Van: GIDSnetwerk Foundation <info@gidsnetwerk.nl>
Verzonden: dinsdag 28 april 2026 00:45
Aan: Raadsgriffie <5.1.2e @oss.nl>
Onderwerp: Doet uw gemeente mee aan pilot aan Deltaplan Gezonde relaties en mentale gezondheid?

Geachte Burgemeester, Wethouders, Raadsgriffier en Raadsleden,

Op 16 april jl. vond in Soest een bijzondere expertmeeting plaats rondom het Deltaplan Gelukkige Relaties en Mentale Gezondheid. Met een brede vertegenwoordiging van professionals, bestuurders en maatschappelijke organisaties hebben we daar een eerste, belangrijke stap gezet richting een integrale aanpak van één van de grootste maatschappelijke opgaven van deze tijd: het versterken van mentale gezondheid in samenhang met de kwaliteit van relaties.

De urgentie is helder. Relaties staan onder druk, psychische klachten nemen toe en preventie krijgt nog onvoldoende structurele aandacht – terwijl juist daar de sleutel ligt tot duurzame verbetering. Tijdens de bijeenkomst werd breed gedeeld dat het anders moet én kan: minder versnippering, meer samenhang, en een verschuiving van curatie naar preventie.

Wij willen deze beweging nu concreet verder brengen. Daarom richten wij ons tot uw gemeente met het verzoek om samen te verkennen hoe het ontwerp van het Deltaplan kan worden verfijnd op basis van uw lokale situatie. Het doel is om, in nauwe samenwerking met gemeenten en lokale partners, te komen tot uitvoerbare aanpakken en pilots die vanaf 2027 gerealiseerd kunnen worden.

Wij geloven in een aanpak:
– waarin preventie prioriteit krijgt
– waarin ondersteuning laagdrempelig en toegankelijk is voor iedereen
– waarin relaties worden erkend als fundament van een gezonde samenleving

Graag willen wij u benaderen met de vraag of uw gemeente bereid is om mee te werken aan een pilot op het gebied van mentale gezondheid.

Wij lichten het initiatief en de mogelijke samenwerking uiteraard graag nader toe.

In de bijlage treft u meer informatie over het Deltaplan en de uitkomsten van de expertmeeting. Daarns kunt u hier https://youtu.be/-946Kk7P8TI een impressie kijken van de expertmeeting. Wij hopen van harte dat u zich bij deze beweging wilt aansluiten.

Wij zien uw reactie met belangstelling tegemoet. U kunt deze sturen naar contact@rotarymentalegezondheid.nl.

Daarnaast nodigen wij u van harte uit voor de vervolgbijeenkomsten:
– 4 juni in Haarlem
– 11–13 september in Rotterdam
– 17 november in Zeist

Samen kunnen we het verschil maken – voelbaar in het dagelijks leven van inwoners.

Met vriendelijke groet,

5.1.2e

5.1.2e

Aanzet
Preventieplan
DELTAPLAN
Gelukkige Relaties en Mentale Gezondheid

Samen Bouwen aan Gelukkige Relaties en (Mentale) Gezondheid

Ten behoeve van dialoog met stakeholders

Op weg naar 3 concrete pilots in drie Gemeentes in Nederland

Vrede bij jou, vrede thuis, vrede op je werk — dan heb je vrede in de samenleving

Dit thema is van ons allemaal

Investeren in je relaties en gezondheid is net zo gewoon als je tanden poetsen

5.1.2e

Mobiel 5.1.2e

5.1.2e @ 5.1.2e .nl

Waarom dit Deltaplan

Nederland staat voor twee stille crises die diep met elkaar verweven zijn:
de druk op onze relaties én de verslechtering van onze (mentale) gezondheid.

Eén op de drie relaties eindigt. Tegelijkertijd krijgt één op de vijf mensen te maken met psychische klachten zoals depressie of angst. Stress, burn-out en eenzaamheid nemen toe – en steeds vaker al op jonge leeftijd. De wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg blijven groeien, terwijl de behoefte aan ondersteuning alleen maar groter wordt.

Dit zijn geen losse problemen.

Mensen die mentaal onder druk staan, hebben meer moeite om duurzame, gezonde relaties op te bouwen. Tegelijkertijd zijn instabiele of onveilige relaties één van de grootste risicofactoren voor psychische problemen. Relaties en mentale gezondheid versterken of ondermijnen elkaar – elke dag opnieuw.

Toch behandelen we ze in onze samenleving vaak los van elkaar. Relaties zien we als een privézaak, iets dat je zelf moet uitzoeken. Mentale gezondheid benaderen we vooral als een zorgvraag, iets dat pas aandacht krijgt als het misgaat.

Daarmee missen we de kern.

Dit Deltaplan kiest voor een fundamenteel andere benadering: een integrale aanpak waarin gelukkige relaties en mentale gezondheid niet los van elkaar worden gezien, maar als twee zijden van dezelfde medaille.

We bouwen aan een samenleving waarin het normaal is om:

Te investeren in je (mentale) gezondheid

Te werken aan je relaties

En ondersteuning te krijgen vóórdat problemen escaleren

Niet pas als het misgaat – maar juist als het goed gaat.

En gelukkige relaties en gezondheid helpt als basis voor een gezonde, veerkrachtige samenleving.

Mijn Verhaal

Meer dan dertig jaar ben ik gezegend met een liefdevol huwelijk en drie prachtige kinderen. Ons gezin is altijd een plek van warmte en verbondenheid geweest, niet alleen voor onszelf, maar ook voor de pleegkinderen die we jarenlang hebben opgevangen. Die ervaring heeft me diep geraakt en mijn ogen geopend voor de immense kracht van een veilige thuisbasis — en de gevolgen wanneer die ontbreekt.

Ik heb van dichtbij gezien wat er gebeurt als kinderen niet de stabiliteit en liefde van een gezond gezin ervaren. Het is alsof een fundament ontbreekt, en dat blijft vaak een leven lang

voelbaar. Problemen zoals onzekerheid, moeite met relaties en het gebrek aan zelfvertrouwen kunnen een schaduw werpen over elke kans op een vreedzaam en vervuld leven.

> *"Als je een puppy krijgt, vragen mensen of je al een puppytraining hebt gedaan. Waarom hebben we wel een APK voor de auto, maar geen inspiratietraining voor het bouwen van gelukkige relaties — te beginnen thuis?"*

In een samenleving waarin bijna alles wordt getraind of voorbereid — van rijbewijzen tot professionele vaardigheden — ontbreekt opvallend genoeg een structurele aanpak voor een van de belangrijkste taken: het opvoeden van kinderen en het onderhouden van relaties.

In de tijd van mijn voorzitterschap van Rotary in Nederland had ik een plan geschreven. Dit plan heb ik gestuurd naar alle leden van de Tweede Kamer in februari 2025: vrede bij jou, vrede thuis, vrede op je werk en vrede in de samenleving. Ik mocht naar aanleiding daarvan spreken in de Tweede Kamer. Kamerlid 5.1.2e heeft van dit verhaal een motie gemaakt, ingediend in de Tweede Kamer en die motie is unaniem aangenomen door de Tweede Kamer vlak voor de zomervakantie van 2025. Dat was het startpunt van het Deltaplan Gelukkige Relaties en Mentale Gezondheid.

Een levenslang leren op cruciale momenten

Ik pleit voor een structurele aanpak van levenslang leren, gericht op de belangrijkste overgangsmomenten in het leven, een routekaart op lokaal niveau waarin zowel hybride als fysiek trainingen, workshops, theater voorstellingen:

- Bij verliefd worden
- Bij de geboorte van het eerste kind
- Bij de overgang naar de lagere school
- Bij de start van de middelbare school
- Bij de overgang naar werk of vervolgstudie
- Bij ouder worden
- Bij het weer alleen zijn met elkaar, zonder kinderen in huis
- Bij verdriet of verlies in het leven

> *"Opvoeden is geen vanzelfsprekende vaardigheid. Het vraagt om begeleiding en ondersteuning, zeker omdat elke fase nieuwe uitdagingen met zich meebrengt."*

Ouders ondersteunen is kinderen sterker maken. De impact van goed ouderschap reikt verder dan het gezin zelf: kinderen die opgroeien in een veilige, stabiele omgeving, ontwikkelen zelfvertrouwen en veerkracht. Dit zijn eigenschappen die cruciaal zijn voor een gezonde samenleving. Door ouders structureel te ondersteunen met trainingen, zorgen we niet alleen voor gelukkige gezinnen, maar ook voor een vitale maatschappij.

