie zijn letterlijk en figuurlijk aan het verdwijnen. In kranten, tijdschriften en op internet verschijnen steeds meer verhalen van ervaringsdeskundigen. In de boekhandel vullen diezelfde ervaringsverhalen een eigen schap. We zien steeds meer 'mental coaches', een verbreed curusaanbod ('boost je zelfvertrouwen' of 'vind je veerkracht') en zelfhulpboeken. De popularisering van het domein is een bron van nieuwe economische kansen waarin iedereen een potentiële therapeut schuilt. De leerkracht, de personal coach, de kapper, de hartsvriendin en de werkgever. Maar wie is de echte therapeut? Wie draagt bij aan herstel?

## afnemende autoriteit

Ontwikkelingen als 'patients like me' en 'care together' dreigen de behandelaar als expert buiten beeld te zetten. De grotere nadruk op do-it-yourself gaat gepaard met een afnemende vertrouwen in artsen en hulpverleners. Wantrouwen wordt voornamelijk gevoed door negatieve ervaringsverhalen van anderen en in de media. We uiten dit wantrouwen wel onderling, maar zelden naar de arts die voor ons zit. Daarnaast komen er steeds intelligentere systemen die de expert rol deels kunnen overnemen, bijvoorbeeld door het analyseren van netwerkmodellen. Zetten deze ontwikkelingen de expert buitenspel of krijgt hij er steeds slimmere tools bij? En wat wordt de rol van ervaringskennis?

## de volmaakte mens

We zijn gezonder dan ooit, maar toch vinden we niets belangrijker dan onze gezondheid. We vinden het steeds normaler om alles in het werk te stellen om ziekte en gebrek op afstand te houden en ons leven te verlengen. Hypernauwkeurig letten op je lichaam lijkt steeds meer een norm en verplichting te worden.

### symptoomloze prepatiënten

Deze obsessie met gezondheid heeft ongezonde trekken. Het neveneffect is dat mensen zich eerder afvragen of er iets mis met hen is. De grote nadruk op gezondheid en de risico's van ons gedrag jaagt mensen schrik aan. Op die manier ontstaan 'symptoomloze prepatiënten' die constant bang zijn voor eventueel toekomstig leed (Trudy Dehue, 2014-1).

### progress to perfection

Onszelf verbeteren past binnen een trend die door de hele geschiedenis te zien is. We willen harder lopen, beter zien, mooier zijn, slimmer worden en gezonder leven. Er is een trend om ook meer en meer aan cognitieve vermogens zoals concentratievermogen en geheugencapaciteit te verbeteren, bijvoorbeeld door middel van 'mind enhancers'. In een toekomst waarin steeds meer mogelijk is, is het moeilijker om daar géén beslissing over te nemen. Wat als in 2030 verbeteren net zo belangrijk wordt als genezen? Wat verbeteren we en wat aanvaarden we? En wat zijn de maatschappelijke gevolgen als perfectie de norm wordt en imperfectie een keuze?

### conditionering van gedrag

Ons gedrag wordt niet alleen geconditioneerd door verschuivende sociale normen en mogelijkheden, maar ook door de grotere rol van technologie in ons leven. Technologieën kunnen deze zelfbeschikking versterken. Doordat individuen steeds meer toegang hebben tot kennis en data, zijn zij beter in staat zichzelf te informeren en acties te ondernemen. Technologieën worden echter ook vaak ingezet om anderen te controleren en besturen, zoals bij

het monitoren van rijgedrag, productiviteit van werknemers en de lokatie van kinderen. Het effect van deze ontwikkelingen is dat individuen steeds meer geconditioneerd worden.

### optimale gemiddelde

Conditionering vindt ook plaats via statistieken. Met de meetlat van gemiddelden wordt het brede spectrum dat mensen met elkaar vormen onderverdeeld in normaal en afwijkend. Zodra iemand afwijkt van het gemiddelde, wordt er steeds meer gezocht naar verklaringen. Een label fungeert daarbij als verklaring (Vermeiren, 2014).

### mens versus machine

Ray Kurzweil, Googles directeur op gebied van technische ontwikkeling, voorspelt dat tegen 2029 de computer even intelligent is als de mens. Dergelijke intelligente machines kunnen diagnoses stellen, een rijk gesprek voeren, kwalen en ziekten voorspellen. Het zal ons beeld van de mens als vervolmaking van de evolutie drastisch omver kunnen werpen.

**“Onze kleinkinderen zullen niet snappen hoe wij durfden te leven zónder de kennis uit ons DNA, over onze talenten en de aanwezige gevaren.”**

genoomtechnoloog Johan den Dunnen

# de moed van imperfectie

Psychische problemen kenmerken zich door taboe en stigma. Het is makkelijker om naar de huisarts te stappen met klachten over buikpijn dan te vertellen over de paniekaanvallen die je ervaart. En het is laagdrempeliger om naar de sportschool te gaan dan te werken aan je mentale weerbaarheid. Toch lijkt het taboe op psychische stoornissen langzaam kleiner te worden.

## ik ben mijn diagnose

Toch lijkt het taboe op psychische stoornissen langzaam kleiner te worden. Steeds meer wordt cultureel onderkend dat een psychische stoornis geen kwestie van onwil maar van onvermogen is. Bovendien wordt steeds meer onderkend dat er geen harde grens is tussen 'gek' en 'gezond'. We zijn allen gek in verschillende gradaties. In films en series en in de bekentenissen van bekende mensen worden autisme, dwangneuroses en depressies steeds normaler. Kinderen die nu opgroeien vertellen elkaar zonder schroom over de labels die ze hebben. Jonge mensen groeien op in een cultuur waarin de seksuele oriëntatie (homo, hetero, bi, trans) ruimer is. De stereotype ideeën over de verschillende oriëntaties nemen af.

## matriachale samenleving

Het thema kwetsbaarheid is ook terug te vinden in een nieuwe stroming zelfhulpboeken met titels als 'de kracht van kwetsbaarheid' en 'de moed van imperfectie'. De opkomst van dit type boeken hangt samen met de veranderende positie van vrouwen in 2030. Onder dertigers zijn voor het eerst in de geschiedenis meer hoogopgeleide vrouwen dan mannen. In de diensteneconomie telt kenniskapitaal. De komende decennia zit dat kapitaal vooral bij vrouwen. In feite hebben slimme vrouwen daarmee geen man meer nodig om in hun levensonderhoud te kunnen voorzien. Op de arbeidsmarkt is de feminisering vooral in het onderwijs en de zorg merkbaar, waar mannen steeds zeldzamer worden. Praten over gevoelens en kwetsbaarheden wordt daardoor steeds normaler.

## ontstaan van neurotribes

Via dezelfde principes als de vrouwenemancipatie, is er ook een emancipatiebeweging gaande binnen de psychiatrie. Bewegingen zoals de survivor movement, neurodiversity en herstelbeweging organiseren zich via 'grass roots' principes. Deze bewegingen laten een groeiend zelfbewustzijn zien. Zo komt de beweging van neurodiversiteit voort uit het idee dat wat we bijvoorbeeld autisme of ADHD noemen geen 'stoornissen' zijn, maar variaties in het mens-zijn. Binnen deze beweging wordt meer en meer benadrukt wat de unieke kwaliteiten en vaardigheden zijn die hierbij horen. Het tekort ligt in het onvermogen van de 'gewone' mensen om zichzelf te herkennen in minder vertrouwde vormen van menselijk bestaan of levensvormen.



# denken in ecosystemen

Ons psychisch welzijn wordt evenzeer gevormd door de sociale, culturele, economische en ecologische omstandigheden als door onze biologie en psychologie. Waar de nadruk binnen het neoliberale systeem vooral ligt op de verantwoordelijkheid van het individu, is er in de wetenschap toenemend inzicht in de wijze waarop externe factoren, zoals sociale ongelijkheid en leefomgeving, (psychisch) welzijn beïnvloeden. Alles is met alles verbonden.

## epigenetica en neuroplasticiteit

Er is toenemend inzicht in de wijze waarop de biologie functioneert in een context. Genen en de meeste eiwitten werken in de context van een cel. De cel werkt in de context van een orgaan, een orgaan in een lichaam en een lichaam in de wijde wereld (Dehue, 2014-2). Het brein is niet onveranderbaar. Circuits in de hersenen zijn een product van onze culturele omgeving, van ons gedrag en onze gedachten (Bergman, 2016). Deze inzichten leiden tot een nieuwe vorm van holistisch denken die afstand neemt van reductionistische zienswijzen. De hersenen zijn geen machine maar een ecosysteem.

## complexe adaptieve systemen

De metafoor van ecosystemen dringt op vele vlakken in onze cultuur steeds meer door. De machinebenadering wordt vervangen een systeembenadering waarin complexiteit en dynamische modellen een plek krijgen. Zo kijken we in de eenentwintigste eeuw naar de economie, technologie en organisaties. In analogie met ons natuurlijke ecosysteem focussen we meer op relaties en patronen in plaats van lineaire verbanden, en zijn verbondenheid, diversiteit, kantelpunten en veerkracht steeds belangrijker begrippen aan het worden. De principes van ecosystemen worden steeds vaker gebruikt om onze wereld te verklaren en te organiseren.

## ecologische crisis

Ondertussen staat ons echte ecosysteem steeds meer onder druk. In de afgelopen eeuw heeft de mens ecosystemen sneller en ingrijpender veranderd dan ooit eerder in eenzelfde periode in de menselijke geschiedenis. Als we niet in actie komen, kan klimaatverandering, gecombineerd met een forse groei van de wereldbevolking, een verwoestende impact hebben op de aarde en grote humanitaire gevolgen hebben. Terwijl er veel over 'groene groei' gesproken wordt, vragen critici zich af of we de klimaatverandering kunnen bestrijden zonder het kapitalisme te bestrijden. Het idee dat de economie moet groeien om gezond te blijven, wordt vaker ter discussie gesteld.

**“We zijn de mens gaan zien als het middelpunt van de kosmos, maar dat idee stamt nog maar uit de Renaissance. Co-centraliteit is de toekomst: de mens niet als middelpunt, maar als onderdeel van een ecosysteem.”**

Stefano Marzano  
voormalig Creative Director van Philips Design

# burgerkracht en nieuwe economie

Zowel door een toenemende afkeer van grote, afstandelijke machthebbers als door de terugtrekkende overheid, zullen steeds meer mensen het ‘zelf willen doen’. Het leidt in de wereld van 2030 tot decentrale en meer horizontaal georiënteerde economieën. Toch schuilen achter deze kleinschalige initiatieven weer nieuwe machten die wellicht nog ongrijpbaarder zijn dan de gevestigde instituties.

## de grens van het-zelf-doen

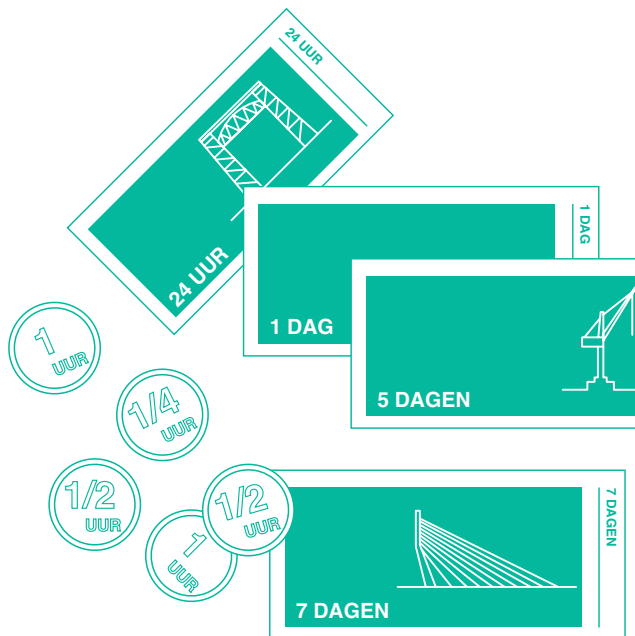
Door de ongrijpbaarheid van onze systeemwereld en de afkeer jegens grote machthebbers daarbinnen, ontstaat bij mensen een groeiende behoefte het zelf te organiseren. En mede door de terugtrekkende overheid worden mensen ook steeds meer gevraagd het zelf te doen. Zelf zorgen voor je dementerende vader of gehandicapte kind, en zelf met je netwerk je oude-dag-voorziening regelen. Maar we willen ook niet terug naar ‘af’ en carrièreperspectieven opgeven. Bovendien helpt het wederkerigheidsprincipe ons wel in lichte zorg voor elkaar (ik haal even boodschappen voor jou, gezien jij op mijn kat gepast hebt), maar ervaren we het wel als een opoffering wanneer iemand langdurige en continue zorg behoeft (Trappenburg, 2015).

## nieuwe economieën

De wet van vraag en aanbod die ook in dit domein zijn weerklank vindt, zal daarom leiden tot een enorme variatie in diensten en financieringsmodellen. Voorlopers die je nu al ziet, zijn nieuwe munteenheden die vrijwilligerswerk omzetten in upgrades in zorg, platformen die vraag-en-aanbod faciliteren zoals Airbnb of Thuisafgehaald, of transparante modellen zoals crowdsourcing voor gedeeld gewenste initiatieven. De gedeelde kwaliteit die deze initiatieven hebben, is dat ze nieuwe betrokkenheid vergen van de gebruiker, die dus geen klassieke consument meer is, maar ook producent of investeerder. Dit speelt goed in op de behoefte aan meer beschikbaarheid van solidariteit, maar geeft ook een gevoel van macht die deels een illusie is. Zeker wanneer diensten opschalen, is het wederom een enkel bedrijf met de grootste macht, en dit keer niet door geld, maar door data.

## groei & verbreding dienstverlenende sector

De toename in deeleconomieën waarbij het gaat om delen en gedeelde consumptie (Timmer et al., 2015), wordt sterk aangejaagd door de nieuwe generatie die minder geeft om materieel bezit. Zij vinden het bijvoorbeeld minder belangrijk om een auto te hebben (en een rijbewijs), maar willen evengoed wel mobiel zijn. Deze trend van ‘access-over-ownership’ zal doorzetten in het licht van groeiende duurzaamheidsproblematiek, en er zullen veel bedrijven op in spelen. Het gaat niet om het verkopen van een lamp, maar het verzorgen van licht. Door deze verschuiving in focus zal de dienstverlenende sector groeien en verbreden.



# samenhang

*psychisch welzijn in een vloeibare tijd*

---

**“Although the risks and contradictions of life go on being as socially produced as ever, the duty and necessity of coping with them has been delegated to our individual selves.”**

socioloog Zygmunt Bauman

## een vloeibare wereld

De wereld van 2030 is 'vloeibaar', alles is in beweging en het is moeilijk om houvast te vinden (Bauman, 2011). Zuilen veranderen in platformen, collectieve voorzieningen verschralen, de continuïteit van een gezin is minder vanzelfsprekend, mensen leven in toenemende mate van contract naar contract en de gevolgen van klimaatverandering zullen steeds vaker ons leven beheersen. Het gaat in de toekomst daarom om leren leven met factoren die onzekerheid symboliseren: verscheidenheid, toeval en ambivalentie. De leefomgeving wordt een onvoorspelbaar en complex systeem. Deze leefomgeving wordt enerzijds gekenmerkt door de logica van de markt waarin het gaat om economische waarde, jezelf verkopen en consumentisme. En anderzijds de wereld als ecosysteem van netwerken en mensen waarin het draait om sociaal, emotioneel kapitaal en zelforganiserend vermogen.

## groeïende ongelijkheid

Beide leefomgevingen, 'de vermarkte wereld' en 'de vernetwerkte wereld', genereren ongelijkheid. Deze ongelijkheid manifesteert zich op vele niveaus. Op ruimtelijk niveau door de kloof tussen stad en land en de verschillen tussen woonomgevingen. Wat gaat dat betekenen voor ouderen die op het platteland blijven wonen? Hoe blijft in die gebieden de leefkwaliteit op peil? Op economisch niveau door de groeiende verschillen in inkomen en vermogen. Wat betekent dat voor mensen die bij tegenslag geen buffer meer hebben? En wat betekent het voor mensen die alles hebben, maar zich slechter voelen dan ooit? Op sociaal niveau door toenemende lokale en mondiale spanningen. Wat betekent dat voor mensen die zich buitengesloten voelen? En wat betekent het voor mensen die zich geen onderdeel meer voelen van een groter geheel? En ten slotte op het niveau van sociaal en emotioneel kapitaal. Hoe kunnen mensen zich staande houden binnen een netwerksamenleving? En wat zijn de gevolgen als je jezelf minder goed weet te verkopen?

## druk op het individu

Er is in de toekomstige context veel vrijheid om zelf de zin en doelen van het leven te stellen. Maar het is niet makkelijk om vrij te zijn als je leefwereld continu in beweging is. Je bent in de wereld van 2030 een individu in wording. De veranderende wereld vraagt van mensen dat ze zichzelf continu ontwikkelen en opnieuw uitvinden. In een vloeibare wereld voldoen eens opgedane kennis en ooit aangeleerde vaardigheden niet. Je moet jezelf continu blijven voorbereiden op een wereld die je nog niet kent.

De mogelijkheden om jezelf op een succesvolle manier te manifesteren, zijn niet voor iedereen gelijk. Iemand die niet de middelen heeft om zich representatief te tonen bij een sollicitatie en niet de sociale vaardigheden om de ander voor zich te winnen, heeft minder kansen. Je bent dus in sterke mate afhankelijk van je economische, sociale en emotionele kapitaal. Wie op die drie vlakken zwak is, valt buiten de boot.

Daarnaast zal ons zelfbeeld in toenemende mate gevormd worden door de transitie naar *person based medicine* en de toenemende mogelijkheden om het menselijk lichaam in kaart te brengen en te verbeteren. Hypernauwkeurig letten op je lichaam is een manier om houvast te vinden, een nieuw mentaal ankerpunt. In een toekomst waarin steeds meer mogelijk is, is het moeilijker om daar géén beslissing over te nemen. Wat verbeteren we en wat aanvaarden we? Wat zijn de maatschappelijke gevolgen als perfectie de norm wordt en imperfectie een keuze? En hoe gaan we om met het verschil tussen gezondheid zoals we dat meten en zoals we dat ervaren?

