



**Mentale
voortgang
in tien vragen**

1. Wat is de Denktank Mentale Vooruitgang?

De Denktank Mentale Vooruitgang is een groep gemotiveerde deskundigen en bestuurders die november 2019 de krachten hebben gebundeld met als doel de Mentale Vooruitgang van Nederland op de kaart te zetten.

De denktank wil laten zien wat mentale vooruitgang is en wat de mentale kracht van mensen, gezinnen, bedrijven en maatschappij vergroot. We hopen Nederland hiermee een nieuw, inspirerend perspectief te bieden.

De denktank bestaat uit AON, CZ, Dimence, de Nederlandse ggz, Emergis, Erasmus Universiteit, FNO Geestkracht, Health~Holland, Human Total Care, Humanistisch Verbond, Institute for Positive Health, Koplopers in de Zorg, Lister, MIND, NIP, RVS, SCP, TNO, Trimbos, Triodos Bank, UMCU, en Zilveren Kruis. De Denktank is een initiatief van Joep Verbugt van GGzE en Kees Kraaijeveld van De Argumentenfabriek.



2. Wat staat er in het boek 'Mentale vooruitgang'?

Hoe kan dit land mentaal nog beter? Hoe kan de mentale vooruitgang van Nederland eruit zien? Wat zullen ze zien als ze straks in 2050 terugkijken op onze tijd? Het boek Mentale vooruitgang verkent nieuwe richtingen van denken en doen om mentaal krachtiger te worden. Met behulp van de Mentale Schijf van Vijf, beschrijven we hoe we onze organisaties en onze samenleving mentaal sterker kunnen maken: gelukkiger, beter gemotiveerd, socialer, betekenisvoller én daadkrachtiger.

Het boek is nuttig voor iedereen die is geïnteresseerd in het versterken van zijn eigen mentale kracht en die van anderen. Het biedt een inspirerend nieuw doel voor onze welvarende samenleving. Mentale vooruitgang als streven naar verdere vooruitgang, mét mensenkennis en mededogen.



3. Wat is Mentale vooruitgang?

Mentale vooruitgang is het voortdurend verbeteren van onze mentale toestand. Met mentale vooruitgang bedoelen we: *de groei van de mentale kracht van personen, gezinnen, organisaties en samenleving.* In materiële zin (economisch, technologisch) zijn we gewend aan vooruitgang. Mentaal kunnen we dit ook voor elkaar krijgen. De groei van mentale kracht begint met er bewust van te zijn en er aandacht aan te schenken.

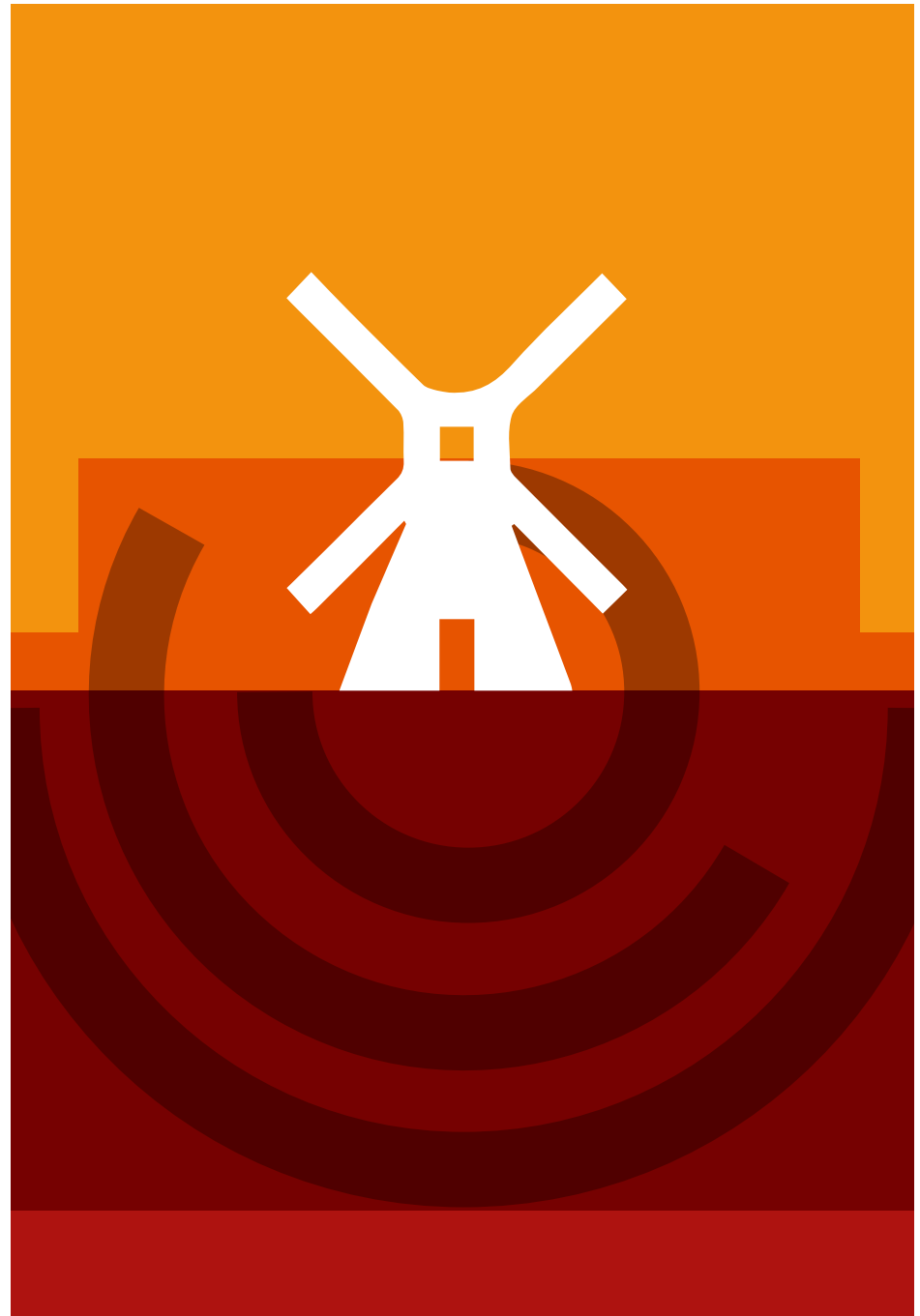
Mentale vooruitgang zal niet altijd in een steile lijn omhoog gaan. Het hoeft ook niet snel, of zonder pauze. Integendeel. Terugval en tegenslag horen bij het bestaan. Rust is een voorwaarde voor (mentale) groei. Wat we willen is dat mensen, gezinnen, organisaties en samenleving beter leren omgaan met terugval en tegenslag. Ook dit hoort bij het bewust en structureel werken aan mentale vooruitgang.