De kracht van een goede basis

Elke levensfase vraagt om specifieke vaardigheden en inzichten:

- Bij de geboorte van een kind: omgaan met slaap, hechting en nieuwe verantwoordelijkheden.
- Bij de basisschoolleeftijd: samenwerken met leerkrachten, omgaan met sociale vaardigheden en het stimuleren van zelfvertrouwen.
- Bij de puberteit: communicatie met opgroeiende tieners, grenzen stellen en hen voorbereiden op zelfstandigheid.
- Bij de overgang naar volwassenheid: loslaten, ondersteunen bij keuzes en relaties versterken.

Urgentie & Impact

Relaties staan onder druk: 1 op de 3 verbintenissen eindigt en hulp komt vaak te laat. Liefdevolle en veilige relaties zijn niet vanzelfsprekend. De gevolgen van relatieproblemen reiken verder dan de privésfeer. Elk jaar gaan er nog altijd veel huwelijken en relaties stuk. Tienduizenden kinderen krijgen daarmee te maken. Tegelijkertijd staat ook de mentale gezondheid van Nederland onder druk. Steeds meer ervaren psychische klachten zoals stress, angst en depressie. Eén op de vijf volwassenen krijgt hier in zijn of haar leven mee te maken. Jaarlijks overlijden meer dan 1.800 mensen door suïcide, en onder jongeren is het één van de belangrijkste doodsoorzaken.

De druk op mentale gezondheid is zichtbaar in alle domeinen van het leven: werk, onderwijs, financiën en wonen.

In het groeiende aantal samengestelde gezinnen is de kans op een breuk zelfs nog groter. Daardoor groeit een grote groep kinderen op zonder een voorbeeld van een duurzame relatie. Veel stellen krijgen problemen juist in kwetsbare fases — zoals in de eerste jaren met jonge kinderen of bij ingrijpende gebeurtenissen. Toch zoeken we vaak pas hulp als het eigenlijk al te laat is.

- Scheiden blijft structureel hoog: minder huwelijken, maar relatief veel scheidingen.
- Kwetsbare fases zijn voorspelbaar: juist rond jonge kinderen en ingrijpende gebeurtenissen nemen spanningen toe.
- Hulp komt vaak te laat: stellen wachten gemiddeld jaren voordat ze ondersteuning zoeken.
- Samengestelde gezinnen zijn extra kwetsbaar: de kans op een breuk ligt daar aanzienlijk hoger.

Cijfers in Nederlandse context

- In 1970 waren er 10.000 echtscheidingen op 124.000 huwelijken; in 2023 waren dat 24.000 echtscheidingen op 68.000 huwelijken.
- Het echtscheidingspercentage ligt rond de 33%; bij samenwonende, niet-gehuwde stellen ligt dit naar verwachting hoger.
- In 2024 eindigden 25.386 huwelijken in een scheiding en gingen 4.040 geregistreerde partners uit elkaar. Hier waren 23.637 kinderen bij betrokken.
- 15-20% van de kinderen ervaart na scheiding ernstige problemen.
- De gemiddelde tijdsduur tussen (beginnende) problemen en het zoeken van hulp is 2-3 jaar.
- 15-20% van de Nederlanders leeft in een samengesteld gezin.
- Ongeveer 66% van de huwelijken binnen samengestelde gezinnen eindigt in een scheiding binnen vijf jaar.

Relatiebreuken zijn niet alleen een privéprobleem

De gevolgen drukken zwaar op jeugdzorg, werk, wonen en gemeentelijke kosten:

- Jeugd & veiligheid: 49,4% van de kinderen met jeugdhulp, 92,3% met jeugdbescherming en 75,8% met jeugdreclassering is kind van gescheiden ouders.
- Werk & gezondheid: werknemers in scheiding hebben 45% hoger ziekteverzuim en rapporteren vaker burn-outklachten (18,9% vs. 14,3%).
- Wonen: 40% van de mensen in een scheiding noemt huisvesting de grootste zorg.
- Inkomen & uitkeringen: 70% van de personen met een algemene bijstandsuitkering is alleenstaand of alleenstaande ouder.
- Jaarlijks worden circa 86.000 kinderen geconfronteerd met een scheiding.
- Ruim 784.947 kinderen en jongeren (0-25 jaar) groeien in 2024 op in een eenoudergezin; bijna 16% van alle jeugd.

Hoewel relatieproblemen en mentale problemen vaak apart worden benaderd, liggen ze in de praktijk nauw met elkaar verweven. Relatiebreuken vergroten de kans op psychische klachten, en mentale druk zet relaties onder spanning. Juist daarom is een integrale aanpak noodzakelijk.

> Vroege, laagdrempelige relatie-ondersteuning is maatschappelijke kostenbeheersing: voorkomen is aantoonbaar goedkoper dan herstellen.

Perspectief & Hoop

Er is ook veel reden tot hoop. Onderzoek laat zien dat gelukkige relaties niet alleen goed doen in het dagelijks leven, maar ook grote voordelen hebben voor de (mentale) gezondheid en

het welzijn van mensen. Een liefdevolle partnerrelatie verhoogt de kans op een langer en gelukkiger leven.

Het besef groeit dat je relaties kunt onderhouden en versterken, net als je gezondheid of je vaardigheden. Maatschappelijke organisaties spelen hier een actieve rol in met trainingen, cursussen en programma's.

- Nederlanders waarderen hun huidige relatie gemiddeld met een 8,1 als rapportcijfer.
- Mensen in een sterke, steunende relatie hebben aantoonbare gezondheidsvoordelen: lager risico op hart- en vaatziekten, sterker immuunsysteem, lagere kans op depressie en hogere levensverwachting.
- Effectief bewezen interventies leiden bij ruim 70% van de stellen tot een hernieuwd gezonde relatie.
- Relationele vorming bij jongeren verlaagt de kans op een relatiebreuk met maar liefst 50%.
- Jongere generaties zijn kritischer op traditionele relatievormen, maar hebben een even sterke behoefte aan veiligheid, verbondenheid en nabijheid.

Verdieping: Oorzaken en Achtergrond

Culturele normen en structurele belemmeringen

De druk op relaties wordt veroorzaakt door een samenspel van culturele normen, individualisering en het ontbreken van preventieve vaardigheden:

1. Cultureel narratief van individualisering

De samenleving waardeert individuele vrijheid sterk. Relaties worden sneller als mislukt beschouwd als ze niet meer gelukkig voelen. Er ontbreekt een breed gedeeld verhaal dat trouw, investering en vergeving waardevol en haalbaar zijn.

2. Taboe en schaamte rondom werken aan je relatie en gezondheid

Het investeren in je relatie wordt gezien als een teken dat er problemen zijn, in plaats van als een gezonde en preventieve gewoonte. Dit stigma maakt dat stellen te laat hulp zoeken.

3. Gebrek aan preventie en relationele educatie

Relatieondersteuning richt zich in Nederland vooral op crisisinterventie. Preventieve programma's en laagdrempelige tools zijn schaars en bereiken vaak slechts een selecte groep.

4. Systeemdruk en stressfactoren

Werkdruk, financiële onzekerheid, prestatiedruk en digitale afleiding leggen een zware druk op relaties. Levensveranderende gebeurtenissen versterken die druk en vergroten de kans op verwijdering.

5. Onvoldoende toegankelijke hulp

Veel stellen vinden moeilijk de weg naar ondersteuning. Voor mensen met een lagere sociaaleconomische status is hulp vaak te duur, te complex of niet bekend.

6. Ontbrekend herstelperspectief

In de samenleving leeft sterk het idee dat relaties boven alles geluk moeten brengen. Als dat niet meer lukt, wordt de relatie als ‘mislukt’ gezien. Het perspectief dat herstel mogelijk is, ontbreekt vaak.

7. Versterkend generatie-effect

Door een hoog echtscheidingspercentage groeit het aantal eenoudergezinnen. Daardoor groeit een grote groep kinderen op zonder het dagelijkse voorbeeld van een sterke, duurzame relatie. Dit vergroot generatie op generatie de kwetsbaarheid.

Mijn verlangen

Het is normaal dat stellen investeren in hun relatie, ontvangen jongeren relationele voorbereiding, is ondersteuning breed beschikbaar, en wordt schade bij scheiding zoveel mogelijk voorkomen.