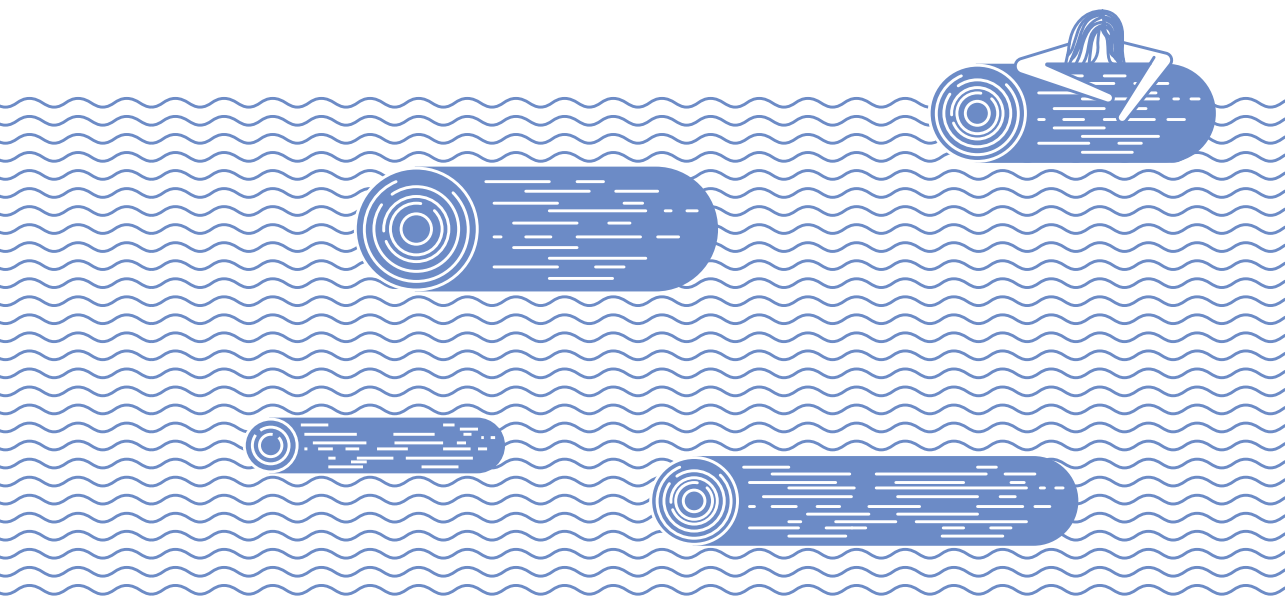
Tegenover de vrijheid om jezelf te onderscheiden, staat de zekerheid die je realiseert door je te conformeren aan de groep. Het draait in de wereld van 2030 om het continu vinden van een balans tussen samen of alleen, tussen zekerheid en vrijheid.

### de kracht van het collectief

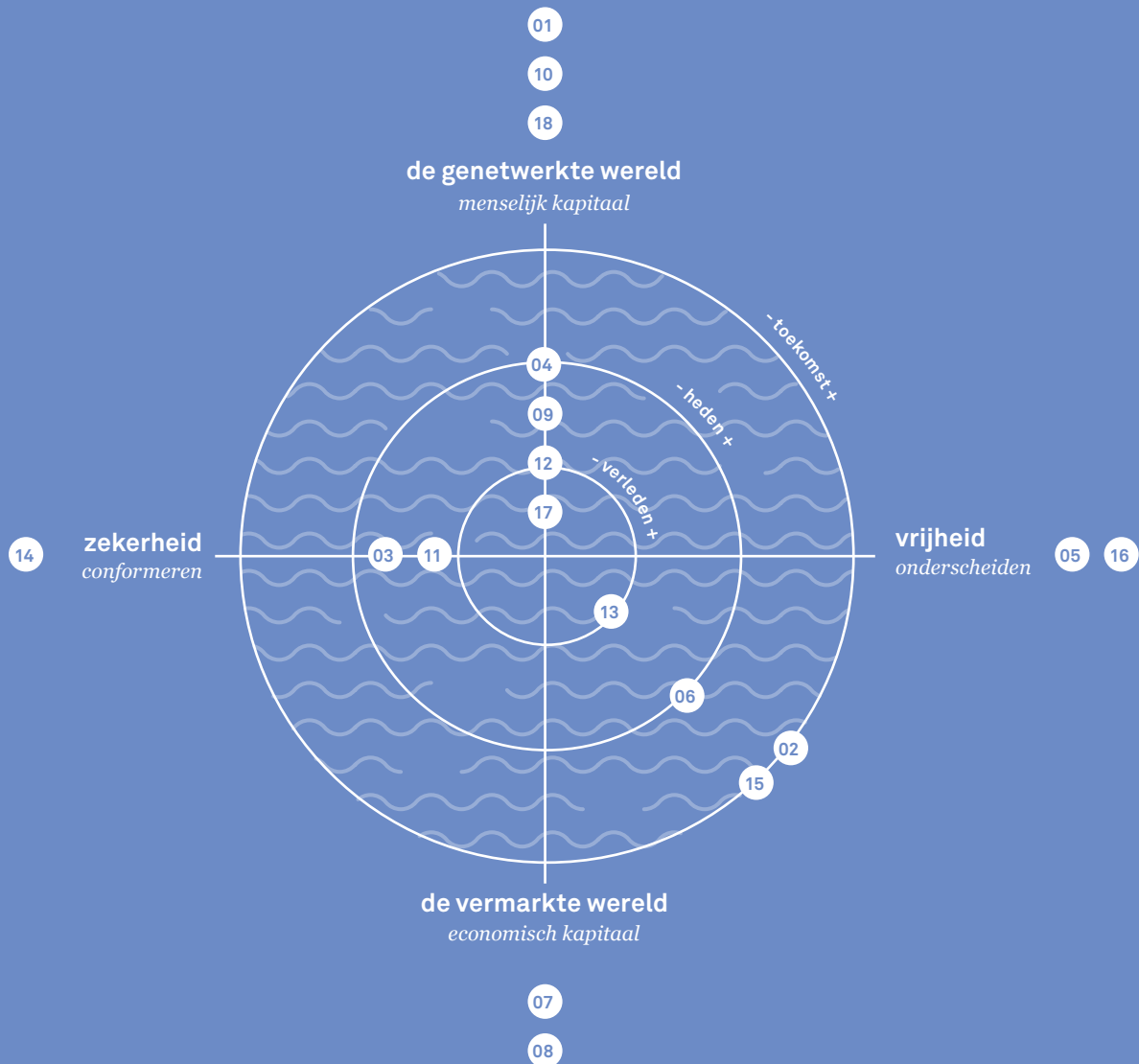
Met de individualisering zijn oude intermenselijke banden van verwantschap en nabuurschap losser geworden of opgehouden te bestaan. Hiervoor in de plaats komen lossere verbanden die anders van aard zijn. Zo wordt de opvoeding minder bepaald door alleen de ouders, maar wordt het steeds meer een gespreide verantwoordelijkheid van ouders, leraren, verzorgers en grootouders. Tegenover het wegvallen van de autoriteit van vaders, leraren en artsen staat meer sociale controle (Verhaeghe, 2015). Wie we zijn en wat we doen is in een transparante netwerksamenleving steeds zichtbaarder voor iedereen. Sociale controle wordt daardoor een bindmiddel binnen groepen en maakt gespreide verantwoordelijkheid mogelijk. Er wordt hoopvol gekeken naar bewegingen waarin wordt gedeeld, geruild en waarin nieuwe gemeenschappen worden opgezet, omdat de markt en de overheid, juist door hun nadruk op individualisme, niet meer voldoen. De vraag voor 2030 is of dit zelforganiserend vermogen alleen werkt voor 'leuke' dingen of zich breder gaat ontwikkelen.

### perspectieven op tijd

De manier waarop je je staande houdt in een vloeibare wereld wordt sterk bepaald door oriëntatie op tijd (als individu of collectief). Bij elke oriëntatie op tijd zullen mensen andere coping strategieën ontwikkelen. Allereerst kunnen mensen leven vanuit een oriëntatie vanuit het verleden. Een onzekere tijd leidt ertoe dat mensen op zoek zijn naar vaste ankers uit het verleden, zoals tradities en de eigen familiegeschiedenis. Met name voor mensen die zich ontworteld voelen. In de versnelling is het moeilijk om te anticiperen op de toekomst. De snelle tijd dwingt mensen in toenemende mate om te leven vanuit het 'nu'. Het is moeilijk je te onttrekken aan het altijd 'aan' zijn en de continue prikkels. De tegenreactie is 'de herovering op het nu', die zichtbaar wordt door de toenemende aandacht voor mindfulness en een nomadisch bestaan. Tenslotte zijn mensen gericht zijn op de toekomst. In onze westerse 'future oriented' cultuur is dit onze tweede natuur. De ecologische crisis en vraagstukken rondom maakbaarheid en preventie maken het ook urgenter onze blik op de toekomst te blijven richten.

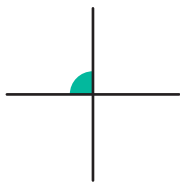






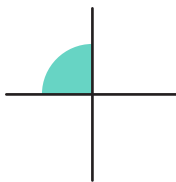
De samenhang wordt beschreven aan de hand van een framework dat is ontstaan door de 18 grote onderstromen ten opzichte van elkaar te plaatsen. De verticale dimensie beschrijft de twee dominante vormen van logica in 2030: die van de vermarkte wereld waarin het economisch kapitaal centraal staat, en de genetwerkte wereld waarin het steeds meer draait om menselijk kapitaal. De horizontale dimensie beschrijft de beweging tussen zekerheid zoeken bij anderen enerzijds en het zoeken naar vrijheid en autonomie anderzijds. De cirkels beschrijven de verschillende perspectieven op tijd van waaruit mensen coping strategieën ontwikkelen. Bij een oriëntatie vanuit het verleden gaat het bijvoorbeeld over herkomst en mentale ankerpunten. Oriëntatie vanuit het nu draait om het 'nu meteen' of je juist mee laten voeren met de stroom. Oriëntatie vanuit de toekomst draait om het nastreven van doelen en ambities. Op de volgende pagina worden de specifieke uitdagingen rondom psychisch welzijn in 2030 die hieruit ontstaan beschreven.

### zekerheid in een genetwerkte wereld



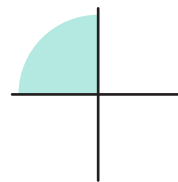
#### VERSTRIKT IN NETWERKEN

In 2030 zullen mensen met psychische problemen net als nu vaak te maken hebben met beschadigde netwerken waardoor een vangnet ontbreekt. Ook de aard van relaties kunnen negatieve invloed hebben op de veerkracht van mensen. Bijvoorbeeld doordat banden uit het verleden mensen ervan weerhouden om bepaalde doelen te bereiken.



#### VERSTRIKT IN EENZAAMHEID

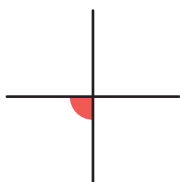
In 2030 kunnen mensen zo gericht zijn op zichzelf en de dagelijkse problemen en besommeringen dat ze geen oog hebben voor anderen. Ze hebben moeite om contacten te leggen en te onderhouden waardoor ze te maken krijgen met eenzaamheid. Hierdoor hebben ze niet alleen moeite bepaalde takken van het leven te organiseren, maar ook om zich thuis te voelen in de wereld.



#### VERSTRIKT IN VERWACHTINGEN

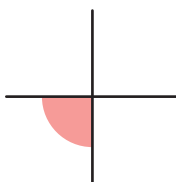
In 2030 kunnen mensen vastlopen in de onrealistisch hoge eisen die ze stellen aan anderen en de omgeving. Doordat mensen zich niet bewust zijn van principes van wederkerigheid, ontstaan problemen met het opbouwen van duurzame relaties. Mensen vragen te veel van anderen of worden juist structureel overvraagd.

### zekerheid in een vermarkte wereld



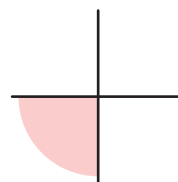
#### VERSTRIKT IN HERKOMST

De mate van respect van anderen is mede afhankelijk van je status en herkomst. Een deel van de mensen zal in 2030 gebukt gaan onder de status en denkbeelden van ouders en te maken krijgen met exclusie. Bovendien kan je herkomst er ook toe leiden dat je te maken krijgt met sociale en cultuurspecifieke problemen.



#### VERSTRIKT IN HECTIEK

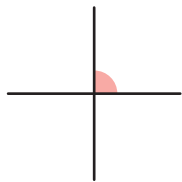
In 2030 zal het verleidelijk zijn om met alle winden mee te waaien. In de hectiek van alledag kan het moeilijk zijn om beslissingen te nemen die consistent zijn met jouw eigen waarden en begrenzings. Vanuit het belang de aansluiting met anderen te behouden, kunnen mensen daardoor makkelijk verstrikt raken in regels, schulden en middelen.



#### VERSTRIKT IN STATUSANGST

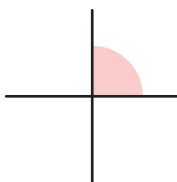
In 2030 is de behoefte aan erkenning net als nu een belangrijke drijfveer. De angst om te dalen op de maatschappelijke ladder en de aansluiting te verliezen, kan mensen echter ook overmeesteren. De zoektocht naar erkenning kan tot veel stress leiden. Het is moeilijk je eigen definitie van succes minder te laten leiden door de verwachtingen van anderen.

## vrijheid in een genetwerkte wereld



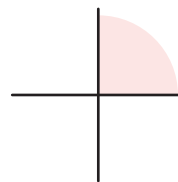
### VERSTRIKT IN (ZELF)STIGMA

In een periode van psychische instabiliteit is het gevoel van eigenwaarde vaak laag, niet alleen door de aard van de problemen zelf, maar ook door zelfstigma en stigma vanuit de sociale omgeving. De sociale druk die inherent is aan de netwerksamenleving van 2030 en het vastzitten in je 'oude ik', kan je ervan weerhouden om vorm te geven aan betekenisvolle relaties.



### VERSTRIKT IN JE HOOFD

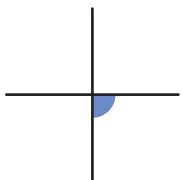
We gaan naar een tijd waarin een groot deel van de mensen minder buiten komt dan een gedetineerde, er nog nooit zoveel met ons hoofd en zo weinig met onze handen wordt gewerkt en waarin zitten het nieuwe roken is. We leven in ons hoofd. Dat leidt ertoe dat we ons lichaam soms vergeten terwijl psychische klachten zich niet alleen mentaal uiten; maar ook lichamelijk.



### VERSTRIKT IN ONVERMOGEN

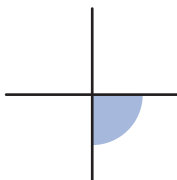
Psychische problemen kunnen het vermogen om invulling te geven aan je eigen doelen en aspiraties drastisch ondermijnen. De toekomst kan leeg en zinloos lijken. In de wereld van 2030 zijn de mogelijkheden eindeloos. Er zit geen rem meer op de wereld. Dat maakt het extra moeilijk om richting en betekenis te hervinden.

## vrijheid in een vermarkte wereld



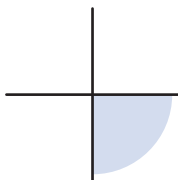
### VERSTRIKT IN ACHTERSTAND

Een periode van instabiliteit zet je positie in de samenleving op het spel. In een samenleving die niet veerkrachtig is, kan het moeilijk zijn om weer mee te doen op school of een plek te vinden op de arbeidsmarkt. In de versnelling van 2030 wordt een periode van stilstand ervaren als achteruitgang en het is moeilijk je aan de stempels die hiermee verbonden zijn te onttrekken.



### VERSTRIKT IN PRESTATIEDRUK

In 2030 worden mensen al op jonge leeftijd aangespoord om te presteren. Mensen doen dat onder meer door rollen aan te nemen, die elk hun eigen 'script' kennen. Het spelen van deze rollen kost veel energie en kan mensen opbreken. De stress, spanningen en onzekerheden die hierbij gepaard gaan, kunnen een zware wissel trekken op de dagelijkse realiteit.



### VERSTRIKT IN PERFECTIONISME

In 2030 kunnen mensen in de knoop komen door het idee dat ze zichzelf altijd moeten verbeteren ten opzichte van de ideaalbeelden uit de omgeving. Mensen raken verstrikt in hun hoge normen en gefrustreerd door hun onvermogen er aan te voldoen.

2



## *intermezzo: normatief kader*

In dit intermezzo beschrijven we het normatief kader. Waar de beschrijving van de toekomstige wereld ‘waardenvrij’ was, helpt dit deel ons juist stelling te nemen en de doelen te formuleren van toekomstige zorg en ondersteuning rondom psychisch welzijn. Hiertoe bevat het normatief kader een mensbeeld en een maatschappijvisie.

Het door ons ontwikkelde mensbeeld\* zet uiteen hoe we de mens zien en hoe dit helpt te begrijpen wanneer zij behoefte heeft aan zorg en ondersteuning. Dit mensbeeld brengt ons een nieuwe visie op psychisch welzijn die voorbij gaat aan de drie geijkte definities van ziek zijn: 1) disfunctioneren, 2) het hebben van klachten, en 3) het afwijken van de norm.

Onze maatschappijvisie\*\* zet uiteen hoe we tegen samenlevingen aankijken en hoe dat helpt te begrijpen waarom, wanneer en hoe we zorg en ondersteuning moeten bieden. Hierbij gaat de visie voorbij de drie archetypen van samenlevingsinrichting: 1) collectivistisch, 2) individualistisch, en 3) socialistisch.

Gezamenlijk leiden het mensbeeld en de maatschappijvisie tot een set aan kernwaarden die leidend zouden moeten zijn in het vormgeven van de nieuwe sector voor het domein ‘psychisch welzijn’. Door met dit normatief kader naar de context 2030 te kijken, zullen we in gaan zien wat we willen bereiken voor mens en samenleving als het gaat om psychisch welzijn: de stellingname. Deze beschrijven we in hoofdstuk 3.

\* Het mensbeeld is gebaseerd op en een verdere ontwikkeling van eerder werk van Sander Voerman (2012).