4. Waarom is Mentale vooruitgang nodig?

Mentale vooruitgang is een nieuwe manier om Nederland beter en sterker te maken. Net zoals materiële vooruitgang dat al was. De afgelopen decennia stond economische groei voorop. Maar ondanks onze materiële voorspoed, gaat het mentaal niet goed met Nederland.

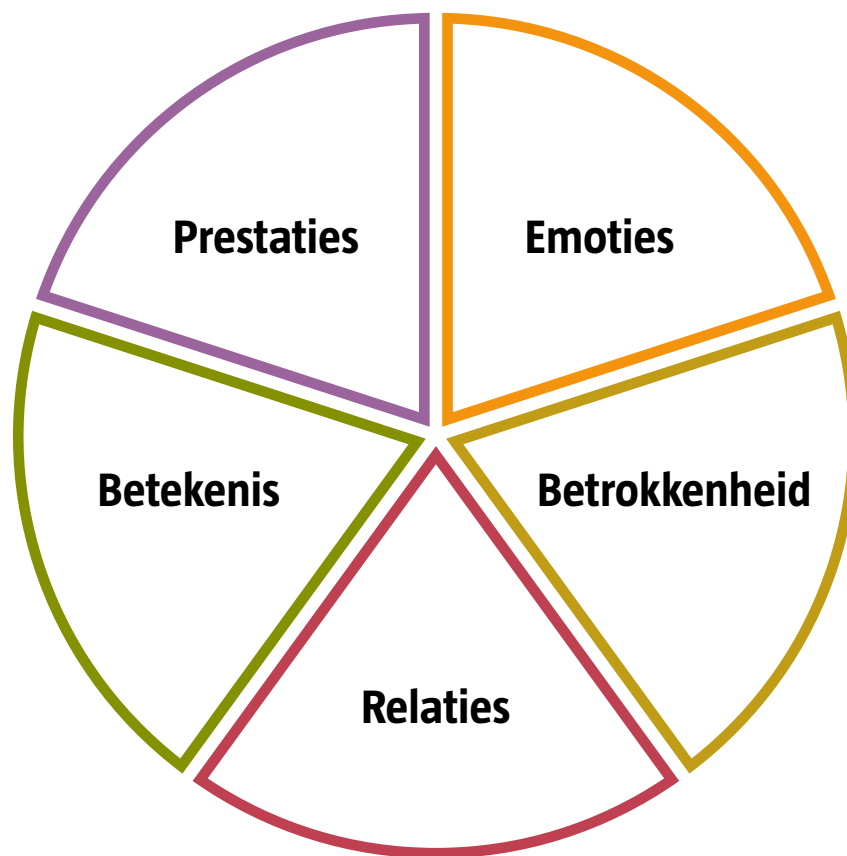
We moeten aandacht schenken aan mentale vooruitgang, aandacht voor de mentale kracht van mensen en van de samenleving. We willen verdere modernisering, maar dan mét mensenkennis en mededogen. We willen naar een bredere invulling van vooruitgang, welzijn en welvaart.