> *"Het bouwen aan je partnerrelatie net zo vanzelfsprekend als sporten of gezond eten. Stellen investeren niet alleen in moeilijke tijden, maar juist ook als het goed gaat."*

Het breed omarmde verhaal over relaties is hoopvol en realistisch: liefde vraagt om onderhoud, herstel is vaak mogelijk, en trouw loont. De nieuwe generatie wordt voorbereid om liefdevolle en veilige relaties aan te gaan. In elke levensfase zijn toegankelijke tools en activiteiten beschikbaar die stellen helpen om samen te groeien en sterker te worden.

Sterke partnerrelaties vormen zo een stevig fundament voor gezinnen, gemeenschappen en de samenleving als geheel.

Huidige realiteit versus toekomstbeeld

Huidige Realiteit (2025)	Toekomstbeeld
Liefde is een gevoel; als het weg is, stopt de relatie. Investeren = problemen hebben.	Liefde is een werkwoord. Investeren is normaal onderhoud. Herstel is vaak mogelijk.
Geen formele toerusting; jongeren leren door ‘vallen en opstaan’ en sociale media.	Jongeren groeien op met relationele vaardigheden (communicatie, conflict) via onderwijs en thuis.
Versnipperd aanbod, hoge drempels, focus op crisis en scheiding.	Toegankelijke ‘APK’ voor relaties in elke levensfase. Hulp is betaalbaar en dichtbij.
Vaak vechtscheidingen, juridische strijd, kind de dupe.	Scheiden met zorg (‘herstelgericht’). Focus op blijvend ouderschap. Minder vechtscheidingen.

Veerkracht als Fundament

(Mentale) gezondheid en veerkracht is geen losstaand thema, maar een fundament onder hoe mensen leven, werken en liefhebben. Daarom richt dit Deltaplan zich ook expliciet op het versterken van persoonlijke veerkracht als basis voor zowel individueel welzijn als gelukkige relaties.

Het Deltaplan richt zich niet alleen op relaties en opvoeding als sociale structuur, maar ook op de (mentale) gezondheid die mensen nodig hebben om duurzaam lief te hebben, goed voor anderen te zorgen en bestand te zijn tegen de onvermijdelijke tegenslagen van het leven. Want gelukkige relaties en gezondheid worden gebouwd door mensen die zelf stevig in hun schoenen staan.

De bouwstenen van persoonlijke veerkracht (Blue Zones mogelijk als voorbeeld)

Omgaan met voorspoed én tegenslag

Het leven kent hoogtepunten en dieptepunten. Wie vaardigheden ontwikkelt om met beide te dealen — conflicten te benoemen, verlies te verwerken, door te gaan ook als het moeilijk is — bouwt aan de emotionele stabiliteit die relaties nodig hebben om te floreren. Veerkracht is geen eigenschap waarmee je geboren wordt; het is een vaardigheid die geleerd en geöefend kan worden. Juist daarom pleit het Deltaplan voor een levenslang leren op de momenten dat het ertoe doet.

Beweging, sport en gezonde voeding

Een gezond lichaam is geen luxe, maar een voorwaarde voor mentaal welzijn. Beweging vermindert stress, verbetert de stemming en verhoogt energie — allemaal factoren die direct van invloed zijn op hoe we in onze relaties staan. Wie fysiek goed voor zichzelf zorgt, heeft meer te geven aan de mensen om zich heen. Gezonde voeding en voldoende beweging zijn daarmee niet alleen een kwestie van persoonlijke gezondheid, maar ook van relationele investering. 5.1.2e heeft een onderzoek

Creatieve uitingen

Beeldende kunst, muziek, schrijven — creatieve expressie helpt mensen om gevoelens te verwerken die moeilijk in woorden te vatten zijn. Creativiteit biedt een uitlaatklep, een spiegel en soms een brug naar de ander. In relaties en gezinnen waar ruimte is voor creatieve uitingen, ontstaat vaker verbinding, begrip en speelsheid. Het is een onderschat maar krachtig ingrediënt in een vitaal huishouden.

Een levensmotto ,levensdoel , zingeving en geloof

Mensen die weten waarvoor ze leven, zijn weerbaarder in tijden van crisis. Een levensmotto, Zingeving, levensdoel, geloof — groot of klein — geeft richting en coöntinuïteit. Het helpt mensen om keuzes te maken die in lijn zijn met hun diepste waarden, ook in hun relaties. Wie

weet wat er werkelijk toe doet, laat minder snel los wat kostbaar is. Dit persoonlijk kompas vormt de basis voor duurzame liefde en trouw.

Relativering en humor

Niet alles hoeft groot en zwaar te zijn. Wie in staat is te relativeren en te lachen — ook om zichzelf — haalt de lucht uit conflicten en maakt ruimte voor verbinding. Humor is lijm in relaties. Het is geen ontkenning van ernst, maar een manier om menselijk en licht te blijven, ook als het leven zwaar is. Stellen en gezinnen waar gelachen wordt, blijken aantoonbaar veerkrachtiger.

Zinvol werk of een zinvolle bezigheid

Werk dat betekenis geeft — betaald of onbetaald — draagt bij aan eigenwaarde, structuur en sociale verbondenheid. Wie een zinvolle plek heeft in de samenleving, staat stabieler in zijn relaties. Omgekeerd kan het ontbreken van zinvolle bezigheid leiden tot frustratie, afhankelijkheid of isolement — belastende factoren voor elk huishouden.

Financiële rust

Geldzorgen zijn een van de meest voorkomende oorzaken van relationele spanning. Niet rijkdom is wat relaties beschermt, maar financiële basiszekerheid. Een stabiele financiële situatie verlaagt de dagelijkse stresspiek en geeft ruimte voor aandacht, rust en investering in elkaar. Het Deltaplan erkent dat structurele armoede en schulden preventief aangepakt moeten worden als onderdeel van een breed relatiebeleid.

Lichamelijke gezondheid

Chronische ziekte of pijn heeft onvermijdelijk invloed op de dynamiek in relaties en gezinnen. Toegang tot goede zorg, vroege signalering en preventie van somatische klachten zijn geen losstaande gezondheidskwesties — ze zijn verweven met de kwaliteit van het samenleven. Wie lichamelijk gezond is, kan aanwezig zijn: voor zichzelf én voor de ander.

Omgevingskwaliteit

De plek waar je woont heeft een grotere invloed op je leven dan vaak wordt gedacht. Je leefomgeving bepaalt niet alleen praktische zaken zoals reistijd en toegang tot voorzieningen, maar speelt ook een belangrijke rol in je relaties en gezondheid.

In een omgeving waar mensen elkaar kennen en sociale contacten makkelijk ontstaan, is de kans groter dat je sterke en ondersteunende relaties opbouwt. Denk aan buurten met gezamenlijke activiteiten, ontmoetingsplekken of een cultuur waarin buren naar elkaar omkijken. Zulke sociale verbondenheid kan gevoelens van eenzaamheid verminderen en zorgt vaak voor meer emotionele steun. In contrast kunnen drukke, anonieme of sociaal geïsoleerde woonomgevingen juist leiden tot afstand tussen mensen en minder diepgaande relaties.

Ook op het gebied van gezondheid heeft je woonplek invloed. Groene ruimtes, zoals parken en natuurgebieden, nodigen uit tot beweging en ontspanning, wat zowel je fysieke als mentale gezondheid ten goede komt. Daarnaast spelen factoren zoals luchtkwaliteit, geluidsniveau en veiligheid een rol. Wonen in een rustige, schone en veilige omgeving kan stress verminderen en een gevoel van welzijn versterken, terwijl vervuiling, lawaai en onveiligheid juist een negatieve impact kunnen hebben.

Kortom, je woonomgeving vormt een belangrijke basis voor hoe je je voelt en hoe je je verhoudt tot anderen. Het is niet alleen de plek waar je woont, maar ook de context waarin je leeft, relaties opbouwt en voor je gezondheid zorgt.

Al deze bouwstenen staan niet los van elkaar. Ze versterken elkaar en samen vormen ze het fundament waarop duurzame relaties, gezonde gezinnen en een vitale samenleving worden gebouwd.

Het Plan: 12 Actielijnen

De kern van het Deltaplan is een integrale relatieaanpak: een fundamentele shift in hoe we kijken naar relaties en mentale gezondheid, uitgewerkt in zes concrete actielijnen.