\*\* De maatschappijvisie is gebaseerd op en een verdere ontwikkeling van eerder werk van Nynke Tromp (2013)



## Waarom een normatief kader?

Hoe bepalen we wat zorg is? Hoe kunnen we verantwoorden wat we aan zorg bieden en hoe we dat doen? Hoe kunnen we rechtvaardigen dat we als maatschappij geen steun bieden in sommige situaties, en in andere wel?

Antwoorden op deze vragen vereisen een normatief kader: een explicitering van hoe je naar de mens en de wereld kijkt en wat je daarin belangrijk vindt. Iedereen heeft impliciet een normatief kader. Als een kind een vuurtje stookt, vinden sommigen dat dit ernstig de veiligheid in gevaar brengt en dat het afgestraft moet worden, terwijl anderen vinden dat risico's bij het leven horen en dat vrijheid geboden moet worden aan kinderen om met deze risico's om te leren gaan. Zo hebben we als individu allemaal predisposities in hoe we tegen dingen aankijken, en is het voor veel mensen niet nodig om expliciet te maken waar deze vandaan komen.

Ontwerpen is stelling nemen. Zodra je iets ontwerpt, van een theekopje tot een publieke sector, verander je de wereld omdat je nieuwe relaties realiseert tussen mensen en die wereld. In de reframing methode wordt daarom van de ontwerper gevraagd om expliciet te maken hoe je deze wereld wil veranderen: wat moet je product doen voor mensen, waar moet het ze toe in staat stellen? Het expliciet maken van dit doel vereist van de ontwerper dat hij enerzijds beargumenteert waarom dat doel waardevol is, en anderzijds dat hij ook de verantwoordelijkheid neemt voor de gevolgen van zijn ontwerp. In het geval van het theekopje zullen er echter weinig ontwerpers zijn die worden aangesproken op hun normatieve kader waarmee zij hun doel hebben geformuleerd. Als het de ontwerper belangrijk leek om meer sociale interactie te bevorderen met het ontwerp van het kopje, dan zijn er in de praktijk weinig mensen die de waarden en normen van de ontwerper ter discussie stellen. Bovendien kan de consument kiezen voor een ander kopje als hij helemaal niet meer sociale interactie wil. In het geval van zo'n opdracht blijft het normatieve kader van de ontwerper daarom vaak impliciet. Zelfs als het doel (in dit geval 'de sociale interactie') wel expliciet is gemaakt.

In dit project kunnen we het ons echter niet permitteren om met onze persoonlijke impliciete normatieve kaders het doel van de toekomstige sector te bepalen. Bij het definiëren van een nieuwe sector voor een gehele samenleving hebben we daarom een expliciet normatief kader nodig. Een kader dat vanuit filosofische en sociologische theorie beargumenteerd kan worden, en een kader dat ter discussie kan staan.

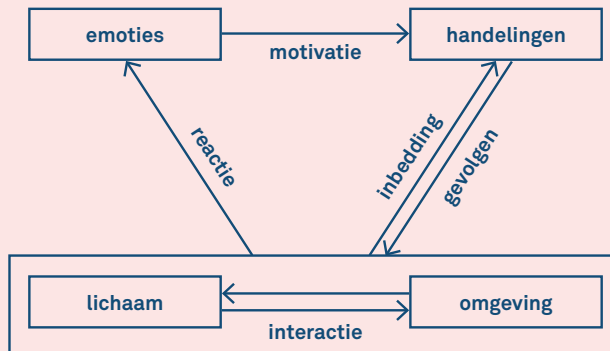
Het eerste deel van het normatief kader is onze visie op de mens. Deze visie valt in drie delen uiteen. In paragraaf 1 bespreken we ons mensbeeld: ons filosofische perspectief op wat de mens eigenlijk is. In paragraaf 2 gaan we in op de consequenties van dit mensbeeld voor menselijke waarden en mensenrechten. In paragraaf 3 introduceren we tenslotte onze visie op menselijke behoeften aan zorg en ondersteuning. In paragraaf 4 beschrijven we de maatschappijvisie en de waarden die daaruit volgen. In paragraaf 5 beschrijven we ten slotte het specifieke perspectief op psychisch welzijn dat uit de voorgaande delen volgt.

# 1. Ons mensbeeld: actorschap

Mensen zijn *actoren* (handelaars, *agents*); ze proberen actief aan hun eigen leven en de wereld om hen heen vorm te geven. We hebben hiervoor een eigen verantwoordelijkheid, maar de zorg, hulp, ondersteuning, vriendschap en liefde van anderen is hierbij onmisbaar. Het proces van vormgeving is cyclisch; het gaat niet zozeer om het bereiken van het doel dat je maakt tot wie je 'werkelijk' bent, maar veeleer om je leven lang te blijven ontwikkelen. Dit doen we door steeds weer te evalueren of het verhaal dat we over onszelf vertellen nog wel past bij de manier waarop we de interactie met de mensen om ons heen en met ons eigen lichaam ervaren. In de paragrafen hieronder analyseren we hoe de interactie tussen ons lichaam en onze omgeving als basis dient voor de manier waarop mensen zich ontwikkelen.

## de interactie tussen lichaam en omgeving

Menselijk gedrag is een voortdurende interactie tussen lichaam en omgeving, die gereguleerd wordt door emoties. Emoties motiveren onze handelingen in reactie op veranderingen in onze omgeving en in ons eigen lichaam. Door te handelen veroorzaken we nieuwe veranderingen, die weer tot nieuwe emotionele reacties leiden. Onze handelingen zijn altijd ingebed in een fysieke, sociale, culturele en tijdsafhankelijk context en daarmee een kwaliteit van de relatie tussen het individu en de omgeving waarmee hij interacteert:



De emotionele reacties die we op allerlei gebeurtenissen ervaren, worden deels bepaald door onze evolutionaire achtergrond. Mensen zijn van nature sociale wezens, die geëvolueerd zijn om in groepen te leven waarin ze elkaar helpen en bejegenen volgens basale principes van liefde, fairness, compassie, en reciprociteit – maar uiteraard ook rivaliteit, agressie, status, en in-group/out-group emoties.

Daarnaast zijn onze emotionele reacties gevormd door de omgeving waarin we zijn opgegroeid en de diverse praktijken waarbinnen we hebben leren functioneren. Dit heeft ervoor gezorgd dat onze emotionele reacties vaak genuanceerd, begripvol en goed aangepast kunnen zijn aan onze moderne leefomgeving, maar helaas ook dat onze emoties gebiased zijn door bijvoorbeeld seksisme, racisme en stigmatisering.

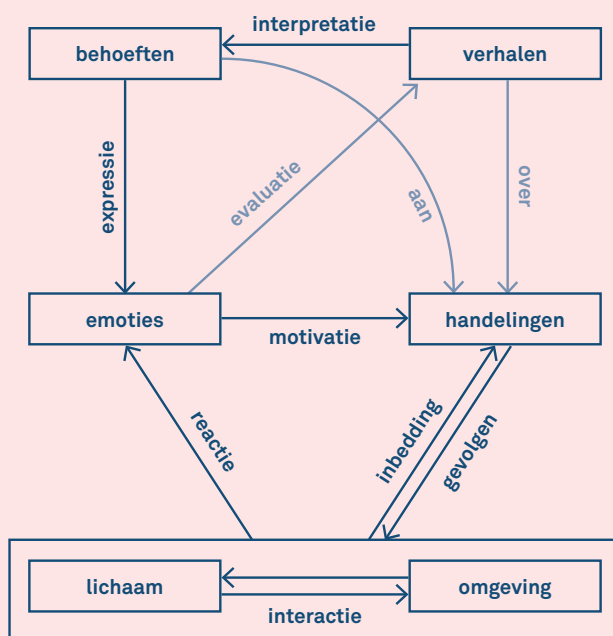
In feite is al ons fraaie en minder fraaie gedrag zo een product van aangeboren factoren en omgevingsfactoren. Betekent dit dat we slechts een speelbal zijn van alles waar we zelf geen invloed op hebben, dat we geen verantwoordelijkheid kunnen nemen voor ons eigen gedrag of zelf sturing kunnen geven aan ons leven? Op televisie horen we hersenwetenschappers vertellen dat de vrije wil een illusie is en dat je als persoon eigenlijk geen invloed hebt op je eigen gedrag.



Het mensbeeld van Redesigning Psychiatry gaat hier lijnrecht tegenin. Niet door te ontkennen dat mensen producten zijn van de interactie tussen hun lichaam en hun omgeving, maar juist door individueel actorschap te begrijpen *op basis van die interactie*.

## Interpreterend actorschap: verhalen en behoeften

Wat mensen uniek maakt ten opzichte van andere dieren is dat wij *verhalen* bedenken en vertellen over onze activiteiten. Met deze verhalen interpreteren we onze behoeften, waarden en wensen, die we verwachten terug te herkennen in onze emoties. Soms komen die verwachtingen niet uit, en moeten we onze onverwachte emoties goed onderzoeken. Dit leidt tot nieuwe verhalen, waarmee een beter beeld van onze behoeften herkenbaar kan worden in onze motivaties, met nieuwe activiteiten tot gevolg. We kunnen *onzelf dus corrigeren*. De nieuwe interactie tussen lichaam en omgeving brengt ook weer nieuwe emoties teweeg, die gebruikt kunnen worden om het veranderde verhaal te evalueren, en indien nodig opnieuw aan te passen. Zo leren we proefondervindelijk steeds beter wat we nu eigenlijk willen:

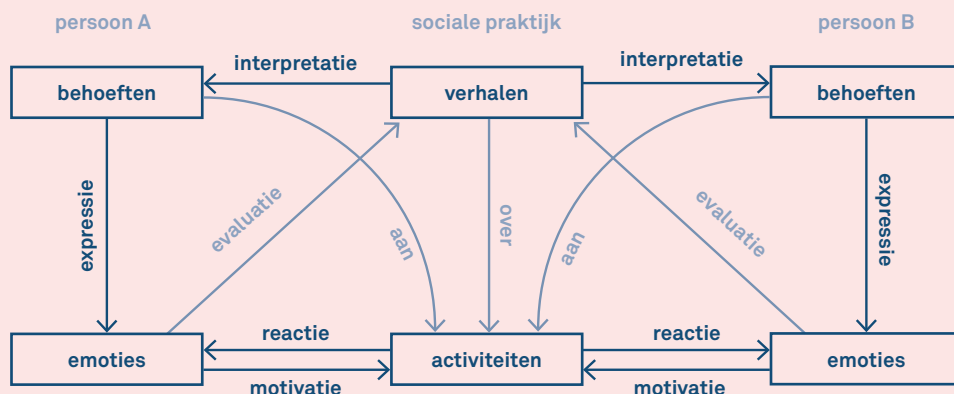


Doordat ieder van ons dit proces de hele tijd doorloopt, ontwikkelen we allemaal ons eigen levensverhaal. En doordat we op basis van dit verhaal handelen, vormen we onze omgeving net zo goed als dat we door onze omgeving worden gevormd. We noemen dit model van menselijk handelen 'interpreterend actorschap'. Kort samengevat: we zijn actoren (handelaars, *agents*) die hun eigen wil vormen doordat we onze emoties interpreteren met behulp van verhalen over onze behoeften. Hier is geen extra 'vrije wil' voor nodig die hersenwetenschappers in het brein niet terug kunnen vinden. Het interpretatieproces maakt gewoon deel uit van de interactie tussen ons lichaam en onze omgeving.



## Sociale interacties en sociale praktijken

Ook sociale interactie wordt gereguleerd door emoties. Het gedrag van de één veroorzaakt een emotie bij de ander, die daardoor reageert met gedrag dat weer een emotie veroorzaakt bij de eerste persoon. Veel van zulke interacties maken deel uit van door gewoonte gevormde sociale praktijken. Binnen zulke praktijken vertellen we elkaar verhalen over de bedoeling van die praktijk:



## 2. Menselijke waarden en mensenrechten

Het model van interpreterend actorschap verklaart hoe je erachter kunt komen dat je eigenlijk iets anders wilt, dan wat je dacht dat je wilde. Bijvoorbeeld doordat je verrast wordt door het feit dat je ergens spijt van hebt, of doordat iets helemaal niet zo eng of vervelend blijkt te zijn als je had gevreesd. Vaak is het echter zo dat we zulke emoties pas ervaren nadat nieuwe verhalen uit onze sociale omgeving onze ogen ervoor openen. Veel mensen begonnen pas te voelen waarom ze geen homofobe of racistische dingen meer wilden zeggen nadat verhalen over de schadelijkheid en oneerlijkheid daarvan in hun sociale kring gemeengoed raakten.

Het hierboven beschreven proces van sociale interactie moeten we daarom niet alleen begrijpen in de context van kleinschalige praktijken, zoals de praktijk van een gezin, een huishouden of een sportvereniging, maar ook in de context van praktijken op veel grotere en geleidelijke schaal, zoals het publieke debat in sociale media en de ontwikkelingen binnen burgerrechten- en minderheidsbewegingen zoals de LGBT-beweging, black lives matter of het intersectioneel feminisme.

Hoewel ons mensbeeld impliceert dat alle mensen hun eigen behoeften, wensen en waarden hebben, ligt het voor de hand om aan te nemen dat er ook grote overeenkomsten in onze emotionele responspatronen zitten. Sterker nog: hoe meer we begrijpen hoe onze sociale achtergronden verschillen, hoe meer emotionele overeenstemming we kunnen bereiken over wat we rechtvaardig vinden. Op deze manier kan het model van interpreterend actorschap ook het bestaan van menselijke waarden en mensenrechten verklaren: dit zijn de verhalen die we op collectief niveau vertellen over wat we denken dat belangrijk is voor iedereen, en waar iedereen recht op zou moeten hebben.

Uiteraard zijn niet alle waarden die we belangrijk vinden ook relevant voor het domein van Redesigning Psychiatry. Er zijn twee manieren waarop een waarde relevant kan zijn



voor ons project. Ten eerste zijn er de waarden die we als uitgangspunt nemen voor onze strategische visie. Dit zijn de waarden die we met ons ontwerp willen bevorderen (*value-driven design*). Deze waarden bespreken we onder meer in dit hoofdstuk. Ten tweede zijn er waarden waarmee we rekening willen houden bij de implementatie van onze visie (*value-sensitive design*). Dit zijn bijvoorbeeld waarden uit de medische ethiek (vertrouwen, privacy) en waarden met betrekking tot verantwoorde en duurzame ontwikkeling van nieuwe technologie. Die tweede categorie komt pas in de volgende fase van het project aan bod en bespreken we nog niet in dit verslag van de eerste projectfase.

De waarden die we nodig hebben voor onze strategische visie kunnen verder worden onderverdeeld in waarden met betrekking tot *mensen en hun relaties* en waarden op het niveau van *maatschappelijke verhoudingen*. De eerste groep waarden hangt direct samen met het mensbeeld en bespreken we hieronder. Op de tweede groep komen we later terug bij het bespreken van onze maatschappijvisie.

## Ontwikkeling: je relatie met jezelf

We hebben gezien dat we allemaal onze waarden in kaart brengen door een ontwikkelingsproces van interpreterend actorschap te doorlopen. In dat proces leren we onszelf kennen en vormen we onszelf. We hebben ook gezien dat dit proces ertoe kan leiden dat we onze verhalen over wat belangrijk is grondig moeten herzien. We zijn nooit “klaar” met het bedenken of bereiken van wat we belangrijk vinden. Paradoxaal genoeg levert dat juist een eerste stabiele waarde op die voor alle mensen geldt: de waarde van die ontwikkeling zelf. Dit betekent niet dat iedereen de hele tijd zelfhulpboeken moet lezen of dat we allemaal op zoek moeten naar onze identiteit. Het betekent wel dat we er allemaal baat bij hebben om open te staan voor onverwachte emotionele reacties, om nieuwe verhalen te kunnen construeren die betekenis geven aan nieuwe situaties, en om onze activiteiten te veranderen aan de hand van nieuwe verhalen.

## Waardigheid: je relatie met je medemens

*Waardigheid* is datgene waarvoor we respect dienen te hebben. *Respect voor menselijke waardigheid* hangt onlosmakelijk samen met ons actorschap. Het feit dat we het vermogen hebben om onze eigen behoeften in kaart te brengen en daar onze eigen keuzes op te baseren, betekent dat we elkaar ook de ruimte moeten geven om dit te doen. Respect hebben voor iemands waardigheid betekent dus dat je erkent dat de ander zeggenschap heeft over zijn eigen leven.

Dit impliceert allereerst respect voor *autonomie en lichamelijke integriteit*. Fysiek contact zonder instemming of zonder de moeite te hebben gedaan om te begrijpen of de ander dat contact op prijs stelt is mishandeling. Onze maatschappij heeft behoefte aan beleid dat de bestaande cultuur van aanranding, verkrachting en seksueel geweld bestrijdt door mensen bewuster te maken van elkaars grenzen.

Menselijke waardigheid is ook een belangrijk uitgangspunt van *mensenrechten*, de morele rechten die mensen hebben ten opzichte van overheden. Een geestelijke gezondheidszorg die mensenrechten schendt is onacceptabel.

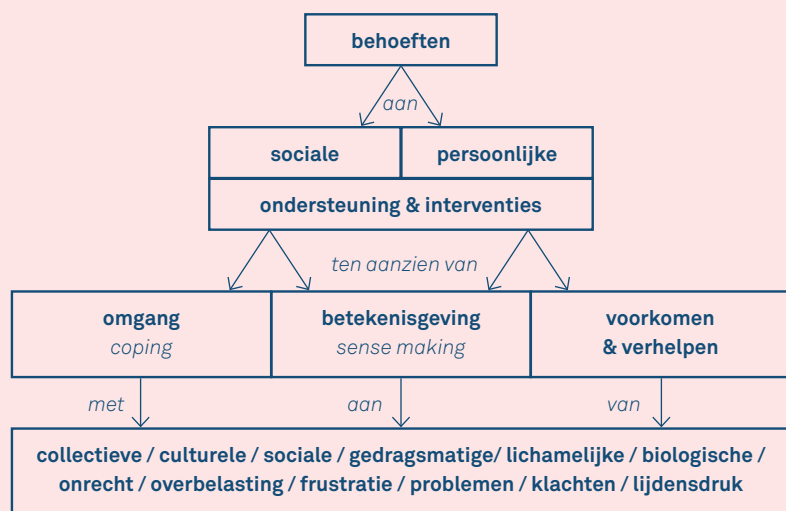
## Ontspanning: je relatie met je lichaam

Ontspanning is belangrijk en plezier is goed voor je. We hebben gezien dat emoties signalen zijn van ons lichaam die ons helpen bepalen wat belangrijk voor ons is. Vervelende emoties zijn nuttig omdat ze ons helpen betekenis te geven aan moeilijke situaties, maar we streven uiteindelijk toch naar die omstandigheden waarin en waarover we ons voornamelijk goed kunnen voelen.