5. Wat is de Mentale Schijf van Vijf en hoe kan je deze gebruiken?

Hoe kunnen we onze mentale kracht vergroten? Wat zijn de aandachtsgebieden waarop we kunnen letten als we aan de slag willen met onze mentale kracht? De 'Mentale Schijf van Vijf' is hiervoor een praktisch hulpmiddel, net zoals de bekende Schijf van Vijf van het Voedingscentrum dat is voor gezond eten.

De Mentale Schijf van Vijf geeft een overzicht van de aandachtsgebieden voor het op peil krijgen, houden of vergroten van onze mentale kracht: Emoties, Betrokkenheid, Relaties, Betekenis en Prestaties. Zodra het in een van de vijf aandachtsgebieden beter gaat, word je als mens mentaal sterker. De Schijf van Vijf helpt bij het concretiseren van de vele mogelijkheden die we hebben om te werken aan mentale vooruitgang.



6. Hoe kan Mentale vooruitgang jou, je naasten en Nederland sterker maken?

Mentale vooruitgang is een reis die geen mens alleen kan maken. Mentale vooruitgang is iets waar je samen, als gezin, vrienden, burens, als organisatie, als samenleving aan moet werken. Alleen dan zet het zoden aan de dijk.

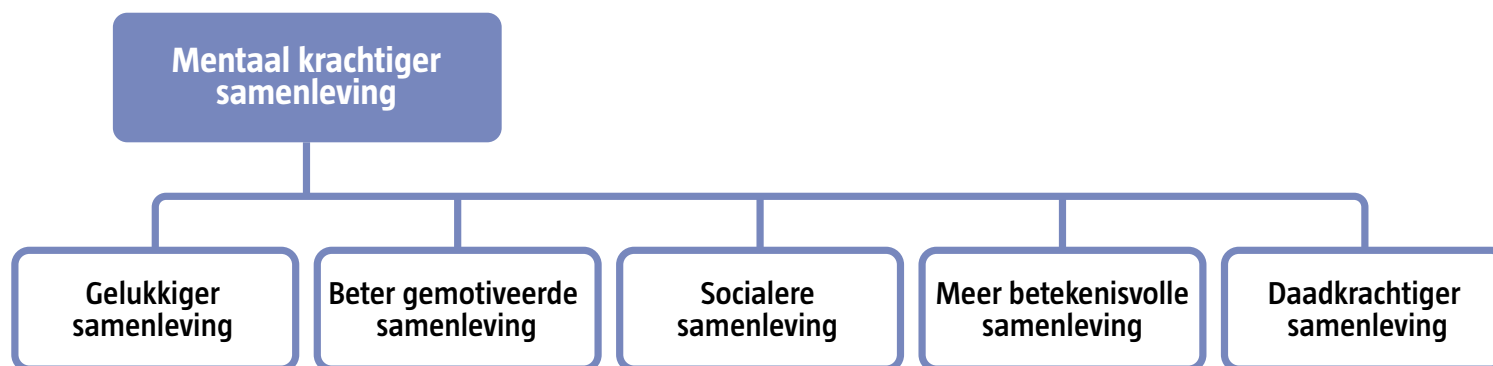
We onderscheiden vier niveaus van mentale kracht. Persoonlijke mentale kracht gaat over de mentale vermogens van mensen op individueel niveau. Relationele mentale kracht gaat over de mentale vermogens thuis en de al dan niet behulpzame ideeën en interactiepatronen die je daar aanleert. Organisatorische mentale kracht gaat over de mentale kracht van organisaties waarin we als mensen dagelijks leven, spelen en werken, zoals de sportvereniging, een instelling of een bedrijf. Het hoogste niveau betreft de gewoonten, het gedachtegoed en de gelegenheid die de samenleving te bieden heeft.



7. Hoe kunnen politici en beleidsmakers met Mentale Vooruitgang aan de slag?

Het boek Mentale vooruitgang bevat een overzicht van tientallen doelen die bijdragen aan de mentale kracht van de samenleving. Ook schetsen we in het boek denkrichtingen over welk beleid zou kunnen helpen om de maatschappelijke doelen van mentale vooruitgang dichterbij te brengen.