Actielijn 1 — Bouwen aan een nieuw verhaal (cultuur verandering)

Het normaliseren van ‘relatiewerk’ door een cultuuromslag in media en maatschappij. Cultuur bouwen via hoopvolle en eerlijke verhalen in media, kunst en door influencers; en normen vernieuwen door scholen, sport, geloofsgemeenschappen en sociale media actief te betrekken.

Actielijn 2 — Een Nieuwe Generatie Voorbereiden

Jongeren toerusten met relationele vaardigheden als vast onderdeel van hun vorming — via opvoeding, onderwijs, werkgevers, geloofsgemeenschappen en verenigingen. (Online) trainingen en reflectietools over hechting, grenzen en communicatie. Docenten, jeugdwerkers en mentoren worden getraind en rolmodellen worden breed zichtbaar gemaakt.

Actielijn 3 — Ondersteuning bij elke levensfase : Leerlijn op lokaal niveau aangeboden in buurthuis, kerk en moskee, buurthuiskamer, bedrijven en organisaties

Laagdrempelige, preventieve tools beschikbaar stellen op de cruciale momenten in de levensloop. Een breed aanbod via een landelijk platform, relatieweekenden, retraites en APK’s voor relaties. Specifieke aandacht voor groepen die nu buiten beeld blijven, in meerdere talen en met

Actielijn 4 — Toegang tot Professionele Hulp

Laagdrempelige, betaalbare en professionele zorg voor iedereen. Professionaliseren en standaardiseren van relatiezorg begrijpelijk en inclusief maken voor mannen, migranten en laaggeletterden. Financiële drempels wegnemen door de businesscase te valideren en lobby richting werkgevers en fiscaal beleid.

Actielijn 5 — Schade bij Scheiden Beperken

De impact van scheiden minimaliseren door in te zetten op de-escalatie en herstelgericht ouderschap. Herstelgerichte begeleiding standaard maken; in elke gemeente een scheidingsloket; structurele nazorgtrajecten voor ouders en kinderen.

Actielijn 6 — Hoog-Conflictscheidingen Aanpakken

Betere hulp bij hoog-conflictsituaties en huiselijk geweld. Een multidisciplinair scheidingsteam vanuit de gemeente, met expertise van hoog-conflictsituaties en huiselijk geweld. Voldoende bijscholing over dwingende controle en intieme terreur. Meer bekendheid voor onveilige relaties via kerken, gemeenschappen en sociale netwerken.

Actielijn 7 — Menukaart voor Lokaal en Landelijk Aanbod (Gemeenschappen)

Overal in Nederland — in dorpen en steden, fysiek en hybride — is een toegankelijk en gevalideerd aanbod van interventies beschikbaar voor gelukkige relaties en (mentale) gezondheid. Niet als eenmalig evenement, maar als permanent onderdeel van het gemeenschapsleven: een levenslang lerende omgeving op wijk-, dorps- en stadsniveau.

De kern van deze actielijn is een landelijke en lokale ‘menukaart of routekaart’: een overzichtelijk en doorzoekbaar aanbod van bewezen interventies en programma’s, beschikbaar voor gemeenten, welzijnsorganisaties, kerken, buurthuizen en verenigingen. Lokale partners kunnen hieruit putten en programma’s inzetten die passen bij hun gemeenschap — van een relatieavond in het dorpshuis, kerk of moskee tot een hybride online cursus voor jonge ouders.

- Gevalideerde interventies worden centraal beheerd en regelmatig geactualiseerd op basis van onderzoek en praktijkervaring.
- Zowel fysieke bijeenkomsten als hybride en digitale formats zijn beschikbaar, zodat iedereen kan deelnemen ongeacht mobiliteit of locatie.
- Programma’s zijn beschikbaar in meerdere talen en afgestemd op diverse culturele achtergronden.
- Lokale sleutelfiguren — buurtcoaches, vrijwilligers, geestelijk begeleiders — worden getraind als facilitators van het aanbod.
- Structurele financiering via gemeenten en fondsen maakt deelname laagdrempelig of gratis.

Actielijn 8 — Menukaart voor Werkgevers en organisaties

Relatieproblemen stoppen niet bij de voordeur van het bedrijf. Werknemers die thuis onder druk staan, zijn minder productief, vaker ziek en lopen een verhoogd risico op burn-out. Werkgevers hebben daarmee niet alleen een maatschappelijke rol, maar ook een direct belang bij het welzijn van de relaties van hun medewerkers.

Deze actielijn brengt hetzelfde gevalideerde aanbod van interventies naar de werkvloer: fysiek en hybride, structureel ingebed in het personeelsbeleid van bedrijven en organisaties. Niet als

incidenteel wellness-initiatief, maar als permanent onderdeel van duurzaam personeelsbeleid — een leven lang leren, ook op het gebied van relaties en mentale gezondheid.

- Werkgevers kunnen kiezen uit een landelijke menukaart van gevalideerde programma's: van lunchsessies over communicatie in de relatie tot meerdaagse trajecten voor leidinggevenden over werk-privébalans.
- HR-professionals en bedrijfsartsen worden toegerust om relatiegerelateerde signalen te herkennen en medewerkers door te verwijzen.
- Hybride formats maken deelname mogelijk voor thuiswerkers, ploegendienst-medewerkers en mensen met onregelmatige werktijden.
- De businesscase wordt actief gecommuniceerd: investeren in relaties van medewerkers verlaagt ziekteverzuim, verhoogt betrokkenheid en versterkt de organisatiecultuur.
- Fiscale prikkels en subsidies maken het voor MKB-bedrijven aantrekkelijk om deel te nemen.

Actielijn 9 — Kunst en Cultuur als spiegel en verbinder

Kunst en cultuur raken mensen op een manier waarop beleid en trainingen dat niet kunnen. Een film, een theatervoorstelling, een gedicht of een tentoonstelling kunnen diepgewortelde emoties losmaken, empathie opwekken en mensen inspireren om anders te kijken naar hun eigen relaties en gezinsleven. Cultuur normaliseert kwetsbaarheid en maakt het gesprek over relaties en mentale gezondheid toegankelijker.

Het Deltaplan ziet kunst en cultuur als een krachtige, zelfstandige actielijn: niet als decoratie bij beleid, maar als volwaardige motor van de cultuurverandering die nodig is om relaties in Nederland te versterken.

- Culturele instellingen — theaters, musea, bibliotheken, filmhuizen — worden uitgenodigd om programmering te ontwikkelen rond de thema's relaties, opvoeding, verbinding en herstel.
- Schrijvers, beeldend kunstenaars, muzikanten, theatermakers en filmers worden gestimuleerd om verhalen te vertellen over liefde, trouw, verlies en groei — eerlijk, herkenbaar en hoopvol.
- Kunst wordt ingezet in de klas, in de wijk en in zorginstellingen als middel voor relationele vorming en emotionele verwerking.
- Jaarlijkse cultuurprijzen voor makers die bijdragen aan het normaliseren van relatiewerk en mentale gezondheid in hun werk.
- Samenwerking met publieke omroepen voor series, documentaires en programma's die het maatschappelijke gesprek over relaties voeden.

Actielijn 10 — Sport en bewegen als Verbindende Kracht

Sport brengt mensen samen, overstijgt sociale grenzen en leert van nature waardevolle relationele vaardigheden: samenwerken, communiceren, omgaan met verlies en winst, doorzetten en vertrouwen op de ander. De sportvereniging is een van de meest laagdrempelige en breed bereikbare sociale verbanden in Nederland. Dat maakt sport tot een unieke hefboom voor relatieversterking en mentale gezondheid.

Het Deltaplan wil de sportwereld actief betrekken bij de bredere maatschappelijke agenda: niet door sport te medicaliseren, maar door de bestaande verbindende kracht van sport bewust in te zetten voor het welzijn van mensen in hun relaties en gezinnen.

- Sportverenigingen worden toegerust om een bredere sociale rol te spelen: als plek waar ook het gesprek over mentale gezondheid en relaties plaatsvindt.
- Trainers en coaches ontvangen basisvorming in het herkennen van signalen van relationele stress of psychische problemen bij sporters en kunnen doorverwijzen.
- Specifieke programma's worden ontwikkeld voor koppels en gezinnen die samen sporten als manier om verbinding te versterken.
- Sportactiviteiten worden ingezet als laagdrempelige ingang voor gezinnen in kwetsbare situaties die via andere kanalen moeilijk te bereiken zijn.
- Samenwerking met SportNL en gemeentelijke sportdiensten om relatieversterking op te nemen in het lokale sportbeleid.