In onze calvinistische maatschappij zijn veel mensen vooral bezig met wat ze allemaal moeten en in welke opzichten ze allemaal tekortschieten. We ervaren zowel ons leven als ons eigen lichaam vaak als een last, probleem of bron van schaamte en schuldgevoel. Ondertussen uiten onze kopzorgen zich in stressklachten die we zoveel mogelijk proberen te negeren terwijl we urenlang verkrampd in een bureaustoel naar een scherm zitten te staren. We willen proberen daar iets aan te veranderen. Laten we een sociale praktijk ontwerpen waarin het menselijk lichaam wordt geaccepteerd en gekoesterd. Waarin het leven niet zwaarder wordt gemaakt dan nodig is. En waarin onze focus op problemen er niet voor zorgt dat die problemen onze levens gaan regeren. We streven daarom naar een zekere *lichtheid* in ons zorgnetwerk, een positieve gerichtheid op een plezierig resultaat voor alle betrokkenen.

## 3. Menselijke behoeften aan ondersteuning en interventie

Aan sommige interacties hebben we een intrinsieke behoefte, zoals het samenzijn met familie, vrienden en partners. Ondersteuning, interventies, en zorg zijn sociale interacties waar we een *afgeleide* behoefte aan hebben omdat ze bevorderlijk zijn voor onze overige activiteiten. Wanneer we problemen voorzien of ondervinden in onze activiteiten, kunnen we hulp nodig hebben om met die problemen *om te gaan*, *betekenis te vinden* in moeilijke omstandigheden, of obstakels te *voorkomen* en *verhelpen*:



### Van patiënten naar betrokkenen

Ook deze behoeften aan hulp brengen we in kaart door aan elkaar verhalen te vertellen over welke interacties we denken nodig te hebben. Dit geldt zowel voor het oefenen met tolerantere omgangsvormen op de werkvloer als voor de behandeling van rugklachten. *Betrokkenen* bij een interventie of ondersteuningsnetwerk kunnen cliënten en professionals zijn, maar ook alleen werknemers of gezinsleden. In veel gevallen kan de te ontwerpen praktijk erop gericht zijn om sociale relaties te verbeteren of uit te breiden zonder dat er tussen de betrokkenen onderling sprake is van een patiënt, stoornis of diagnose. Een behoefte aan interventie kan dus bijvoorbeeld ook een behoefte zijn aan hervormingen die je sociale omgeving toleranter maken. Dit sluit aan bij overwegingen vanuit bijvoorbeeld de *neurodiversity* beweging.

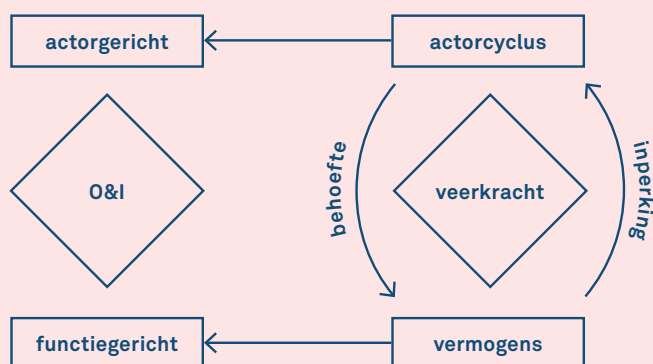


## Voorbij een ziektebegrip

Het hiervoor geschetste model van behoeften aan ondersteuning geeft ons geen duidelijke grens of criterium om te spreken van ziekte. In het alledaagse leven hebben we allemaal voortdurend te maken met spanningen en obstakels waarbij we soms op de een of andere manier willen ingrijpen in ons eigen leven of hulp zoeken bij elkaar. Vanuit het model van actorschap is er geen duidelijke reden om een grens te trekken waar het nodig hebben van ondersteuning of interventie pathologisch wordt. In plaats daarvan is er een continuüm van meer en minder alledaagse problemen. Bovendien hangt het niet alleen van de ernst, maar ook van de aard van het probleem af, of een sociale interventie op de werkvloer, ondersteuning of zorg vanuit de familie, aansluiting bij lotgenoten, of zorg van professionals gewenst is.

## Functiegerichtheid en actorgerichtheid

De vraag is nu: hoe analyseren we het doel van zulke activiteiten als we niet langer uitgaan van een traditioneel ziektebegrip? Vanuit het model van actorschap kunnen we zulke activiteiten begrijpen in termen van twee gerichtheden: *actorgerichtheid* en *functiegerichtheid*. Deze begrippen worden schematisch weergegeven in het volgende schema:



In de volgende paragrafen bespreken we beide begrippen aan de hand van dit schema.

## Functiegerichtheid: genuanceerd over biologische aspecten

We hebben gezien dat actorschap een cyclus behelst van het interpreteren van de eigen behoeften en wensen, het handelen op basis van die interpretaties, en vervolgens het bijstellen van die interpretaties op basis van onverwachte emotionele reacties. Uiteraard kunnen we alleen handelen op basis van bepaalde behoeften of wensen voor zover we ook de *vermogens* hebben om die behoeften of wensen te vervullen. Onze verhalen over wat we willen bereiken moeten daarom *realistisch* zijn; ze worden ingeperkt door onze vermogens. Tegelijkertijd zijn onze vermogens voor een deel ook te *veranderen*. Om te weten hoe we onze vermogens willen veranderen, beroepen we ons weer op de behoeften die we leren kennen door middel van de actorcyclus. Deze wisselwerking tussen actorschap en vermogens zien we terug aan de rechterkant van het schema.

Vanuit deze analyse van vermogens kunnen we biologische aspecten van gezondheid een genuanceerde plaats geven. Behoeften aan zorg of ondersteuning worden niet gereduceerd tot biologische dysfuncties. Echter, biologische functies zijn wel van invloed op onze



vermogens. Zorg of interventie kan daarom *functiegericht* zijn: gericht op het verbeteren of herstellen van biologische functies waar de persoon vanuit haar actorschap behoefte aan heeft.

Net als traditionele biologische benaderingen van psychopathologie erkent onze benadering dus het belang van kennis over de biologische mechanismen die betrokken zijn bij psychische problemen, maar dan zonder op biologische gronden te hoeven bepalen dat iemand ziek is of waar iemand behoefte aan heeft.

## **Actorgerichtheid: dynamische visie op klachten en hulpvragen**

Ondersteuning en interventie (afgekort als O&I links in het schema) kan volledig functiegericht zijn. In dat geval bepalen de klachten of hulpvragen van de persoon volledig wat het doel van de interventie moet zijn. Maar vaak is zorg niet alleen gericht op het verminderen van klachten of het bedienen van hulpvragen. Het draait ook om risico's op toekomstige klachten, onderliggende sociale en biologische mechanismen, en een beter begrip van wat we nodig hebben. In zulke gevallen helpen betrokkenen elkaar niet alleen bij het verbeteren van hun vermogens, maar ook bij het doorlopen van de actorcyclus zelf. In sommige gevallen is er zelfs helemaal geen sprake van biologische tekortkomingen, en speelt het probleem zich volledig af op het niveau van actorschap en sociale interactie. De behoefte die de persoon dan heeft, is een behoefte aan herstel van de actorcyclus zelf; om het proces van het interpreteren van de eigen behoeften en het vorm geven van het eigen leven, in interactie met anderen, weer op gang te brengen. Interventies die dit als doel hebben noemen we *actorgericht*.

Net als traditionele klachtgerichte benaderingen van therapie stelt onze filosofie klachten en hulpvragen dus centraal, maar dan in de context van het proces van *voortschrijdend inzicht* in die klachten en *voortdurende revisie* van die hulpvragen. Dit proces doorlopen betrokkenen met elkaar op gelijkwaardige basis. Op die manier wordt zowel het klachtenreductionisme als het paternalisme vermeden. Deze benadering sluit ook aan bij het mensenrechtenperspectief op hulpbehoevenden.

## **Veerkracht: van *sanity* naar *resilience***

Laten we nu nog eens naar het schema in zijn geheel kijken. In veel gevallen hebben mensen behoefte aan ondersteuning of interventie (links in het schema) die zowel actorgerichte als functiegerichte aspecten bevat. Dergelijke vormen van zorg richten zich dus op het volledige samenspel van de actorcyclus en de vermogens van de persoon of personen in kwestie. Een kernbegrip binnen dit samenspel is *veerkracht* (rechts in het schema). We zijn veerkrachtiger wanneer we in staat zijn onze verhalen aan te passen aan veranderingen in onze vermogens en onze vermogens aan te passen aan veranderingen in onze verhalen.

Hoewel we dus in grote mate betrokken zijn in de revisie van elkaars verhalen, gaat het verhaal dat betrokkenen bij zorg over hun interacties vertellen juist ook over de manier waarop mensen kunnen verschillen in de sociale rol waar ze zich het beste bij voelen. Alle gemeenschappelijke ideeën over wat voor interacties gewenst zijn, moeten volgens de actorcyclus worden aangepast aan de emotionele responsen van de betrokkene. Er worden dus geen vaste sociale standaarden verondersteld over ziek en gezond, of normaal en abnormaal gedrag. De algemene gerichtheid op veerkracht (*resilience*) komt dus in de plaats van de traditionele stigmatiserende tweedeling tussen “sanity” en “pathology”.



## **Geen sterk onderscheid tussen psychisch en somatisch of tussen gezondheids- en welzijnsinterventies**

Het model geeft een geïntegreerde rechtvaardiging van de omstandigheden waaronder mensen hulp nodig hebben, maar maakt daarbij geen duidelijk onderscheid tussen 'psychisch' en 'somaatich' of tussen bijvoorbeeld 'medisch' en 'sociaal-economisch'. De vraag of 'sociale zaken' en 'gezondheidszorg' aparte sectoren in onze samenleving moeten zijn, met hun eigen ministeries en staatssecretarissen of dat ze beter samengevoegd zouden kunnen worden, mag puur op pragmatische en ontwerptechnische overwegingen worden beantwoord.

## **Mogelijkheid van interventies voor sociaal ongezonde gewoonten en praktijken**

Veel lijdensdruk onder mensen wordt veroorzaakt door sociale gewoonten die het gevolg zijn van onbegrip voor hun situatie, bias, stigmatisering of gebrekkig zelfinzicht onder de "gewone gezonde" meerderheid of de geprivilegeerde (blanke, mannelijke, autochtone, zonder fysieke beperking levende) minderheid. Het hierboven geschetste model vereist een kritische houding ten aanzien van de eigen responsen van alle betrokken personen – inclusief deze meerderheid, inclusief professionals en bestuurders binnen de ggz. Het gevolg van zulke collectieve zelfkritiek kan daarom ook de keuze zijn voor een ontwerp dat juist tracht de bovengenoemde gedragskenmerken bij alle werknemers, of alle gezinsleden, of alle burgers, te beïnvloeden.



## 4. Onze maatschappijvisie

### welzijn van de groep

Om te begrijpen wat het (psychisch) welzijn van de samenleving betekent in de dagelijkse context van mensen, kiezen we een evolutionair perspectief. Al sinds we bestaan is ons welzijn afhankelijk van het welzijn van anderen – een basiskenmerk van leven in een groep. We hebben anderen namelijk nodig om te overleven. Dus als die anderen ziek worden, kan dit gevolgen hebben voor ons persoonlijk welzijn. Bijvoorbeeld, omdat er te weinig mensen overblijven om te jagen en verzamelen, en er voedselschaarste ontstaat, of omdat de verdedigingslinie dusdanig uitdunt dat de groep kwetsbaar wordt voor aanvallen van andere groepen of roofdieren. Het is dus – van nature – vanzelfsprekend dat wij betrokken zijn bij het welzijn van anderen en de groep als geheel.

Het welzijn van een ander, daar kan iedereen zich wat bij voorstellen. Een vriend die ernstig ziek is, of je kind dat stelselmatig gepest wordt. In zo'n situatie ben je direct geneigd te zorgen voor de ander – mits je dat kan – omdat het je raakt. Je geeft om de ander en je bent er daarom bijna zelf ziek van. Het welzijn van de groep als geheel is veel lastiger te bevatten. Toch is ook dit verbonden aan je persoonlijke welzijn, ook al voel je dat niet altijd zo. Voor het welzijn van de groep is de ziekte van jouw vriend geen probleem. Het mag dan wel vervelend zijn voor hem, het heeft geen direct effect op het welzijn van de groep als geheel. Pas als er een epidemie opduikt, hebben we allemaal een probleem; of de ziekte nu onszelf betreft of niet. In dat geval drukt 'het ziek zijn' namelijk zo zwaar op het functioneren van de groep, dat we kwetsbaar worden op andere fronten: voedsel, mobiliteit, onderwijs, veiligheid, innovatie – alle andere facetten van de samenleving die ons welzijn bewaken en/of bevorderen.

### conflicten in individuele en groepsbelangen

Leven in groepen betekent eveneens geconfronteerd worden met sociale dilemma's: keuzes waarop je moet beslissen of je handelt in het belang van jezelf, of in het belang van de anderen/groep. Een dilemma geeft al aan dat een keuze voor het één, een keuze tegen het ander betekent. Kies ik ervoor om deze bananen in mijn eentje op te eten, of deel ik ze met de rest? Als ik ze allemaal zelf op eet, ben ik zelf heerlijk voldaan, maar heeft de rest honger. Deel ik ze nu, dan kunnen we allemaal langer vooruit en zullen anderen wellicht later met mij hun eten delen. Mijn individuele belang van genot en hongerstilling conflicteert hier met het belang van solidariteit en groepswelzijn. Dus wat doe ik? Het idee van het 'zelfzuchtige gen' dat vaak aangehaald wordt als we gedrag proberen te begrijpen vanuit evolutionair perspectief, is hier behoorlijk achterhaald. Het eten van de bananen zelf mag dan wel mijn overleving dienen, het delen van de bananen dient effectiever ons overleven als groep, en daarmee evengoed de soort.

Zowel egoïstische neigingen als sociale hebben onze overleving gediend en zitten dus in de menselijke natuur. Er zijn momenten waarop ik ervoor kies om de bananen allemaal zelf op te eten. Maar er zijn ook momenten waarop ik ze deel. In dat laatste geval, kunnen verschillende sociale mechanismen mij hierbij helpen: we apen elkaar bijvoorbeeld onbewust na, en zorgen er zo voor dat ons gedrag niet veel afwijkt van dat van anderen (ik zie jou een banaan delen, dus doe ik het ook); we hebben empathie, en willen daarom zorgen



voor de ander (ik zie dat je honger hebt, dus ik geef een banaan); en we hebben de neiging om iets terug te doen als mensen iets voor ons gedaan hebben (ik heb ooit van jou een banaan gekregen en geef daarom nu een terug). Dit soort mechanismen smeren het sociale verkeer en zorgen er dus voor dat we niet alleen maar handelen uit eigen belang, maar ook in het belang van anderen en de groep als geheel.

## maatschappij-inrichting

Deze sociale mechanismen blijken echter niet goed afgestemd te zijn op de manier waarop we nu samenleven. Ze stammen uit een tijd waarin we als mens in groepen van zo'n 100-150 mensen samenleefden, en blijken niet krachtig genoeg in de miljoenensamenlevingen van nu. Het is bijvoorbeeld onmogelijk om empathie te voelen voor miljoenen mensen tegelijk. Bovendien hebben we allerlei complexe systemen ontwikkeld, zoals ons voedsel-, gezondheidszorg- en economisch systeem, waardoor we de consequenties van ons handelen niet direct meer kunnen ervaren. Wie snapt nu werkelijk wat het betekent om een aflossingsvrije hypotheek te hebben? En wie voelt nou echt de effecten van het kopen van een Chicita-banaan? De gevolgen van onze (gedrags)keuzes zijn niet meer ervaarbaar en daarmee wordt het welzijn van de ander of de samenleving als geheel een abstract gegeven; iets wat je moet beredeneren. Maar daar is inmiddels zo'n enorme rationele capaciteit voor nodig, dat geen enkel mens het kan.

Naast de enorme schaal en complexiteit waar we mee om moeten gaan, laten we de inrichting van de publieke ruimte steeds meer over aan de markt die vooral individuele behoeftebevrediging op korte termijn aanjaagt. Onderzoeken laten echter zien dat na onbewuste confrontatie met beelden of woorden die hier op gericht zijn ('priming'), mensen minder welwillend zijn om pro-sociaal te handelen. We hebben dus een omgeving gecreëerd waar onze egoïstische neigingen meer getriggerd worden dan onze sociale. Maar niet alleen de fysieke inrichting van onze samenleving stuurt deze kant op, ook onze politieke inrichting is momenteel meer gericht op het individuele belang dan op het groepsbelang. Om dit te illustreren, zetten we even drie archetypen naast elkaar: het collectivistische, het individualistische en het socialistische systeem.

### *collectivistisch systeem*

Dit systeem stelt groepsbelangen centraal in de inrichting van de maatschappij, zoals het communisme. Het inzetten op het delen van normen en waarden versterkt gemeenschapszin en vormt zo een samenleving die een eenheid representeert in tijden van externe dreiging. Onderdrukking van de individuele belangen leidt echter tot interne spanningen.

### *individualistisch systeem*

Dit systeem stelt individuele belangen centraal in de inrichting van de maatschappij, zoals het huidige kapitalisme. Het inzetten op individuele vrijheid bevordert onderscheiding en innovatie, en jaagt competitie aan. Intellectueel en creatief kapitaal zijn verdedigingsmechanismen bij externe dreiging. Echter, het onderkennen van groepsbelangen kan leiden tot segregatie van groepen en daarmee instabiliteit.