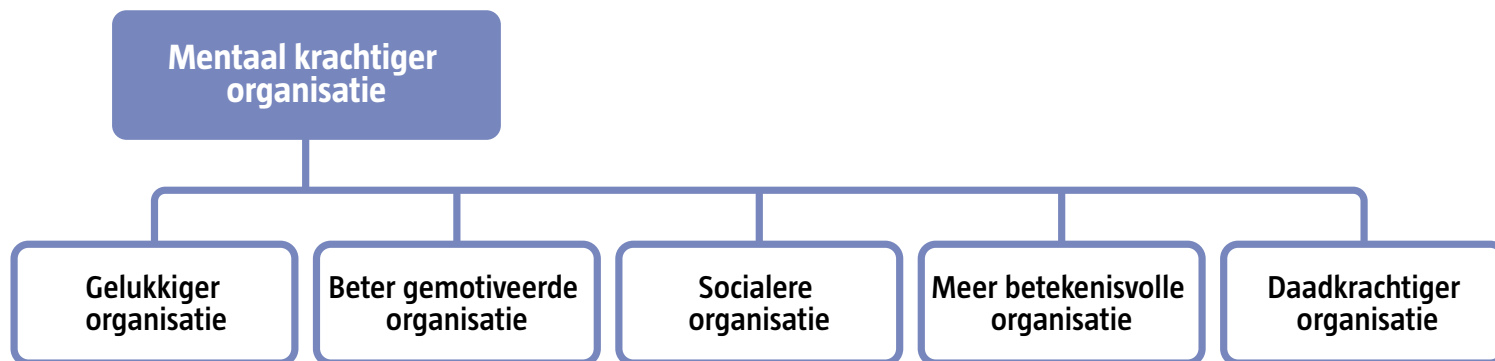
Er zijn vele mogelijkheden, betaalbaar en bewezen effectief. We weten dat de effecten van deze maatregelen zullen bijdragen aan het in gang zetten van de opwaartse spiraal waarin de mentale kracht van ons land naar een steeds grotere hoogte gestuwd kan worden. Onze samenleving mist nog vele zaken waarover je, bezien door de bril van mentale vooruitgang, vanzelfsprekend wilt kunnen beschikken, denk aan mentale gymles op school of aan een Mentaal Voedingscentrum.



8. Hoe kunnen organisaties met Mentale Vooruitgang aan de slag?

Het boek Mentale vooruitgang biedt een overzicht van tientallen doelen die bijdragen aan de mentale kracht van organisaties. Aan de hand van deze doelen kan elke organisatie de vraag stellen: welke doelen van mentale vooruitgang willen wij nastreven? En welke acties moeten we ondernemen om deze doelen te realiseren?

In het boek laten we zien dat het antwoord op deze vragen niet ingewikkeld is en de opties legio zijn. Veel acties spreken tot de verbeelding en liggen voor het oprapen. Ze komen van mentaal florerende organisaties die al langer werk maken van mentale kracht. De belofte van mentale vooruitgang ligt in de manier waarop organisaties zelf in actie komen: elke organisatie kan de mentale vooruitgang op eigen wijze invullen. Het is sowieso leuk en inspirerend om te doen.



9. Hoe sluit je je aan bij de beweging voor Mentale Vooruitgang?

Mentale vooruitgang is iets waar je samen, als vrienden, burens, als gezin, als organisatie, als samenleving aan kunt werken. We willen als denktank dan ook dat de Mentale Vooruitgang een brede beweging wordt. Een beweging, in de wetenschap, in de (sociale) media, in de politiek, in het onderwijs, in de zorg, in de buurten, in het bedrijfsleven, bij de overheid.

Het afgelopen jaar hebben vele honderden mensen zich gemeld bij de denktank. Op veler verzoek zijn we een [LinkedIn-groep](#) begonnen, waarin we elkaar vinden en elkaar op de hoogte houden van de vele initiatieven die bijdragen aan het vergroten van de mentale kracht van Nederland. Samen maken we Nederland mentaal krachtiger.



10. Wat zijn de verdere plannen van de Denktank Mentale Vooruitgang?

De denkrichtingen die we in het boek Mentale vooruitgang verkennen, verdienen verdere uitwerking. Denk aan vragen als: Hoe maken we mentale kracht meetbaar op het niveau van de samenleving? En hoe kunnen we het inpassen in het denken over brede welvaart?

Ons eerste boek is alleen gericht op het maatschappelijke en organisatorische niveau van mentale kracht. Op het niveau van de directe relaties, van het gezin, zijn we nog niet ingegaan. Daar gaan we nu nog werk van maken. Het boek bevat ook diverse inzichten die waardevol zijn voor de mentale vooruitgang op persoonlijk niveau. Ook dit niveau willen we verder uitwerken. Kortom, er is nog veel werk aan de winkel. Wees welkom en denk mee.

www.mentalevooruitgang



Mentale Vooruitgang