Actielijn 11 — Voeding als Fundament voor Mentaal Welzijn

Wat we eten, beïnvloedt hoe we ons voelen — en hoe we ons voelen, beïnvloedt hoe we met elkaar omgaan. De verbinding tussen voeding, hersengezondheid, stemming en gedrag is wetenschappelijk stevig onderbouwd. Chronische stress, depressieve klachten en prikkelbaarheid — allemaal factoren die relaties onder druk zetten — worden mede gevoed door een ongezond voedingspatroon. Tegelijkertijd is de maaltijd van oudsher een van de krachtigste rituelen van verbinding binnen gezinnen en gemeenschappen.

Het Deltaplan erkent voeding als een onderschatte maar wezenlijke bouwsteen voor gelukkige relaties en mentale gezondheid. Investeren in gezonde voeding is investeren in de veerkracht van mensen en gezinnen.

- Voorlichting over de relatie tussen voeding en mentale gezondheid wordt geïntegreerd in relatie- en opvoedprogramma's.
- Gezamenlijk koken en eten wordt gepromoot als een bewust ritueel van verbinding voor stellen en gezinnen.
- Voedingseducatie wordt opgenomen in programma's voor kwetsbare gezinnen, in samenwerking met jeugdgezondheidszorg en consultatiebureaus.
- Werkgevers worden gestimuleerd om gezonde voeding op de werkvloer te faciliteren als onderdeel van een breder welzijnsbeleid.
- Samenwerking met voedselbanken, buurttuinen en kookinitiatieven die al werken aan verbinding via voedsel in kwetsbare wijken.

Actielijn 12 — Zingeving

Zingeving is een van de meest fundamentele, maar vaak onderbelichte pijlers van gelukkige relaties en mentale gezondheid. Mensen die weten waarom ze leven, houden het beter vol hoe ze leven — ook als het moeilijk is.
De vier deelelementen uit jouw notitie vormen samen een mooi geheel:
— Betekenisvol bezig zijn
Werk, vrijwilligerswerk of dagelijkse bezigheden die aansluiten bij je waarden en talenten geven energie. Wie zinloos bezig is, put zichzelf uit — zowel mentaal als relationeel. Zinvol bezig zijn versterkt zelfrespect en draagt bij aan veerkracht in relaties.
— Iets doen voor een ander
Bijdragen aan het welzijn van anderen — groot of klein — activeert het gevoel van verbondenheid. Het doorbreekt eenzaamheid, geeft richting en versterkt het gevoel dat je er toe doet. Dit is zowel preventief als helend voor mentale gezondheid.
— Iets leuk doen
Plezier, spel en lichtheid zijn geen luxe maar noodzaak. Gezonde relaties hebben ruimte nodig voor vreugde en ontspanning. Mensen die structureel geen plezier ervaren, zijn vatbaarder voor depressie en conflicten.
— Geloof
Voor velen is geloof — in welke vorm dan ook — een bron van diepere betekenis, gemeenschap en hoop. Het biedt een kader om tegenslagen te duiden, vergeving te oefenen en verbonden te blijven met iets groters dan jezelf. Juist in relatieherstel en rouw speelt dit een krachtige rol. Kerken, Moskeeën, Buurthuiskamers, Dorpshuizen, Synagogen etc zijn

allemaal gebouwen waarin trainingen, workshops etc gegeven kunnen worden over gelukkige relaties en mentale gezondheid

Ondersteunende Doelen

Duurzame verandering vereist systeeminnovaties in monitoring, beleid en samenwerking.

A. Van Jeugdzorg naar Gezinszorg

Veel problemen in de jeugdzorg vinden hun oorsprong in spanningen of breuken in de partnerrelatie. Door jeugdzorg te verbreden naar gezinszorg, komt er meer aandacht voor de dynamiek tussen ouders, hun relatie en de impact daarvan op kinderen. Aandacht voor en hulp bij relatiedynamiek wordt standaard opgenomen in jeugdzorg- en gezinszorgtrajecten. Multidisciplinaire teams trainen in relationele componenten. Gemeentelijk beleid wordt heringericht vanuit ‘het gezin als systeem’.

B. Structurele Samenwerking

Veel initiatieven ontstaan lokaal — via kerken, moskeeën, buurthuizen en welzijnsorganisaties — terwijl landelijke structuren nodig zijn voor schaal en continuïteit. Een kennis- en leernetwerk voor relationele ondersteuning wordt opgericht. Landelijk beleid wordt gekoppeld aan lokale good practices. Bewezen interventies worden opgeschaald via een landelijke agenda.

Roadmap & Mijlpalen

Een gefaseerde implementatie werkt toe naar meetbare maatschappelijke impact in 2035.

Fase 1: Opbouwen & Starten 2026–2027	Fase 2: Opschalen & Verankeren 2028–2031	Fase 3: Normaliseren & Oogsten 2032–2035
Lancering Deltaplan Gelukkige relaties en Mentale gezondheid en rapport gereed gemaakt met alle belangrijke steakholders + financiering, 3 pilots in Gemeenten	In alle gemeentes van Nederland, organisaties en bedrijven trainingen en workshops	Gelukkige relaties en Mentale gezondheid is mainstream **Preventie groter dan curatie**
Eerste 10 publiekscampagnes		

Achtergrond: Stand van Zaken

In 2025-2026 is relatieversterking op de politieke agenda Nu gaan we van aandacht naar uitvoering: gemeenten, aanbieders en partners verbinden in concrete routes en pilots.

Project	Datum	Omschrijving
Aangenomen Tweede Kamer motie lid 5.1.2e 31839-1085 gebaseerd op plan 5.1.2e Vrede Thuis	11 juni 2025	De overheid heeft een passende rol om gezinnen te ondersteunen bij opgroeien en opvoeden, doorlopende leerlijn , verwerken in hervormingsagenda,s
Gezamenlijk rapport aangeboden aan staatssecretaris VWS door Agenda van het Hart	23 okt. 2025	Rapport aangeboden: gezamenlijke analyse + actielijnen voor een fundamentele shift in hoe Nederland naar relaties kijkt.
Aangenomen Tweede Kamer motie 5.1.2e / 5.1.2e 36800-XVI, nr. 52 Met hulp van Agenda van het hart	10 feb. 2026	Motie aangenomen: regering gaat in gesprek met opstellers om te bepalen welke aanbevelingen passen bij de rol van het Rijk.

Conclusie

Gebroken relaties en (mentale) gezondheid problemen richten niet alleen persoonlijke schade aan, maar hebben ook een diepgaande impact op onze samenleving als geheel. Tegelijkertijd zien we dat mentale druk en psychisch leed toenemen. Deze dynamieken versterken elkaar en houden een vicieuze cirkel in stand die generaties kan doorwerken.

Het doorbreken van deze cirkel begint bij preventie: het normaliseren van investeren in zowel (mentale) gezondheid als relaties, en het bieden van tijdige, laagdrempelige ondersteuning — juist voordat problemen escaleren.

Door te bouwen aan een cultuur waarin zowel innerlijke veerkracht als gelukkige relaties centraal staan, versterken we niet alleen elkaar en individuele gezinnen, maar verminderen we ook structureel de maatschappelijke schade die anders wordt doorgegeven aan toekomstige generaties.

> *"Het meest wezenlijke deel van ons leven is niet wat we bezitten, maar hoe we met elkaar en onszelf omgaan. Door te investeren in relaties en (mentale) gezondheid maken we niet alleen onszelf, maar ook onze gemeenschappen vitaal."*

Samen werken aan gelukkige relaties en (mentale) gezondheid Elke dag opnieuw.

Vrede bij jou • Vrede thuis • Vrede op je werk • Vrede in de samenleving

Bron (niet compleet):

Mind
Missie Mentaal
GIDSnetwerk
Gelukkige Relaties
Alles is gezondheid
VWS
Ministerie Sociale Zaken
GGD
Divosa
Kringwijs
Spat
Ubuntu
Sociaal Domein
VNO NCW
CBS
Agenda van het Hart
EFT

16 April 2026 *15:30-20:00*

Deltaplan Gelukkige Relaties & Mentale Gezondheid

Welkom!