1) Met een doorleefd bewustzijn doelen we op het hebben van geïnternaliseerde kennis van de wereld, wat zich uit in sensitief handelen.





## *socialistisch systeem*

Dit systeem stelt sociale belangen centraal in de inrichting van de maatschappij, zoals solidariteit en gelijkheid. Het zet in op sociale verhoudingen als de ruggengraat van de samenleving. Sociaal kapitaal is leidend in de inrichting en empathie staat centraal. In tegenspoed vertrouwt men op de sociale banden die aanwezig zijn. Inrichten op sociaal kapitaal kan echter conformatie en homogenisering in de hand werken en daarmee individuele eigenheid verdrukken en uitsluiting produceren.

In de praktijk zijn samenlevingen natuurlijk in meer of mindere mate een combinatie, maar deze archetypen helpen wel om te begrijpen wat het effect is van het inrichten van een maatschappij (en dus sector) gericht op een van de drie type belangen.

## **visie op de rol van de overheid**

Een 'gezonde' samenleving is een samenleving waarin een balans is gevonden tussen individuele, sociale en maatschappelijke belangen; een maatschappij waarbij het individu de ruimte heeft zichzelf te zijn, en een doorleefd bewustzijn<sup>1</sup> heeft van wat dit voor effect heeft op zichzelf, anderen en de planeet op korte en lange termijn. Het relationele aspect van leven in een groep is voor ieder mens vanzelfsprekend. Om deze vorm van samenleven te realiseren, is er *compassie* nodig voor jezelf, anderen en de planeet.

Deze vorm van samenleving zegt nog niets over de inrichting, enkel over de manier waarop duurzaam samenleven eruit zou zien. Het feit dat we echter in een globale wereld leven, vereist een bepaalde inrichting om zo'n vorm van samenleven te realiseren en faciliteren. Hierbij moeten we in acht nemen dat onze natuurlijk sociale mechanismen niet toereikend zijn. De rol van de overheid is daarom tweeledig. Enerzijds dient zij de ervaarbare leefwereld van mensen zo in te richten dat sociale mechanismen mensen helpen het belang van anderen en de groep mee te nemen in hun (gedrags)keuzes, en anderzijds dient zij hoeder te blijven van de individuele vrijheid en de samenhang van de groep.

## **ondersteuning & interventies vanuit een maatschappelijk perspectief**

- **Recht doen aan de menselijke natuur**

Diensten en producten zo ontwikkelen dat zij een balans zoeken tussen wat goed is voor de individu en wat goed is voor het collectief.

- **Werken met menselijk kapitaal**

Diensten en producten ontwikkelen die erkennen dat er meerdere vormen zijn van kapitaal dan alleen economisch kapitaal.

- **Het gemeenschappelijke belang ervaarbaar maken (compassie).**

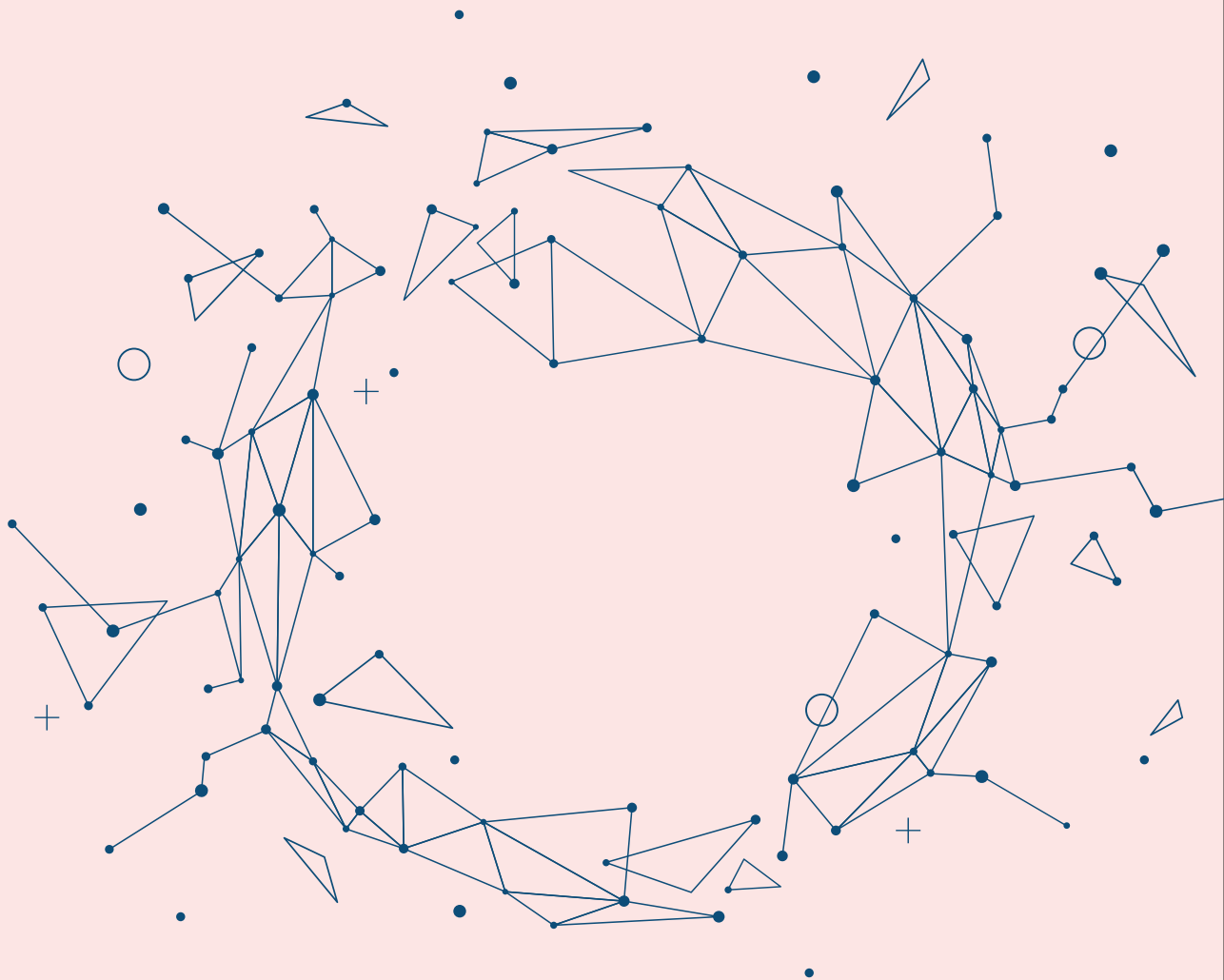
Diensten en producten ontwikkelen die de gevolgen van gedrag invoelbaar maken om zo sociale mechanismen aan te spreken en motiveren tot pro-sociaal gedrag.

- **Aansluiten bij iedereen (inclusie)**

Diensten en producten ontwikkelen die toegankelijk zijn voor iedereen en ervoor zorgen dat er verbinding is met iedereen.

- **Het waarborgen van verscheidenheid in zijn (respect voor diversiteit)**

Diensten en producten ontwikkelen die recht doen aan de spreiding in variëteit in plaats van leiden tot homogenisering.



**“In serious illness it is a *world* that is broken or lost or unmade - reduced to bits and pieces, to chaos - and it is a world, no less, that must be remade”**

Oliver Sacks



## 5. denken in interactieproblemen

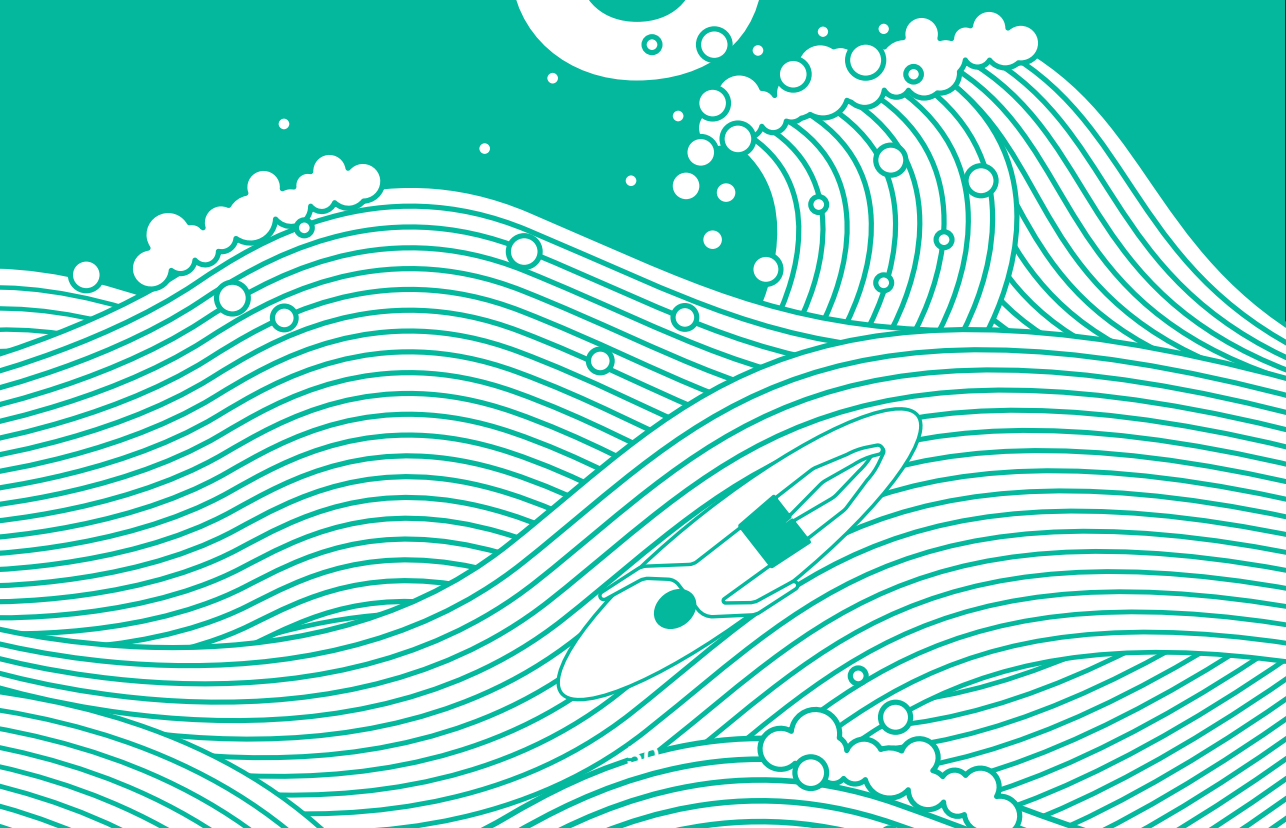
Het mensbeeld legt uit dat actorschap geen capaciteit is die een individu (in meerdere of mindere mate) 'bezit' en waarmee hij zijn behoeften in de praktijk kan omzetten. Actorschap is ingebed in een sociale, culturele en tijdsafhankelijk context en is daarmee een eigenschap van de interactie tussen het individu en zijn omgeving. De omgeving is dus onlosmakelijk verbonden met de mogelijkheden, beperkingen en ervaringen van het individu.

De maatschappijvisie laat zien dat het belangrijk is dat een individu zijn relatie ervaart met anderen en de samenleving als geheel. Het vergroot hiermee de schaal waarop we actorschap betrekken. Wanneer deze relatie ervaarbaar is, wordt het makkelijker om belangen van anderen en het algemeen belang mee te nemen in (gedrags)keuzes. Het wordt dan vanzelfsprekender om anderen te respecteren en te zorgen voor de ander – letterlijk, maar ook in de vorm van steun aan gemeenschappelijke diensten.

In het licht van dit ingebedde begrip van actorschap zijn psychische problemen te begrijpen als interactieproblemen. Wanneer mensen vastlopen in het vormgeven van hun eigen leven, is er sprake van een ontregelde relatie. Er zijn drie cruciale relaties die ons psychisch welzijn bepalen: onze relatie met de wereld, onze relatie met anderen en die met onszelf. Ondersteuning bij psychisch welzijn draait om het herstellen *en* verstellen van deze relaties. Het doel van de zorg is het opbouwen van een leefbare relatie met jezelf, met anderen en met je omgeving.

Vanuit het denken in interactieproblemen is ziekte niet het afwijken van wat als norm wordt gezien, maar afhankelijk van de context en alleen op individueel niveau te beoordelen. Een verschil in context kan eenzelfde ontregeling een heel andere betekenis geven. Het denken in ontregelde relaties met jezelf, met anderen en met de omgeving doet recht aan de diversiteit aan problemen waar mensen in een vloeibare wereld tegen aan lopen. Het impliceert bovendien dat, in het herstellen van ontregelde relaties, ondersteuning en interventies zowel gericht kunnen zijn op het individu als op anderen en de omgeving.

3





## *ambitie en doelen 2030*

In 2030 leven we in een wereld waar alles continu in beweging is, waar mensen van over de hele wereld komen en gaan en waarin tradities vervormen of verdwijnen. Het is een wereld die in hoge mate is gedigitaliseerd en geglobaliseerd. In deze wereld ontbreken vaste kaders, en je omgeving verandert zo snel, dat je nooit uitgeleerd bent.

De samenleving van 2030 is een vloeibare wereld. De één ervaart dit als een ultieme vrijheid, terwijl de ander vooral op zoek is naar zekerheid. In deze blend van een vermarkte en genetwerkte samenleving zien we daarom mensen verbinding zoeken met anderen om iets van houvast te hebben, of juist de principes van deze nieuwe samenlevingsvorm gebruiken om te komen waar ze willen komen. We kunnen dit typeren als de twee dominante motivaties in het aangaan van relaties met de omgeving in 2030.

In dit deel kijken we vanuit het normatief kader naar deze wereld. Wat is in deze vloeibare samenleving nu eigenlijk van belang als je je psychisch kwetsbaar voelt en er zelf niet uitkomt? En gegeven de toekomstige trends en ontwikkelingen, op welke manier komen de waarden uit het normatief kader onder druk te staan en waar ontstaan juist nieuwe mogelijkheden?

Door de lens van het normatief kader kunnen de uitdagingen in 2030 het beste worden begrepen als *interactieproblemen*. Het zijn de onregelde relaties die mensen met zichzelf, met anderen en met hun omgeving hebben. Ondersteuning bij psychisch welzijn draait om het herstellen *en* verstellen van deze relaties. Dat is voor ons de essentie.

Vervolgens beschrijven we welke doelen en transities vanuit dit idee en vanuit het waardenkader leidend zijn in het vormgeven van zorg en ondersteuning rondom (psychisch) welzijn in 2030. Deze visie is het referentiekader voor de ondersteuning en interventies die we in de volgende fase van Redesigning Psychiatry willen ontwerpen.

## door het mensbeeld bekeken:

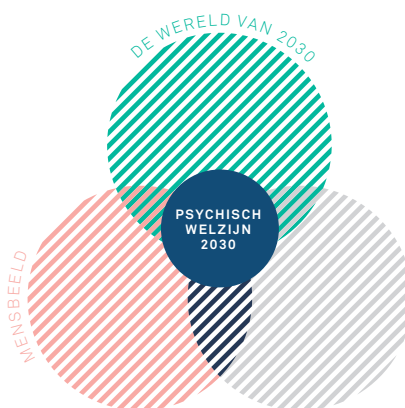
Het model van actorschap gaat uit van een mensbeeld waarin mensen actief zijn in het vormgeven van hun eigen leven en de wereld om hen heen. Mensen zijn zelf verantwoordelijk voor dit proces, maar de zorg, hulp, ondersteuning, vriendschap en liefde van anderen zijn daarbij onmisbaar. Interpreterend actorschap beschrijft welzijn bovendien als een dynamisch begrip. Ontregelingen horen bij het leven. Het is het proces van interpreterend actorschap dat het verschil maakt tussen snel herstel en langdurige verlamming. Er wordt daarbij geen onderscheid gemaakt tussen biologische, psychische en sociale ontregelingen.

Mensen hebben behoefte aan hulp en ondersteuning wanneer hen dit zelf niet goed lukt. Vanuit het denken in interactieproblemen kan dit betekenen dat iemand zelf iets moet leren of veranderen maar dat kan evengoed de omgeving zijn.

Wanneer we vanuit dit mensbeeld kijken naar deze toekomstige wereld, zien we een grotere behoefte aan veerkracht en anticipatie ontstaan om ons staande te houden in deze vloeibare wereld. Het gaat zowel om het vermogen mee te kunnen deinen op de golven als richting te kunnen geven binnen de stroom.

### ontwikkeling in 2030

Het leven in een wereld die continu in beweging is, vraagt van mensen dat ze uiterst flexibel zijn en zich telkens opnieuw aanpassen. Vanuit de waarde van ontwikkeling is het van belang dat ondersteuning niet alleen gericht is op situaties waarin relaties ernstig ontregeld zijn, maar dat ondersteuning ook gericht is op het opbouwen van vaardigheden en adaptief vermogen.



Met andere woorden: in een vloeibare wereld willen we niet alleen drenkelingen redden, maar mensen ook leren zwemmen.

### waardigheid in 2030

De context beschrijft hoe mensen in 2030 continu in staat moeten zijn tactieken te veranderen, verbintenissen aan te gaan en te verbreken en kansen te grijpen waar die zich voordoen. Het kan in deze wereld moeilijk zijn om je onafhankelijkheid te behouden en niet klakkeloos te volgen wat anderen over je zeggen. In zo'n gefragmenteerd leven kan je autonomie onder druk komen te staan. Respect voor waardigheid is essentieel om de regie over je leven te kunnen behouden.

### ontspanning in 2030

De derde waarde vanuit het mensbeeld is ontspanning. Diep geworteld in onze cultuur zit het idee dat mensen vooral bezig zijn met wat ze allemaal 'moeten', in welke opzichten ze tekortschieten, en ervaren ze zowel het leven als hun eigen lichaam vaak als een probleem, of bron van schaamte en schuldgevoel. In 2030 zien we deze last eerder toenemen dan afnemen. De waarde van ontspanning komt daarmee onder druk te staan. We willen er niet alleen aan bijdragen dat mensen deze obstakels kunnen overwinnen, maar ook dat mensen met plezier in het leven kunnen staan.