INHOUD VAN VANDAAG



Deel 1

- Verschillende perspectieven
- Ervaringsverhalen
- Dialoog aan tafels

Diner



Deel 2

- Dialoog aan tafels
- Plenaire terugkoppeling
- Vooruitkijken

ACHTERGROND: RELATIES EN MENTALE GEZONDHEID ONDER DRUK

Landelijke impact en consequenties in cijfers

1 op 3

huwelijken eindigt in scheiding

Kinderen groeien op zonder voorbeeld van een duurzame relatie. Bij niet-getrouwden nog vaker.

70–85K

kinderen per jaar bij scheiding

Bij 1 op de 6 kinderen is sprake van langdurig conflict tussen ouders.

2.5 miljoen

mensen zijn momenteel mentaal ziek

Meer dan 1 op de 7 Nederlanders kampt met psychische klachten zoals depressive, angststoornissen of burn-out.

93%

jeugdzorgkinderen uit scheidingsgezin

Van kinderen in de jeugdzorg komt 93% uit gezinnen met gescheiden ouders. (Significant Public / NJI 2022)

75%

jeugdreclassering heeft gescheiden ouders

Driekwart van jongeren in jeugdreclassering heeft ouders die gescheiden zijn. (Rijksoverheid)

24 weken

wachttijd voor specialistische GGZ

Voor complexe problematiek kan dit oplopen tot 30+ weken, terwijl de max. aanvaardbare wachttijd 14 weken is.

45%

meer ziekteverzuim bij scheiding

Werknemers in scheiding verzuimen 45% meer. ~20% rapporteert burn-outklachten. (TNO 2021)

Lagere SES

hogere drempel voor relatiehulp

Lagere inkomens scheiden vaker én zoeken minder snel hulp. Vergroot de kwetsbaarheid. (NIDI/Movisie)

80%

bijstandsuitkeringen voor alleenstaanden

57% alleenstaande zonder kinderen, 13% alleenstaande ouder — samen ~70% van bijstandsgerechtigden. (CBS)

DOEL EN GEWENSTE OPBRENGST



1.

Urgentie Creëren

Inzicht geven in de **omvang en impact** van het probleem



2.

Gezamenlijk richting bepalen

Afstemmen op gedeelde **ambitie en prioriteiten**



3.

Concrete Vervolgstappen

Vertalen naar eerste **acties en** verantwoordelijkheden



4.

Huidig Aanbod Ophalen

Inventarisatie **huidig aanbod** en **lancunes**

(routekaart op lokaal niveau voor elke levensuitdaging)

Stuur ons toe wat jullie doen en wat er nog ontbreekt: contact@rotarymentalegezondheid.nl

WAAROM RELATIES & MENTALE GEZONDHEID

Relaties & mentale gezondheid zijn geen losse thema's maar onlomsmakelijk met elkaar verbonden

Conclusies

Relaties #1 voorspeller van welzijn

- Kwaliteit van relaties bepaalt je geluk
- Sterker dan IQ, levensstijl of inkomen

Slechte relaties = directe mentale impact

- Sterke voorspeller van mentale gezondheid
- Emotionele onveiligheid werkt langdurig door

Goede relaties beschermen je mentaal

- Relaties als beschermingsmechamisme tegen mentale klachten

Wederkerige relatie

- Slechte mentale gezondheid = slechtere relaties
- Slechtere relaties = slechtere mentale gezondheid

Eenzaamheid = serieuze risicofactor

- Vergelijkbaar met fysieke gezondheidsrisico's
- Verslechtert mentale en cognitieve gezondheid

Bron:

HARVARD STUDY OF ADULT DEVLOPMENT

- Langstlopende onderzoeken naar menselijk geluk en welzijn ooit
- Doel: begrijpen wat een leven gelukkig en betekenisvol maakt
- Harvard Medical School
- Duur: 85+ jaar
- Gestart: 1938

Bron: Harvard Study of Adult Development

ACHTERGROND: POLITIEKE MIJLPALEN

Deltaplan Gelukkige Relaties & Mentale Gezondheid — Van motie tot beleid

Motie [redacted] 31839-1085

Rijk neemt bewezen voorzieningen (relatietherapie, opvoedcursussen, leerlijn) expliciet mee in de hervormingsagenda. Op basis van plan [redacted], Rotary en GIDsnetwerk

✓ **Politieke rugdekking voor preventie.**

11 juni 2025

23 okt. 2025

Staatssecretaris VWS

Rapport 'Sterke & Veilige Relaties'

Gezamenlijk rapport aangeboden aan staatssecretaris [redacted]: actielijnen voor een fundamentele shift in hoe Nederland naar relaties kijkt door Agenda van het Hart

✓ **Inhoudelijke basis voor beleid en pilots.**

Motie [redacted] / [redacted] 36800-XVI nr. 52

Regering gaat in gesprek met opstellers Agenda-rapport; terugkoppeling aan Kamer na zomer 2026.
Agenda van het Hart

✓ **Formele route richting rijksbetrokkenheid.**

10 feb. 2026

Maart 2026

Handreiking lokale gemeenten

Praktische aanbevelingen voor gemeenten om relatieversterking in beleid om te nemen door Rotary, GIDSnetwerk en Agenda van het Hart

✓ **Concrete vertaling naar locale uitvoering.**

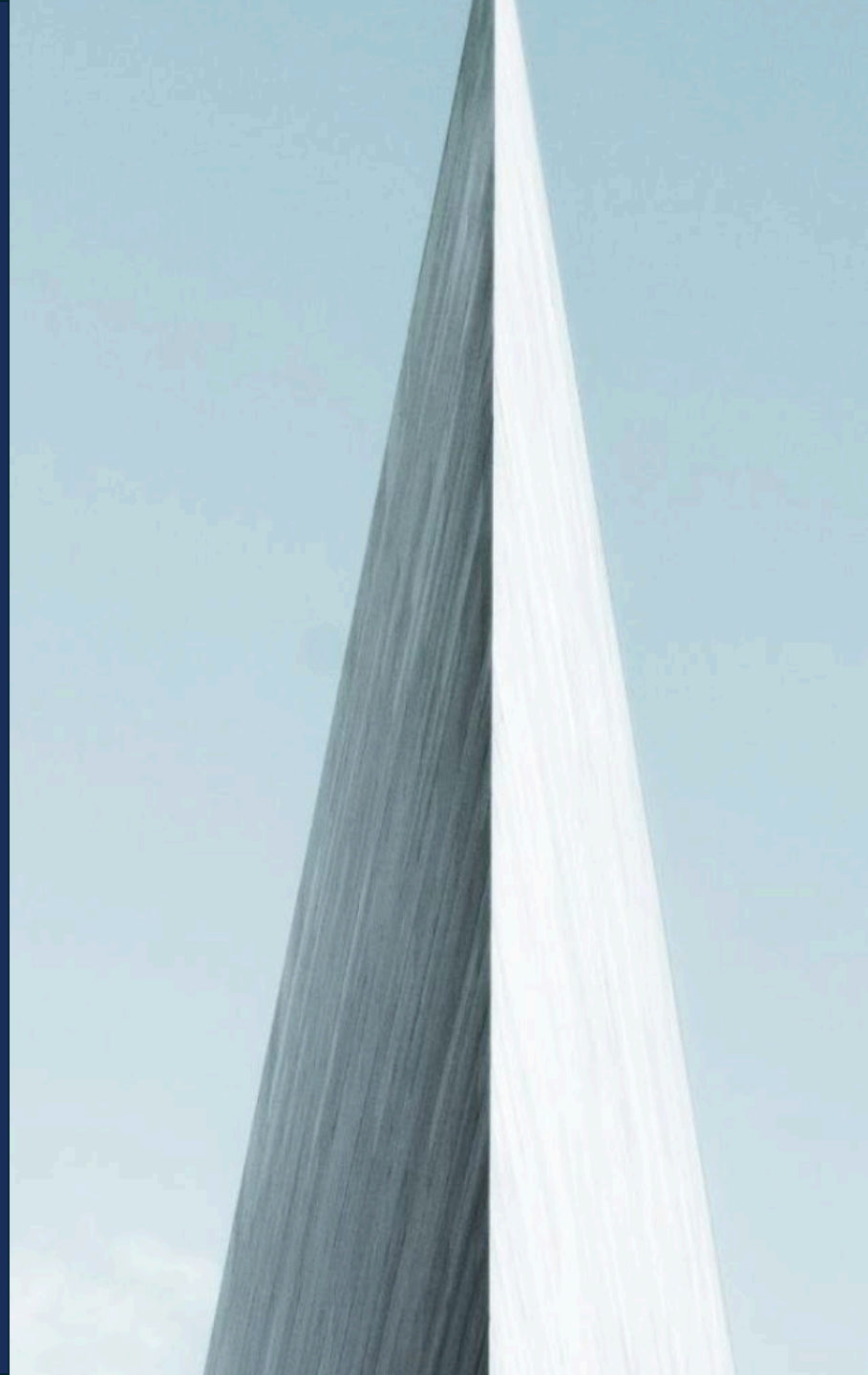
Dialoog met de zaal

DINER



VRAGEN VOOR DE WERKGROEPEN

- Wat is er nodig voor een integraal preventieplan Deltaplan Gelukkige Relaties en Mentale Gezondheid?
- Welke belemmeringen zie je voor het Deltaplan?
- Welke rol zie je voor jezelf en je organisatie?



Terugkoppeling

Intentieverklaring

TIJDLIJN

16 April

Aftrap

Urgentie & gezamenlijke intentieverklaring

Soest

4 Juni

Vervolg-conferentie

Concretiseren & verbreden

Haarlem

11-13 Sept

Meerdaagse-conferentie

Verdiepen, verbinden & activeren

Rotterdam

19 Nov

Vierde conferentie

Bestendigen & doorontwikkelen

Zeist

VOORUITKIJKEN



Oprichting Projectteam Deltaplan

Wie wil er verder in gesprek over deelname aan het projectteam?

Meld je aan bij de organisatie.



Financiering mobiliseren

Identificeren van mogelijke fondsen, subsidies en private bijdragen voor het Deltaplan.



Werkgroepen samenstellen

In welke werkgroep zou u of uw organisatie willen plaatsnemen. Output van tafelgesprekken als vertrekpunt.

Laat het ons a.u.b. weten!
contact@rotarymentalegezondheid.nl

Deltaplan Gelukkige Relaties en Mentale Gezondheid

Welkom en introductie

Dames en heren,

Fijn dat u allen gekomen bent naar deze expertmeeting. Een bijzonder welkom aan:

- 5.1.2e – advocaat, eerste gemeenteraadslid voor de ChristenUnie in Amsterdam, Tweede Kamerlid voor de ChristenUnie en een van de meest actieve – zo niet dé meest actieve – leden van de Tweede Kamer; Helaas niet aanwezig ivm kamerdebat

- 5.1.2e – dominee, voormalig Commissaris van de Koning, vakbondsbestuurder en voorzitter van het CNV, voormalig directeur van Slachtofferhulp Nederland;

- 5.1.2e – lid van het managementteam van MIND en hoofd Marketing & Communicatie bij MIND (Ziek, 5.1.2e nam haar rol over .

Ik had 5.1.2e gevraagd om deze bijeenkomst voor te zitten, maar hij belde mij gistermiddag op met helaas een vervelend bericht: hij was door zijn rug gegaan, had ernstige pijn en kon nauwelijks lopen.

Voor U wellicht ook een akelig bericht dat u het met mij vandaag zult moeten doen. Ook 5.1.2e heeft zich helaas ziek gemeld. Hij zou een van de sprekers zijn. 5.1.2e is de zoon van 5.1.2e – van de Philips-fabrieken – en oprichter van Stichting Gelukkige Relaties. Erg jammer dat zij er niet bij kunnen zijn. Namens ons allemaal wensen wij hen beiden een spoedig herstel toe.

5.1.2e van VNO NCW komt later en zal zich circa 18.00 bij ons voegen en zal ook spreken.

Een stukje persoonlijke achtergrond

Mijn naam is 5.1.2e. Ik ben geboren en getogen in Soest, heb gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam .Ik ben getrouwd met 5.1.2e, we hebben drie kinderen en hebben jarenlang pleegkinderen gehad. Ik ben al jaren actief in het familiaire vastgoedbedrijf. Ik heb een autistische zwager en een psychiatrische schoonmoeder. Onze oudste zoon heeft een vriend verloren door zelfdoding – en ik heb van dichtbij gezien wat dat met hem en zijn hele vriendengroep heeft gedaan.

U begrijpt dat het thema van gelukkige relaties en mentale gezondheid mij na aan het hart ligt.

Twintig jaar geleden heb ik zelf een stichting opgericht: GIDSnetwerk, met als doel een sterke familie en een sterke samenleving. 5.1.2e heeft al eerder voor onze stichting gesproken.

Een paar jaar geleden, toen ik voorzitter was van Rotary Nederland, heb ik samen met 5.1.2e uit Rotterdam het thema mentale gezondheid bij Rotary in Nederland op de kaart gezet. Samen met MIND, 113 Zelfmoordpreventie, de VU, VNO-NCW, NOC*NSF en vele anderen organiseerden wij in 2024 een groot congres bij AFAS in Leusden. Er waren 650 aanwezigen – het was een enorm succes, in meerdere opzichten.

Mede als gevolg daarvan hebben wij als Rotarians een landelijke stichting opgericht: Rotary Mentale Gezondheid. Het doel: mensen bewust maken van het enorme probleem rondom mentale gezondheid in Nederland, taboes doorbreken en mensen voorzien van

de juiste instrumenten zodat zij goed geholpen worden. Rotary telt circa 15.000 leden en 500 Rotaryclubs in Nederland. Ook internationaal is mentale gezondheid een belangrijk thema.

Nederland loopt – om het onomwonden te zeggen – ernstig schade op door gebroken relaties en psychische problemen. Ik werd geïnterviewd door het AD en maakte daarin de opmerking over dit Deltaplan. We kregen 54.000 reacties op dat artikel. Alle positief.

De kern: een andere werkelijkheid is mogelijk

Vrede bij jou.

Vrede thuis.

Vrede op je werk.

En daardoor… vrede in de samenleving.

Dat klinkt misschien eenvoudig. Maar we weten allemaal: het is dat niet.

Want achter de voordeur van veel mensen speelt zich een ander verhaal af. Een verhaal van stress, van eenzaamheid, van relaties die onder druk staan. Van mensen die hun best doen… maar vastlopen.

Dia Achter Grond relaties

De cijfers liegen er niet om:

- Eén op de drie huwelijken eindigt in een scheiding;
- Meer dan 2,5 miljoen mensen kampen met psychische klachten;
- Wachtlijsten bij de jeugdzorg lopen verder op etc….

En toch zijn we hier vandaag, omdat we dit niet langer willen accepteren.

Twee problemen, één samenhang

We leven in een tijd waarin steeds meer mensen worstelen met hun mentale gezondheid. Waarin relaties onder druk staan. Waarin één op de drie relaties eindigt. En waarin één op de vijf mensen te maken krijgt met psychische klachten.

Maar dit zijn geen losse problemen.

Wanneer iemand mentaal onder druk staat, wordt het moeilijker om een gezonde relatie te onderhouden. En wanneer relaties instabiel zijn, heeft dat directe impact op onze mentale gezondheid. Dit is wetenschappelijk aangetoond door langlopend onderzoek aan Harvard University.

Ze versterken elkaar – elke dag opnieuw.

En toch behandelen we ze nog steeds los van elkaar. Mentale gezondheid zien we als zorg. Relaties als iets privés. Maar daarmee missen we de kern.

Want de waarheid is: dit is geen individueel probleem. Dit is een gezamenlijke verantwoordelijkheid.

De verhalen achter de cijfers

Wij horen vandaag de verhalen van mensen die zich alleen voelden terwijl ze sámen waren. Van ouders die hun weg niet meer vonden. Van jongeren die opgroeien met grote uitdagingen op het vlak van

mentale gezondheid. Van mensen die pas hulp zochten… toen het eigenlijk al te laat was.

En misschien herkennen we daar iets van. In onszelf. Of dichtbij ons.

En dáárom zijn we hier vandaag.

Niet voor nóg een gesprek. Niet voor nóg een rapport.

Maar voor een beweging.

Wat als we het anders doen?

Wat als we investeren in relaties net zo normaal maken als tandenpoetsen? Wat als we mensen voorbereiden op de belangrijkste momenten in hun leven? Wat als ondersteuning beschikbaar is… vóórdat het misgaat?

Niet pas bij crisis. Maar juist als het goed gaat.