## door het maatschappijbeeld bekeken:

Vanuit het mensbeeld is de essentie van psychisch welzijn om veerkracht en anticipatie in relaties te versterken. Ondersteuning en interventies zijn nodig daar waar mensen dit zelf niet kunnen. Wanneer we vanuit maatschappelijk perspectief naar dit doel kijken, zien we dat het belang van individueel welbevinden hier één op één door te rekenen is naar het belang van de samenleving als geheel: de samenleving heeft minder verlies aan kapitaal en is weerbaarder in tijden van crisis. De individuele en maatschappelijke belangen liggen hier dus in lijn met elkaar. Echter, ze kunnen ook conflicteren. Voor 2030 voorzien we dit in twee gevallen.

### diversiteit in 2030

Twee valkuilen die namelijk schuilen in de kwantificering van de eigen gezondheid en welzijn en daarmee de eigen regie die men wint in het aangaan van succesvolle relaties, is het feit dat we de neiging hebben om het gemiddelde als normaal te zien en dat de mogelijkheid tot vergrootte zelfsturing ook wordt gezien als een verantwoordelijkheid. Dit kan intolerantie van diversiteit in de hand werken en uitsluiting produceren als we mensen zelf verantwoordelijk houden voor deze afwijking.

### inclusie in 2030

Daarnaast zullen we *grassroots* en commerciële bewegingen zien ontstaan in het voorzien van hulp als gevolg van een terugtrekkende overheid. Er zullen nieuwe initiatieven komen op basis van gedeelde belangen, bestaande netwerken en de markt zal een deel overnemen. En dit is fantastisch. De grote valkuil hier is echter dat een bepaalde mate van saamhorigheid, überhaupt het hebben van relaties of geld



voorwaardelijk worden voor hulp. En hier zullen mensen buiten de boot vallen.

De belangrijke rol voor de overheid in dit opzicht is daarom, om de waarden inclusie en diversiteit te beschermen en te versterken. Het is aan de overheid om te zorgen dat de samenleving inclusief is en blijft, en dat respect voor het anders-zijn wordt behouden; dit zal de veerkracht als samenleving vergroten.

### compassie in 2030

Het maatschappijbeeld beschrijft compassie als een belangrijke waarde. We willen werken aan een samenleving waarin het relationele aspect van leven in een groep vanzelfsprekend is. Om deze vorm van samenleven te realiseren, is er compassie nodig voor jezelf, anderen en de planeet. In 2030 leven we samen met bijna 18 miljoen anderen en gaan we relaties aan met mensen van over de hele wereld. Op deze schaal zijn onze natuurlijk sociale mechanismen niet toereikend. Een taak van de overheid is om de gevolgen van gedrag invoelbaar te maken om zo te motiveren tot pro-sociaal gedrag.

# ambitie 2030

In een vloeibare wereld willen we niet alleen ‘drenkelingen’ redden, maar ook bouwen aan een samenleving waar het water niet zo hoog komt te staan. We willen zowel veilige havens ontwerpen als middelen waarmee mensen de vermogens kunnen ontwikkelen om om te gaan met een vloeibare wereld. Om onszelf staande te houden tussen de hoge golven, stevige onderstromen en het onstuimige weer, hebben we behoefte aan veerkracht en anticipatie. Veerkracht en anticipatie zijn de kernkwaliteiten van relaties tussen mensen en hun omgeving die zowel bijdragen aan de kwaliteit van leven van een individu als wel de kwaliteit van samenleven en dus de samenleving als geheel in 2030. Het doel van ondersteuning en interventies voor 2030 moet dus zijn om de veerkracht en anticipatie in relaties te versterken, daar waar mensen dat zelf niet kunnen.



## veerkracht

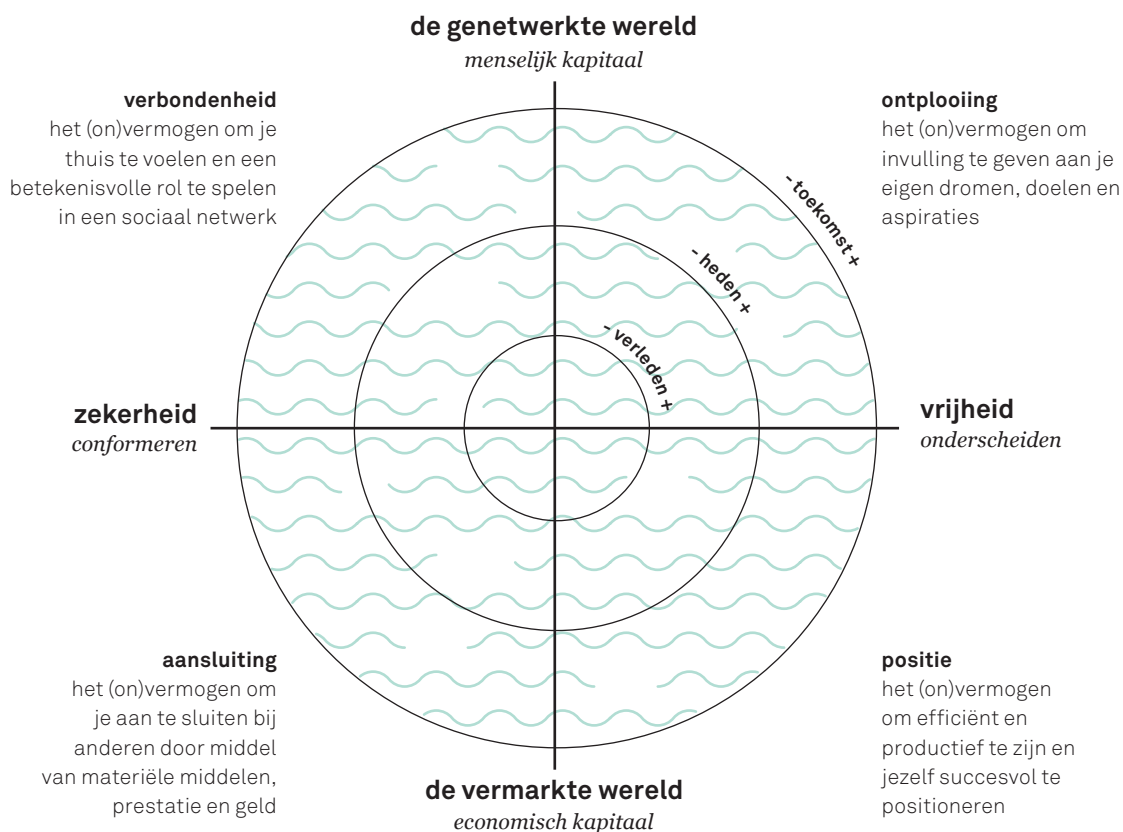
Veerkracht is een begrip uit de ecologie dat staat voor de universele capaciteit om de versturende gevolgen van tegenslag te voorkomen, te minimaliseren of te doorstaan. Verstoringen horen bij het leven. Veerkracht betekent het verschil tussen snel herstel en langdurige verlamming. Het is een begrip dat sterk in opkomst is in vele domeinen omdat het het adaptief vermogen van mens en omgeving in een complexe wereld centraal stelt. We zien veerkracht echter niet als een kwaliteit die een individu in mindere of meerdere mate ‘bezit’, maar als kwaliteit van de interactie tussen mens en omgeving. In de analogie van een vloeibare wereld betekent veerkracht het kunnen omgaan met golfslag en getijden.



## anticipatie

Anticipatie staat voor het vermogen om de toekomst een rol te laten spelen in het hier en nu: door de toekomst te gebruiken om vandaag te begrijpen en de koers te zetten voor morgen. Dat betekent handelen vanuit toekomstige belangen en zo voorkomen dat mensen in een kwetsbare situatie terecht komen. Maar het gaat verder dan preventie. Anticiperen gaat om omgaan met complexiteit en onzekerheid, door voorbereid te zijn op wat mogelijk komen gaat, of juist door te experimenteren, te ontdekken en te improviseren en daarmee vorm te geven aan de toekomst. In de analogie van een vloeibare wereld betekent anticipatie het leren zwemmen.





### van ambitie naar specifieke doelen en transities

De ambitie van Redesigning Psychiatry is de veerkracht en anticipatie te versterken in de relatie tussen mensen en hun omgeving, met bijzondere aandacht voor de waarden die volgen uit het mensbeeld en de maatschappijvisie. Veerkracht en anticipatie zijn in het bijzonder betekenisvol rondom ontplooiing en het ervaren van verbondenheid in een genetwerkte wereld, en het behouden van een positie en het vinden van aansluiting bij anderen in een vermarkte wereld (zie figuur). Het zijn universele drijfveren van mensen die in 2030 een specifieke betekenis krijgen. In het volgende deel wordt de overkoepelende ambitie vertaald naar specifieke doelen en transities die invulling geven aan deze drijfveren. Hiermee geven we richting aan de kerneigenschappen van de toekomstige sector.

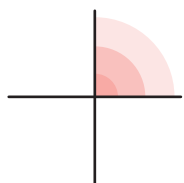
## in 2030

Bij 'vrijheid in een genetwerkte wereld' draait het om het vermogen om invulling te geven aan je eigen dromen, doelen en aspiraties.

Door de versnelling, complexificering en digitalisering is het in 2030 voor ieder mens een uitdaging om zijn weg te vinden in het leven. Er is in de toekomstige context veel vrijheid om zelf de zin en doelen van het leven te stellen, maar het is niet makkelijk om vrij te zijn als je leefwereld continu in beweging is. Je moet jezelf continu blijven voorbereiden op een wereld die je nog niet kent.

De toekomst doet daarmee in toenemende mate een beroep op levensvaardigheden. Deze vaardigheden hebben betrekking op het kunnen aanpassen van gedrag, en het toepassen van een positieve instelling die individuen in staat stelt om effectief met de eisen en uitdagingen van het leven om te gaan (WHO). Elke levensfase en transitie vraagt om andere levensvaardigheden.

Bij deze capaciteit hoort ook het vermogen je eigen weg te bepalen zonder de druk van anderen. Een netwerksamenleving wordt gekenmerkt door sociale controle waar zowel negatieve als positieve effecten aan verbonden zijn. In negatieve zin kan deze sociale controle verstikkend werken. In positieve zin gebruik je je netwerk om vooruit te komen.



# ontplooiing

---

Redesigning Psychiatry beoogt zorg en ondersteuning te ontwerpen waarin er wordt gedacht vanuit menselijke variatie en waarin mensen de vermogens kunnen ontwikkelen om vorm te geven aan hun eigen doelen en aspiraties.

01

## van classificeren naar humaniseren

We willen uitgaan van een individuele benadering waarin iemands unieke eigenschappen en persoonlijke leefwereld als uitgangspunt wordt genomen. Erkenning van klachten en toegang tot ondersteuning zijn losgekoppeld van een psychiatrisch label dat ervoor zorgt dat in het herstel niet alleen de psychische problemen, maar ook het label overwonnen moeten worden. Psychisch lijden is een veelvoorkomend probleem dat bij een normaal mensenleven hoort, en waarbij soms een beetje en soms heel veel ondersteuning nodig is.

02

## van kwetsbaarheid naar weerbaarheid

We richten ons op de mens in zijn geheel - op zijn kwetsbare en sterke kanten, op lichaam en geest. Het diagnosticeren van sterke kanten is minstens net zo belangrijk als het diagnosticeren van problemen, omdat hierin het potentieel tot herstel ligt. Hoe kan iemand zijn krachten inzetten om tot herstel te komen en waar kan hij in zijn omgeving uit putten? En hoe kunnen we ervoor zorgen dat mensen ook lichamelijk beter in hun vel zitten?

03

## van leeftijden naar levenspaden

Vanuit de waarde van anticipatie moet zorg en ondersteuning in 2030 erop gericht zijn zelfvertrouwen te bevorderen en mensen in staat stellen de levensvaardigheden te ontwikkelen die passend zijn bij de levensfasen en transities waarin mensen zich bevinden. Ze investeert daarmee in het emotioneel kapitaal van mensen. Dat is hard nodig in een tijd die een groot beroep doet op zelfsturing en zelfbepaling.

## in 2030

Bij 'vrijheid in een vermarkte wereld' draait het om het vermogen om efficiënt en productief te zijn en jezelf succesvol te positioneren.

De druk op individuen om te presteren, om zichzelf te profileren ten opzichte van anderen neemt toe. Er zijn hogere eisen in het onderwijs en op de arbeidsmarkt en mensen moeten keer op keer hun positie bewaken. Zolang de prestatimaatschappij doorzet, en zo ziet het er wel naar uit, is er ook steeds meer ruimte nodig voor mensen om hun niet presteren te kunnen legitimeren. De prestatimaatschappij leidt tot een toenemend ongeduld met hen die niet aan de prestatienormen kunnen voldoen.

In 2030 is deze prestatiedruk niet alleen ervaarbaar op het gebied van werk en onderwijs, maar ook in het domein van gezondheid en welzijn. De obsessie met gezond leven, aangewakkerd door een productgerichte consumptieve wereld, kent ongezonde trekken. Hypernauwkeurig letten op je lichaam lijkt steeds meer een norm en verplichting te worden. De markt speelt hier vanzelfsprekend op in.

Hier liggen echter ook kansen. Kantelingen in de economie kunnen ook een omwenteling betekenen in hoe we zorg benaderen. In combinatie met het ontstaan van lerende systemen en kennis over vroege interventies ontstaan er zo mogelijkheden om zorg minder te richten op het repareren van gezondheidsschade, en meer op het beïnvloeden van dimensies die welzijn en kwaliteit van leven bevorderen.



---

Redesigning Psychiatry wil zorg en ondersteuning ontwerpen waarin de waardigheid van ieder mens centraal staat en waarin het bevorderen van welzijn even belangrijk is als het behandelen van ziekte.

04

#### van idealiseren naar relativeren

Hoe groter onze kennis over de mens, hoe duidelijker het wordt dat iedereen afwijkend is. Het leven naar de beschrijvingen van de markt en de media over wat een goed en 'normaal' leven is, moeten gebalanceerd worden met het normaliseren van het idee dat iedereen 'gek' is in verschillende gradaties. We willen daarmee tegenwicht bieden aan ongezond perfectionisme en onrealistische verwachtingen over gezondheid en een normaal leven.

05

#### van protocol naar maatwerk

Vanuit de waarde van veerkracht moet de toekomstige samenleving uitgaan van een pragmatische benadering die iemands persoonlijke situatie als uitgangspunt neemt. Niet het protocol moet leidend zijn, maar de aanpak die voor de persoon in kwestie en de samenleving als geheel het meeste rendement en de meeste rechtmatigheid oplevert.

06

#### van schadelast naar gezondheidswinst

Vanuit de waarde van anticipatie moet het systeem gebaseerd zijn op een model dat voorzorg, het voorkomen van problemen, beloont. In vroegere tijden werd de lijfarts van de keizer van China betaald als de keizer gezond was. Was de keizer ziek, dan kreeg de arts geen geld. Dan had hij zijn werk niet goed gedaan. Om een omslag te maken van nazorg naar voorzorg zijn vergelijkbare mechanismen noodzakelijk.

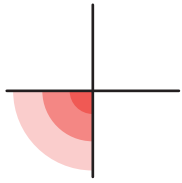
## in 2030

Bij 'zekerheid in een vermarkte wereld' draait het om het vinden van aansluiting bij anderen, bijvoorbeeld door middel van materiële middelen, prestaties en geld.

Om onze aansluiting te behouden moeten we alles steeds sneller, intensiever en efficiënter doen. In een 24-uurs economie hebben we continu een gejaagd gevoel. De voortdurende stroom van prikkels die op ons afgevuurd worden, zijn nu eenmaal moeilijk te weerstaan. Voor wie opgeslokt wordt door de hectiek van alledag, is het moeilijk om verstandige keuzes te maken die bescherming bieden voor de lange termijn.

Er zijn in 2030 niet per definitie meer mensen met psychische klachten dan vroeger, maar in een vloeibare wereld zijn er wel meer mensen met een probleem. Hoe complexer de maatschappij wordt, hoe sneller we tegen onze kwetsbaarheden aanlopen. Een hypotheek moet met twee salarissen gedragen worden en wie niet binnen het protocol past, verliest zijn sociale zekerheid. En geglobaliseerde corporates hebben een ongrijpbare invloed op ons leven.

Ondertussen komen in de economie praktijken op die teruggaan naar een relationele basis en meer geworteld zijn in de samenleving, zoals coöperaties en kleinschalige ondernemers met ruimere doelstellingen dan enkel economische winst. De bewegingen brengen nieuwe kansen, ook in de zorg.



# aansluiting

---

Redesigning Psychiatry wil dat ieder mens een betekenisvolle rol kan spelen in de samenleving. Daarom moet onze visie op arbeid en een zinvol leven worden bijgesteld en is er een sociaal stelsel nodig dat beter is toegerust op de uitdagingen van de 21e eeuw.

07

## van welvaart naar welzijn

Vanuit de waarde van inclusie moet er in 2030 ruimte zijn om op vele manieren betekenisvol te zijn in de maatschappij. Herstel is nu vaak vooral gericht op economische participatie: verplicht solliciteren, meedoen aan re-integratietrajecten en aan de slag voor de gemeente. In de wereld van 2030 kunnen interventies als het basisinkomen waarborgen dat ieder mens een betekenisvolle rol in de samenleving kan innemen.

08

## van versnelling naar vertraging

Zorg en ondersteuning moeten een tegenwicht bieden tegen het snelle leven. De *ratrace* en groeidwang van het begin van deze eeuw eisen hun tol. Er is noodzaak om te onthaasten en te werken aan een samenleving waar ontspanning een belangrijkere plek inneemt. Het systeem van 2030 moet daarom rust creëren in een wereld die continu in beweging is.

09

## van reactief naar proactief

Vanuit de waarde van anticipatie moet er bij het maken van nieuw beleid, bijvoorbeeld op het gebied van werk, huisvesting en educatie, nagedacht worden over de impact van dit beleid op ons (psychisch) welzijn. De gevolgen en opbrengsten maken expliciet onderdeel uit van de afweging om een verandering wel of niet door te voeren.

## in 2030

Bij 'zekerheid in een genetwerkte wereld' draait het om het belang van verbondenheid met anderen en het vermogen een betekenisvolle rol te spelen in een sociaal netwerk.

In 2030 is de wereld in verregaande mate gedigitaliseerd en geglobaliseerd. De grote steden veranderen in superdiverse samenlevingen met mensen van verschillende etnische, culturele en religieuze achtergronden. Buiten de steden heeft vergrijzing grote impact en ontstaat er in een aantal regio's krimp. De verschillen zijn daardoor groot.

De netwerksamenleving vraagt om andere relatievormen. De buurt waarin mensen wonen is al lang niet meer het belangrijkste netwerk waarin zij opereren. Ieder heeft zijn eigen netwerkwereld met eigen regels, eigen gewoontes en eigen controlemechanismen. Principes van utiliteit en wederkerigheid spelen daarbinnen een veel grotere rol dan in de buurtnetwerken.

Sommige mensen hebben heel veel netwerken en bewegen zich razendsnel op meerdere schalen. Zij gebruiken hun netwerk om vooruit te komen en hebben een vangnet bij tegenslag. Anderen opereren in een uiterst beperkt en rafelig netwerk. Dat geldt voor daklozen, maar ook voor een gehandicapte buurman of overburen die onder de armoedegrens leven (Oosterling, 2013).





# verbondenheid

---

Redesigning Psychiatry beoogt vormen van zorg en ondersteuning te ontwerpen waarin mensen gezien worden als relationele wezens en waarin de nadruk ligt op de kwaliteit van relaties en netwerken.

10

## van individu naar intervidu

We zien de mens niet meer als individu, maar als een relationeel organisme: iemand die eigenheid heeft in relatie met anderen en haar omgeving. Reflectie op deze relatie is cruciaal. Hoe kunnen we mensen helpen zicht te krijgen op welke relatie ze met anderen en de wereld aan willen gaan?

11

## van zelfredzaamheid naar samenredzaamheid

Als je mensen in een netwerksamenleving wil ondersteunen, zul je hun netwerken moeten versterken. Vanuit het idee dat veerkracht en anticipatie kwaliteiten zijn van relaties, zijn er dus altijd meerdere verantwoordelijk voor die relatie. De zorg van 2030 beschouwt het sociale systeem als hulpbron en heeft oog voor de ondersteuning die het sociale systeem nodig heeft.

12

## van insluiting naar aansluiting

We vinden het belangrijk dat iedereen aangesloten is zonder daar eigenheid voor op te hoeven opgeven. Het is dus van belang dat mensen de vaardigheden ontwikkelen om bij netwerken aan te haken en zich binnen verschillende netwerken te bewegen op een authentieke manier. In het bijzonder voor kinderen is een stevig sociaal netwerk zowel een beschermende factor (tegen verwaarlozing, afwijzing en misbruik) als een kans tot optimale ontwikkeling.



## 4



### *ontwerpopdracht*

In deze eerste uitgave van Redesigning Psychiatry is een nieuw perspectief geschetst op de zorg en ondersteuning rondom psychisch welzijn in 2030. Het is een gelaagd perspectief waarin we op verschillende niveaus ambities hebben beschreven. In fase 2 van Redesigning Psychiatry zullen we de visie vertalen naar een netwerk van ondersteuning en interventies voor 2030 dat uitgaat van een breed spectrum van psychisch welzijn.

In een tijd waarin alles in beweging is, willen we vormen van ondersteuning bij psychisch welzijn ontwerpen die ingebed zijn in deze veranderende wereld. We willen daarom geen nieuw instituut ontwerpen, maar een netwerk van zorg en ondersteuning dat door zijn flexibiliteit beter past bij de vloeibare wereld. Een netwerk dat *crossovers* maakt tussen sectoren, en bestaande elementen op nieuwe manieren met elkaar verbindt. Een netwerk dat er niet alleen is voor het moment dat mensen ernstig ontregeld zijn, maar mensen ook wil helpen bij het vormgeven van hun leven. Een netwerk dat past binnen een superdiverse samenleving waarin inclusie en respect voor diversiteit belangrijke waarden zijn. En een netwerk dat recht doet aan het idee van psychische problemen als interactieproblemen. Dat zowel de mens als de leefwereld ziet.

We schetsen in dit deel een aantal knooppunten die kenmerkend zouden kunnen zijn in het nieuwe netwerk. Nieuwe beroepen, die meer inspelen op de relationele kant van mensen en recht doen aan psychische problemen als interactieproblemen. En nieuwe omgevingen, die beter kunnen meebewegen of juist rust creëren in een veranderende wereld en die inspelen op de behoefte aan veerkracht en anticipatie. Samen schetsen deze mogelijkheden, met een knipoog, een toekomst zoals die zou kunnen zijn. In de volgende fase van Redesigning Psychiatry zullen we het netwerk en een aantal van deze knooppunten echt gaan ontwerpen.

## >> DENKEN IN NETWERKEN

## >> SPECTRUM AAN ONREGELINGEN

[illegible]

## >> GRADATIES VAN ZORG

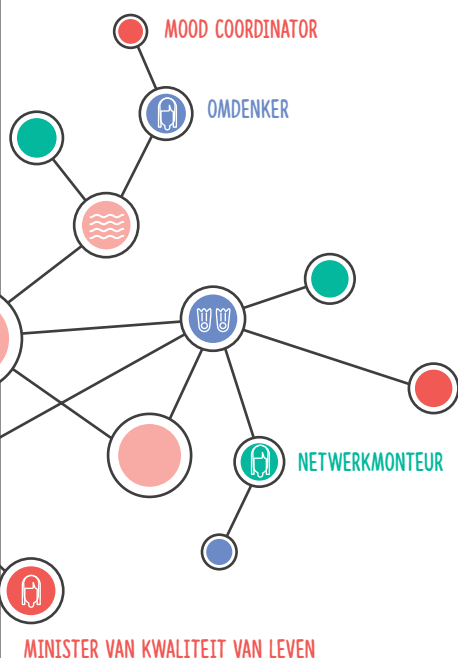
Tegelijkertijd is niet alles 'zorg' en willen we waakzaam zijn voor het medicaliseren van veelvoorkomende alledaagse problemen. Een analogie met andere gebieden van gezondheid is hier op zijn plaats. Als we aan lichamelijke gezondheid denken zijn er ook al die gradaties: zelf gezonder gaan eten, goede informatie hebben over gezonder gaan eten, een e-coach gebruiken om gezond eten beter en gecontroleerder in de praktijk te brengen, een diëtist bezoeken, bloed laten onderzoeken om erachter te komen of je klachten worden veroorzaakt door een voedselallergie, je maag leeg laten pompen omdat je een ernstige voedselvergiftiging hebt opgelopen, enz.

## >> KANSEN VOOR PLURIFORMITEIT

We zien het als een opdracht om sociale normen en verwachtingen van anderen (waaronder stigma) te transformeren. Recht doen aan de verschillen tussen mensen betekent ook recht doen aan verschillende levensstijlen en typen hulpverlening. Het denken in netwerken schept ruimte voor meer pluriformiteit en diversiteit omdat er minder wordt gedacht vanuit één uniform systeem. Binnen een netwerkstructuur kunnen diensten door middel van nieuwe technologie bovendien veel specifieker en gerichtter kunnen worden afgestemd op een individu of gemeenschap.

## >> NIEUWE KNOOPPUNTEN

Vanuit dit denken draait het in de volgende fase niet om een *blueprint* van een nieuw systeem, maar om het ontwerpen van knooppunten en nieuwe verbindingen. In dit netwerk van zorg en ondersteuning ontwerpen we bijvoorbeeld nieuwe interventies die recht doen aan de verwevenheid van mens en omgeving. We ontwerpen nieuwe beroepen, die bijvoorbeeld meer inspelen op de relationele kant van mensen. En we ontwerpen nieuwe omgevingen, die kunnen meebewegen of juist rust creëren. Op de volgende pagina's laten we zien wat er zou kunnen gebeuren als we vanuit deze visie gaan ontwerpen.

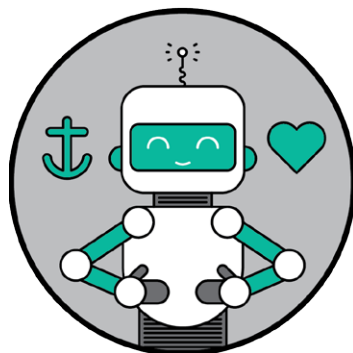


# vacatures voor 2030



## NETWERKMONTEUR

Ben jij zo iemand die maar één keer een groep mensen hoeft te ontmoeten en direct weet hoe elke relatie in elkaar zit? Misschien ben jij dan geknipt voor het beroep van netwerkmonteur. Als netwerkmonteur voer je reparaties uit in een beschadigd netwerk. Je bekijkt welke koppelingen hersteld moeten worden en zorgt zo nodig voor (tijdelijke) vervanging van onderdelen. Zo kan bijvoorbeeld een kind dat opgroeit binnen een gezin met problemen tijdelijk ondersteund worden door een meeleefgezin.



## EMPATHISCHE ROBOT

Als empathische robot ben je geknipt voor het trainen van sociale vaardigheden. Je helpt mensen met specifieke situaties om te gaan, zoals een sollicitatie, een eerste ontmoeting op een feestje of een moeilijk gesprek met familie. Je herkent emoties en hebt de empathische kwaliteiten om te zorgen dat mensen zich bij jou op hun gemak voelen. Mensen kunnen gesprekken zo vaak oefenen als ze willen zonder gevoelens van schaamte of onzekerheid.



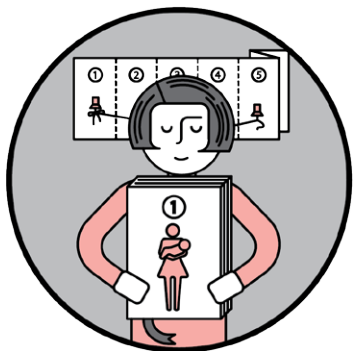
## MOOD COORDINATOR

Als mood coordinator werk je binnen een bedrijf of organisatie en ben je verantwoordelijk voor het mentale klimaat. Je bent hypersensitief voor signalen die kunnen wijzen op ontregelingen bij mensen, tussen mensen en tussen mensen en de omgeving. Je zorgt dat ieder mens zich op zijn plek voelt. Je bent bekwaam in eerste hulp bij psychische problemen om zo te voorkomen dat mensen de grip op hun leven verliezen. Bovendien begeleid je mensen die na psychische instabiliteit weer terug komen.



## MINISTER VAN KWALITEIT VAN LEVEN

Als minister van kwaliteit van leven werk je op het snijvlak van gezondheid, werk, huisvesting, economische zaken, onderwijs en sociale zaken. Je primaire verantwoordelijkheid als crossover minister is het bepalen van de gevolgen van ingrijpende veranderingen op het (psychisch) welzijn van kinderen en volwassenen. Je neemt de gevolgen en opbrengsten expliciet mee in het ontwerp van nieuw beleid en wet- en regelgeving.



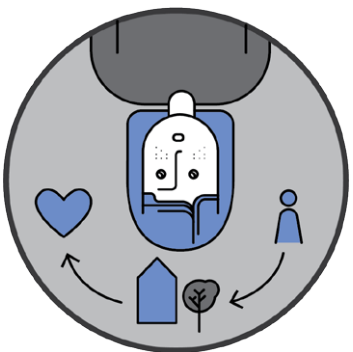
## LEVENSFASESPECIALIST

Als levensfaspecialist richt je je op de uitdagingen die kenmerkend zijn voor de transitie die mensen gedurende een mensenleven doorlopen. Je bent bijvoorbeeld gespecialiseerd in de hechting tussen ouder en kind, 'storm und drang' tijdens de adolescentie, het aarden in een nieuw thuisland, of gebrek aan betekenis in de laatste jaren van een mensenleven. Je hebt kennis van zowel de veelvoorkomende als zeldzamere symptomen tijdens deze transitie en hebt binding met de leefwereld waar mensen onderdeel van zijn.



## DATALABORANT

Als datalaborant breng je data en omstandigheden van mensen in kaart en analyseer je de onderlinge samenhang door middel van netwerkmodellen. Vervolgens bepaal je waar het beste kan worden ingegrepen. Je denkt niet in combinaties van stoornissen maar in een uniek netwerk van symptomen. Je ontwerpt een gepersonaliseerd ontwikkelplan dat verschillende levensgebieden kan raken. Je kracht is dat je verbanden boven tafel weet te krijgen die in het normale leven moeilijk te zien of ervaren zijn.



## OMDENKER

Als omdenker help je mensen om dat wat ze zelf zien als zwakte, onvermogen of minpunt, om te denken naar een unique selling point. De omdenker leert je dat hoe jij jezelf ziet, in relatie staat tot hoe je je omgeving ziet. De omdenker ontwikkelt frames voor jou om zowel jezelf als je omgeving anders te zien, en oefent met je hoe je deze frames in je leven kan toepassen. Daarnaast zoekt de omdenker naar passende verbindingen met de omgeving op basis van deze frames (bijvoorbeeld in werk of relaties).



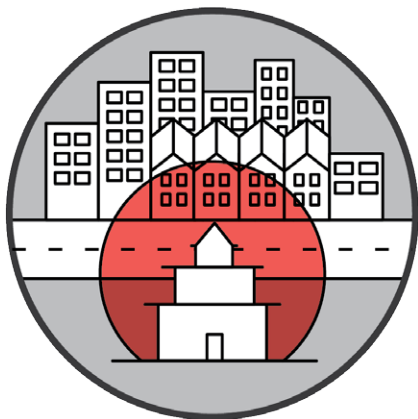
## SYSTEEM HACKER

Als systeem hacker help je mensen die een tijd van hun leven hebben geïnvesteerd in het omgaan met kwetsbaarheden en trauma, om hun achterstand in te halen. Omdat de samenleving niet altijd veerkrachtig genoeg is om mee te buigen, gebruik je daarvoor naast de gebaande wegen ook onconventionele tactieken om ervoor te zorgen dat iemand toch naar school kan (ook al is het maar voor een paar uur), toch kan werken (al is het part time) en met een beurs toch kan studeren.

# nieuwe omgevingen voor 2030

## BANK VOOR SOCIAAL KAPITAAL

Bij de Bank voor Sociaal Kapitaal spaar je tijd van anderen die jou kunnen helpen op momenten dat je het nodig hebt. Je bouwt je spaartegoed op door het helpen van mensen die in een bepaalde periode kwetsbaar zijn bij hun dagelijkse activiteiten. Je helpt anderen bijvoorbeeld met de boodschappen, repareert een computer of helpt met de belastingen. Deze uren worden aan je tijdsrekening toegevoegd. De tegoeden op deze tijdsrekening staan ter beschikking om de reguliere hulpverlening aan te vullen. Op deze manier wordt gebruik gemaakt van het creatief kapitaal van de samenleving om maatschappelijke doelstellingen te bereiken.



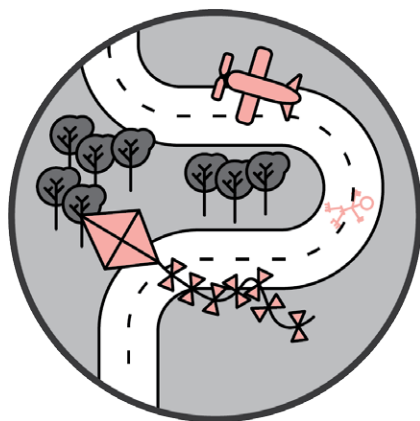
## STADSKOKON

Een stadskokon is een plek gericht op langzame belevingen, in plaats van versnelde. Er is geen doel en geen behandeling. Het is een plek waar je mee wordt genomen in de levenscyclus van flora en fauna, waar je slow-food kan eten, en momenten kan pakken waarin de tijd even stil lijkt te staan zoals kijken naar een langzame film. Je kunt er komen om te zijn en anderen te ontmoeten. Daarnaast is er een programma om te leren hoe je zelf meer rust brengt in je leven.



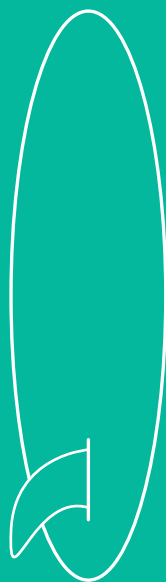
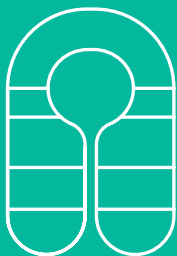
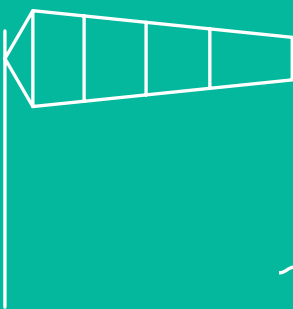
## SPEELVRIJSTATEN

Een van de belangrijkste manieren om je sociale, emotionele en lichamelijke intelligentie te ontwikkelen, is spelen. Spelen heeft ruimte nodig, zowel letterlijk als figuurlijk. In steden die in rap tempo aan het verdichten zijn, wordt ruimte echter beperkt en op scholen is er steeds minder mentale ruimte omdat kinderen steeds meer 'moeten'. Speelvrijstaten zijn spannende plekken in de stad waar kinderen, zonder regels en doelen en zonder falen en straf, vrij kunnen spelen. Het netwerk van speelvrijstaten bestaat uit vaste plekken waar kinderen via kindvriendelijke routes zelf kunnen komen, maar ook uit 'pop-up vrijstaten' waarbij een gebied, bijvoorbeeld een drukke driebaansweg, tijdelijk wordt afgezet.



## DAG-EN-NACHT SATELLIETEN

In een 24-uurs economie is het noodzakelijk dat goede hulp en ondersteuning dag en nacht beschikbaar is, zodat mensen hulp kunnen krijgen op het moment dat problemen zich voordoen. We exporteren daarom een deel van de sector naar het buitenland zodat er 24 uur per dag ondersteuning beschikbaar is door Nederlandstalige experts. We kiezen daarvoor een aantal aantrekkelijke bestemmingen waar het goed vertoeven is voor een nieuwe generatie werknemers die een nomadische levensstijl verkiezen. De hoogste score op de mondiale Quality of Life index met een tijdsverschil van ongeveer -8 uur vinden we in Melbourne, Tokyo en Hong Kong. Westwaarts, op een tijdsverschil van +8 uur kunnen we kiezen uit Vancouver, Portland of San Francisco.



## van visie naar realiteit

Een belangrijk doel van Redesigning Psychiatry is om de geestelijke gezondheidszorg ook in beweging te brengen, zowel binnen de organisaties en daarbuiten. Het werken aan een gedeelde visie, het leren over nieuwe methoden van innovatie, de rol die organisaties krijgen als proeftuin en de kracht die uitgaat van een crossover van disciplines kunnen daar allen aan bijdragen.

In fase 2 van Redesigning Psychiatry willen we onze handen uit de mouwen steken en echt gaan ontwerpen. Redesigning Psychiatry is niet alleen een denktank maar ook een *doetank*. Vanuit de visie die in deze fase is beschreven, willen we de meest kenmerkende knooppunten in het netwerk van ondersteuning en interventies in 2030 gaan ontwerpen. Dit worden de *steppingstones* in het verwezenlijken van het gewenste toekomstbeeld. We zullen daarbij in het bijzonder aandacht besteden aan de ethische afwegingen die relevant zullen zijn in deze wereld. De ontwikkelde interventies worden vervolgens in de echte wereld getest en doorontwikkeld.

De nieuwe vormen van ondersteuning en interventie maken deel uit van een roadmap waarin wordt aangegeven welke stappen genomen moeten worden om geleidelijk van het huidige naar het gewenste systeem te bewegen.

Redesigning Psychiatry ziet ook de meerwaarde van synergie met wetenschappelijk onderzoek, bijvoorbeeld door middel van onderzoek naar de wijze waarop gedragsverandering binnen het domein van geestelijke gezondheidszorg het beste tot stand gebracht kan worden. We willen daarom de mogelijkheden om onderzoek en praktijk op vruchtbare wijze te combineren blijven verkennen.

Samen willen we laten zien hoe het *anders* kan. Wil je meer weten? Volg dan de ontwikkelingen op [www.redesigningpsychiatry.org](http://www.redesigningpsychiatry.org)

- AMELSFOORT, van T.A.M.J. (2013), Transitiepsychiatrie: Bridging the Gap, Rede uitgesproken op 18 januari 2013, bijzondere leerstoel Transitiepsychiatrie, Maastricht University
- BAVEL, Bas van (2014), Vermogensongelijkheid in Nederland, De vergeten dimensie, in: Hoe ongelijk is Nederland? Een verkenning van de ontwikkeling en gevolgen van economische ongelijkheid, WRR-Verkenning 28
- BAUMAN, Zygmunt (2011), Vloeibare tijden, Leven in een eeuw van onzekerheid, Uitgeverij Klement
- BLAUW, Sanne (2015, 9 september), Dit is wat ik wil onderzoeken als jullie nieuwe correspondent, in De Correspondent
- BLOKKER, Bas (2015, 4 december), Nederland, een gelukkig land zonder vertrouwen in de toekomst, in NRC Handelsblad
- BLOKKER, Eelke (2015), De voorstad wordt vergaarbak van kanslozen zonder netwerk
- BOTTON, Alain de (2016, 27 februari), Waarom kiezen we steeds de verkeerde partner?, in NRC Handelsblad
- BOVENKAMP & TRAPPENBURG (2008), Niet alleen de patiënt centraal, Over familieleden in de geestelijke gezondheidszorg, In opdracht van Meerkanten geestelijke gezondheidszorg Flevo-Veluwe, Instituut Beleid en Management Gezondheidszorg Erasmus MC Universitair Medisch Centrum Rotterdam
- BLOM, Philipp (2012), De verlichting bevrijdt, Socrateslezing 2012
- BRAAM, Arjan (2013, 24 oktober), 'Psychiaters zijn niet meer bekend met godsdienst', interview in Trouw
- BREGMAN, Rutger (2013, 5 december), 99 problemen, 1 oorzaak, in De Correspondent
- BREGMAN, Rutger (2013, 11 november), De race tegen de machine, in De Correspondent
- BUISMAN et al (2013), PIAAC Kernvaardigheden voor werk en leven, Resultaten van de Nederlandse Survey, Programme for the International Assessment of Adult Competencies, OECD
- CAIN, Susan (2012), Quiet, The power of introverts in a world that can't stop talking, Penguin Books UK
- DEHUE, Trudy (2014-1), Betere mensen, Over gezondheid als keuze en koopwaar, uitgeverij Augustus, Amsterdam
- DEHUE, Trudy (2014-2, 14 juni), Lang leve de afwijking, interview Wim Köhler met Trudy Dehue, in NRC Handelsblad
- DEHUE, Trudy (2014-3, 29 augustus), De strijd van Trudy Dehue tegen de standaardisering van alles, Lex Bohlmeier in gesprek met Trudy Dehue, podcast op De Correspondent
- DENYS, Damiaan (2014, 10 oktober), Psychiater-filosoof Damiaan Denys over angst, in Vrij Nederland
- DYKSTRA PA. (2009) Older adult loneliness: Myths and realities. European Journal of Ageing. 2009; 6: 91-100.
- DUHIGG, Charles (2014), The power of habit, Why we do what we do in life and business
- EERKENS, Marilse (2014, 12 augustus), Waarom we onze kinderen moeten leren zich in anderen te verplaatsen, De Correspondent
- EERKENS, Marilse (2015, 22 april), Een overheid die ouders opvoedt, is dat een goed idee?, De Correspondent
- EGGERS, Dave (2013), The Circle, Vintage Books
- FOUARGE, Houtkoop & van der Velden (2013), Laaggeletterdheid in Nederland, Expertisecentrum Beroepsonderwijs & Maastricht University
- GUUDE, René (2014, 30 maart), Dan maak je maar zin, Comeniuslezing over zingeving als ambacht, in Trouw
- HART, Joep de (2014), Geloven binnen en buiten verband, SCP
- HEIJNE, Bas (2011), Militant humanisme, Socrateslezing 2011
- HIJINK, Marc (2014, 17 oktober), Is het griep of is het ebola? Vraag het dr. Google, in NRC Handelsblad
- HINTUM, Malou van (2013), Ritalin en het streven naar perfectie, voorgedragen bij debat 'Iedereen perfect?'
- HUIJBOM, Noor (2015, 20 oktober), Wie bewaakt onze vrijheid, solidariteit en gelijkheid?, blog op [www.rathenau.nl](http://www.rathenau.nl)
- JENSMA, Folkert (2012, 24 november), Het recht om de gordijnen te mogen sluiten, in NRC Handelsblad
- JENSEN, Stine (2016), Haast, in Filosofie Magazine, nr. 1/2016
- JONKERS & Tiemeijer (2014), Met kennis van gedrag beleid maken, WRR-Rapport nr. 92
- KINDERMAN, Peter (2014), A prescription for psychiatry, Why we need a whole new approach to mental health and wellbeing, palgrave macmillan
- LINDERS, Lilian (2013), Wijkteams zijn geen Haarlemmerolie, op [www.socialelvraagstukken.nl](http://www.socialelvraagstukken.nl)
- MELLINK, Bram (2013), Worden zoals wij, Onderwijs en de opkomst van de geïndividualiseerde samenleving, Wereldbibliotheek Amsterdam
- MÜLLER, Elke (2013), Tijdgeestziekten en hun technologische pharmakon, in Tijdschrift voor Mediageschiedenis
- OS, Jim van (2010), De toekomst van schizofrenie, in Medisch Contact
- PUTTERS, Kim (2015, 17 februari), Keiharde preventie, in Financieel Dagblad
- SCHMEETS en Gielen (2015), Geluk en sociaal kapitaal, Nederland in West Europees perspectief, 2015/07, CBS
- THE, Anne-Mei (2014), Leven met dementie, Van verhalen naar inzicht, uitgesproken bij de aanvaarding van het ambt van bijzonder hoogleraar Langdurige Zorg en Dementie aan de Universiteit van Amsterdam op donderdag 12 juni 2014
- TIMMER, J., Elias, I, Kool, L & Est, R. van (2015), Berekenende risico's, Verzekeren in de datagedreven samenleving, Rathenau Instituut, Den Haag
- TONKENS, Evelien (2014), Vijf misvattingen over de participatiesamenleving, afscheidsrede UVA op 1 mei 2014
- TROMP, N. (2013), Social Design. How products and services can help us act in ways that benefit society. Ph.D. thesis, Delft University of Technology
- VERMEIREN, Robert (2014, 26 april), Is ADHD een serieuze ziekte of een mode-gril? podcast op De Correspondent
- VIS, Barbara (2014, 7 april), Waarom de verzorgingsstaat de crisis overleeft, Tweeluik op [www.kennislink.nl](http://www.kennislink.nl)
- VOERMAN, S. (2012), The Normative Will: Practical Judgment as Volitional Interpretation. Ph.D. thesis, Tilburg University.
- WAAL, Frans de (2009), Een tijd voor empathie, Wat de natuur ons leert over een betere samenleving
- WIJNBERG, Rob (2013, 16 december), De inflatie van het begrip racisme, in De Correspondent
- WIJNBERG, Rob (2014, 18 maart), Hoe onze oplossingen problemen werden, in De Correspondent
- WOITTEZ et al (2014), Zorg beter begrepen, SCP

# geraadpleegde experts

## INTERVIEWS

1. Iris Annard
2. Joost Baas
3. Rikie van Blijswijk
4. Eelke Blokter
5. Piet de Boer
6. Daan Bueters
7. Mark van der Gaag
8. Irene van der Giessen
9. Leona Hakkaart-van Roijen
10. Marjolijn Heerings
11. Joop de Jong
12. Laurens Knoop
13. Martijn Kole
14. Jan Kremer
15. Marco van Leeuwen
16. Elleke Landeweer
17. Daphne van der Loo
18. Niels Mulder
19. Ard van Oosten
20. Inger Plaisier
21. Robin Timmers
22. Derek Strijbos
23. Roel Verheul
24. Robert Vermeiren
25. Jaap van Weeghel

zorginkoper CZ GGZ eHealth  
vrijgevestigde GZ-psycholoog  
onderwijsdeskundige en oprichter De Leerschool  
actieonderzoeker Instituut voor Publieke Waarden  
vertrouwenspersoon bij Stichting PVP en klachtenfunctionaris  
ambulant GGZ verpleegkundige Arkin  
hoogleraar klinische psychologie aan de VU  
ervaringsdeskundige en oprichter Stichting HerstelTalent  
onderzoeker en Universitair Hoofddocent iBMG Rotterdam  
onderzoeker Rathenau Instituut en iBMG Rotterdam  
emiritus hoogleraar culturele en internationale psychiatrie aan de UVA  
oprichter School of Life Amsterdam  
ervaringsdeskundige en adviseur RvB Lister  
hoogleraar Patiëntgerichte Innovatie Radboud Universiteit Nijmegen  
onderzoeker Leisure, gezondheid en welzijn bij NHTV  
onderzoeker Metamedica VUmc  
zorginkoper CZ GGZ langdurige zorg  
psychiater bij Parnassia en hoogleraar OGGZ bij Erasmus UMC  
psychiater bij Indigo en onderzoeker 'Werk als Medicijn'  
onderzoeker Sociaal Cultureel Planbureau  
ervaringsdeskundige bij Steunpunt Stemmen Horen RIBW  
psychiater Dimence en onderzoeker Radboud Universiteit Nijmegen  
hoogleraar persoonlijkheidsstoornissen Universiteit van Amsterdam  
hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie Universiteit Leiden  
hoogleraar Participatie en Herstel Tilburg University

## ORIENTERENDE GESPREKKEN

Pauline Meurs  
Marina de Lint  
Michel van Schaik  
Philip. J. Idenburg

Raad voor Volksgezondheid en Samenleving  
Raad voor Volksgezondheid en Samenleving  
Rabobank  
BeBright

## GROEPSSESIE 1: belangenverenigingen GGZ

Paul Ulrich  
Sophie van der Zee  
Guiselaine Capella  
Christine Blanke  
Caroline Marchelinus  
Erika van den Akker  
Fred Steenwinkel  
Titus Spee  
Mirjam Giphart

Borderline Vereniging  
ambassadeur Fonds Psychische Gezondheid  
ervaringsdeskundige  
Stichting Anoiksis  
ervaringsdeskundige bij FACT team  
voorzitter Stichting Weerklank  
Ypsilon  
Bestuurslid Anoiksis  
ambassadeur Fonds Psychische Gezondheid

## GROEPSSESIE 2: ervaringsdeskundigen jeugd GGZ

Soscha Shirley Inge  
Monica Paul Jesse  
Larisse Mark

## GROEPSSESIE 3: beroepsverenigingen GGZ

Han Luijckx  
Jeroen Roggekamp  
Constantijn Swagerman  
Arjen Konijnenberg  
Marjolein Bastiaanssen  
Patrick Groenenwegen  
Jiska van den Hoek  
Arnold van Emmerik  
Marc Verbraak

Verslavingszorg VVG  
BPSW  
VKJP  
NIP  
NVAB  
VnVn  
GGZ Nederland  
VGCT/P3NL  
NVGZP

# betrokkenen redesigning psychiatry

## PROJECTTEAM

Drs. David van den Berg	Vrije Universiteit
Ir. Femke de Boer	Reframing Studio
Prof. Ir. Matthijs van Dijk	Reframing Studio
Ir. Lotte Jacobse	Reframing Studio
Dr. ir. Nynke Tromp	TU Delft
Dr. Sander Voerman	TU Eindhoven
Ir. Beatrijs Voorneman	Reframing Studio

## DENKTANK

Drs. Joost Baas  
Prof. dr. Philippe Delespaul  
Prof. dr. Mark van der Gaag  
Prof. dr. Gerrit Glas  
Prof. dr. Paul Hekkert  
Dr. Tonnie Staring  
Drs. Eddo Velders

## CONSORTIUM

Altrecht  
Dimence  
Fonds Psychische Gezondheid  
GGZ Eindhoven  
GGZ Noord-Holland-Noord  
GGZ Oost Brabant  
Karakter  
Landelijk Platform GGZ  
Lister  
Mondriaan  
Parnassia Groep

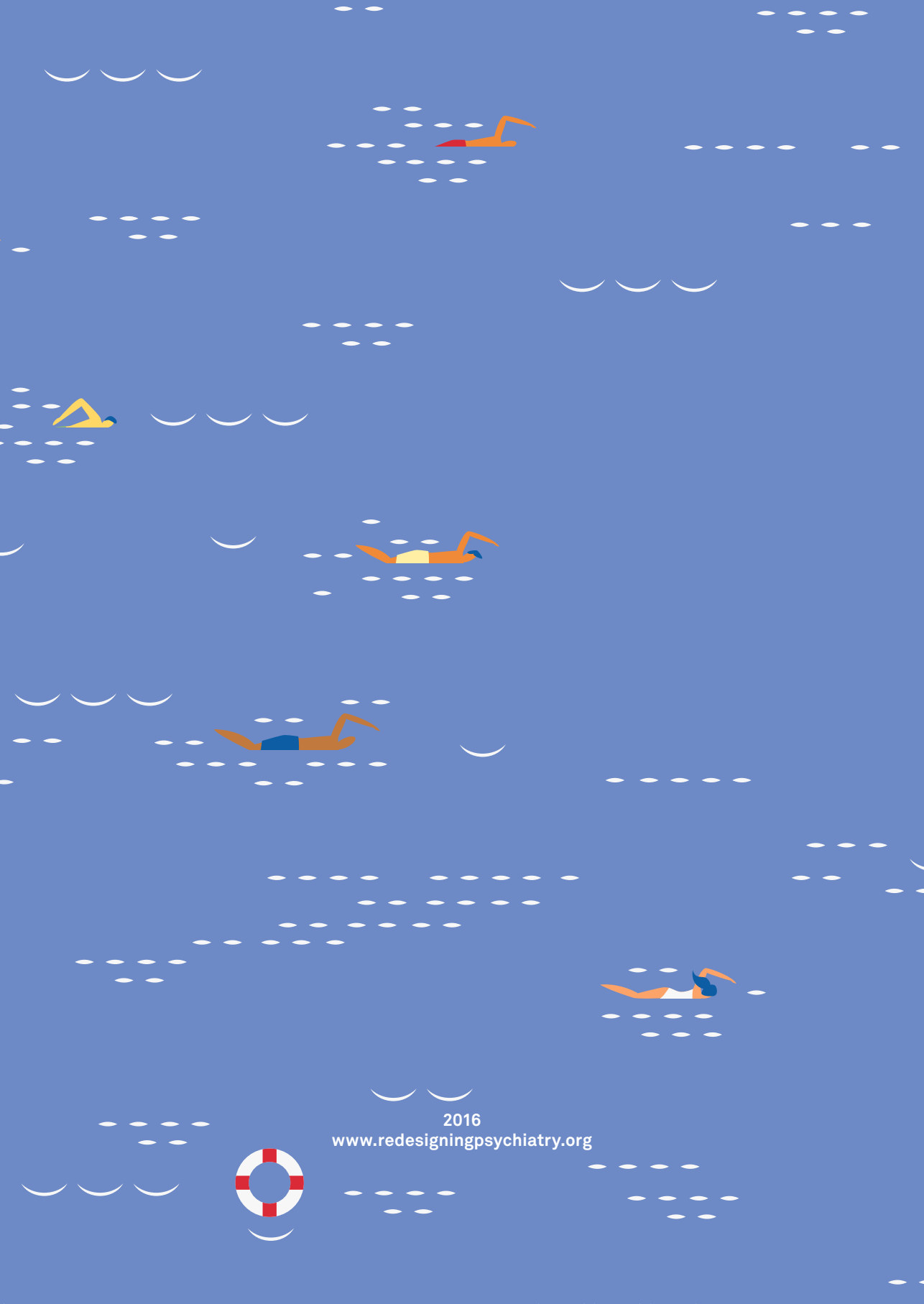
## CONTACT

[info@redesigningpsychiatry.org](mailto:info@redesigningpsychiatry.org)

[www.redesigningpsychiatry.org](http://www.redesigningpsychiatry.org)

tweede herziene uitgave, oktober 2016





2016

[www.redesigningpsychiatry.org](http://www.redesigningpsychiatry.org)