Dat is waar dit Deltaplan voor staat. Samen daaraan bouwen, met elkaar.

Een aanpak waarbij we zeggen:

- Mentale gezondheid en gelukkige relaties vormen de basis van een gezonde samenleving;
- Preventie is net zo belangrijk als zorg;
- Ondersteuning moet toegankelijk zijn – voor iedereen, in elke levensfase;
- We doorbreken de versnippering en bouwen aan één samenhangend geheel.

We laten mensen te vaak alleen

Want laten we eerlijk zijn: we zijn een samenleving geworden die bijna alles traint. We hebben rijlessen, opleidingen, trainingen voor ons werk.

Maar voor één van de belangrijkste dingen in het leven – liefde, relaties, opvoeden – laten we mensen vaak aan hun lot over. Op basis van hoop. Of toeval.

Dat is niet logisch. En dat is niet meer van deze tijd.

Stel je een andere werkelijkheid voor: een samenleving waarin jongeren leren hoe relaties werken. Waar stellen in elke levensfase ondersteuning krijgen. Waar ouders begeleid worden bij de grootste verantwoordelijkheid die er bestaat. Waar hulp dichtbij is – toegankelijk, zonder schaamte.

Een samenleving die niet wacht tot het breekt… maar bouwt aan wat sterk is.

Dat is geen utopie. Dat is een keuze.

Vandaag zetten we een eerste stap

Niet met een perfect plan. Maar met een gedeelde richting.

We gaan bouwen aan een landelijke én lokale aanpak – met een menukaart van wat werkt, met concrete programma's in buurten, gemeenten en organisaties.

We starten nu. En in 2027 starten we met de eerste drie pilots, in drie gemeenten – om te leren, te verbeteren en vervolgens op te schalen naar heel Nederland wat ons betreft.

Dit gaat over mensen – over ons

Want uiteindelijk begint alles daar: bij hoe wij met onszelf omgaan, en met de mensen om ons heen. Bij veerkracht. Bij verbinding. Bij het durven investeren – ook als het niet makkelijk is.

En ja, dat vraagt moed. Om het taboe te doorbreken. Om te zeggen: investeren in je relatie is geen teken van falen… maar van kracht. Om te erkennen dat we elkaar nodig hebben.

Onze keuzes:

- Mentale gezondheid en gelukkige relaties vormen de basis van alles;
- Preventie is geen bijzaak, maar prioriteit;
- Ondersteuning moet voor iedereen beschikbaar zijn;
- We doorbreken versnippering en bouwen samen;
- We investeren in verbinding, veerkracht en bewustwording.

Wij kiezen voor een integrale aanpak. Wij kiezen voor samenwerking. Wij kiezen voor de lange termijn.

Maar bovenal: wij kiezen ervoor om niet langer te wachten.

Want elke dag dat we wachten, is een dag waarop iemand vastloopt die we hadden kunnen helpen. En elke stap die we zetten, is een stap richting een sterkere, gezondere en meer verbonden samenleving.

Dus laten we vandaag niet afsluiten met alleen woorden. Maar met het in gang zetten van een beweging. Met commitment. Met de keuze om hier samen voor te gaan staan.

Vrede bij jou.
Vrede thuis.
Vrede op je werk.
En zo… vrede in onze samenleving.

U bent een koploper

Want u bent hier vandaag niet zomaar. U bent hier omdat u behoort tot wat ik de koplopers noem – mensen en organisaties met visie, met invloed, met de bereidheid om niet af te wachten maar te bewegen.

Koploper zijn betekent iets. Het betekent dat u autoriteit heeft op uw thema. Dat u nu al vooroploopt. Dat u gelooft dat het anders kan – en moet.

Maar bovenal betekent het dit: dat u intrinsiek gemotiveerd bent. Niet omdat het moet. Maar omdat u voelt dat dit nodig is.

En laat ik daar helder over zijn: deze beweging is niet vrijblijvend. Dit is geen netwerk waar we alleen ideeën delen. Dit is een beweging waarin we samen bouwen – waarin ieder van ons iets inbrengt: tijd, middelen, kennis, energie. Waarin we gezamenlijk verantwoordelijkheid nemen.

We doen dit ook op een andere manier dan we gewend zijn. Niet afhankelijk van politieke windrichtingen. Niet verstrikt in eindeloos polderen. Maar met daadkracht – met transparantie, zonder

tegenstrijdige belangen, en met ruimte voor verschillende rollen: soms activistisch, soms verbindend, soms richtinggevend.

Maar misschien wel het belangrijkste: we doen dit niet alleen vóór mensen – we doen dit samen mét mensen. Met inwoners, met gezinnen, ook met de groepen die we nu nog te weinig bereiken. Zij zijn geen doelgroep. Zij zijn mede-ontwerpers van deze toekomst. Vandaar ook dat we ervaringsdeskundigen aan het woord laten – en dat zijn we eigenlijk allemaal.

Dus aan u, hier in de zaal, wil ik dit zeggen: dank u. Dank u dat u hier bent. Dank u dat u verantwoordelijkheid wilt nemen. Dank u dat u koploper wilt zijn in deze beweging.

Ik heb u gisteren een eerste aanzet gestuurd van de ingredienten voor een Deltaplan meer om intern bij jullie in de organisatie te bespreken of zelf hierover na te denken dan vandaag uitgebreid aan de orde te laten komen.

Want echte verandering begint altijd met een kleine groep mensen die besluit om niet langer te wachten.

En vandaag… zijn wij die groep.

Wat gaan we vandaag doen?

Het doel van vandaag is het creëren van urgentiebesef én een gezamenlijke richting voor een integraal, landelijk preventieplan, een begin maken: het Deltaplan Gelukkige Relaties en Mentale Gezondheid. We willen dat deze bijeenkomst zowel het hoofd als het hart raakt, en dat zij leidt tot concrete bouwstenen en een

gezamenlijke intentie voor vervolg – inclusief concrete werkgroepen. Daarover later meer.

Concreet: we willen bewustwording op gang brengen, taboes doorbreken en een menukaart of routekaart ontwikkelen voor wat er lokaal en landelijk nodig is, zodat burgers in iedere levensfase goed voorbereid zijn op wat komen gaat.

We willen vandaag ook een intentieverklaring tekenen met elkaar. Daarover straks meer.

Intentieverklaring – Deltaplan Gezonde Relaties en Mentale Gezondheid

En daarom spreken wij vandaag uit:

- Wij verenigen ons in de gezamenlijke ambitie om bij te dragen aan een mentaal gezonde samenleving;
- Wij erkennen dat mentale gezondheid een fundamentele voorwaarde is voor het welzijn van individuen en de samenleving als geheel. Daarom zetten wij in op het versterken van preventie, gericht op het bewaken, behouden en bevorderen van mentale gezondheid;
- Wij onderschrijven dat gezonde relaties een essentieel onderdeel vormen van preventie. Relaties – in alle levensfasen en in al hun diversiteit – hebben een directe invloed op het mentaal welbevinden van mensen;
- Wij spreken de intentie uit om ondersteuning op het gebied van het versterken van – en investeren in – gezonde relaties toegankelijk te maken voor iedereen, ongeacht leeftijd, achtergrond of levensfase;
- Wij bundelen onze krachten om te komen tot optimale en samenhangende ondersteuning, waarbij wij recht doen aan de diversiteit en complexiteit van de samenleving;
- In dit kader ontwikkelen wij gezamenlijk het manifest Gezonde Relaties en Mentale Gezondheid, waarin wij investeren in bewustwording, laagdrempelige ondersteuning en het versterken van veerkracht;
- Wij kiezen nadrukkelijk voor een langetermijnvisie en bouwen aan een duurzame samenwerking, gedreven door de urgentie van deze maatschappelijke opgave.

Deze intentieverklaring is praktisch door alle mensen ondertekend

Slotwoord

Vandaag hebben we een eerste stap gezet. Een stap die voortkomt uit begrip, verbinding en urgentie. Laten we deze belofte meenemen,

verder verspreiden en omzetten in actie. Dit is onze gezamenlijke opdracht. Laten we ervoor zorgen dat het verschil voelbaar wordt – elke dag opnieuw."

Volgende bijeenkomsten

- 4 juni 2026 – Haarlem
- 11–13 september 2026 – Rotterdam
- 17 november 2026 – Zeist

In 2027 Congres

Legenda toegepaste uitzonderingsgrondslagen

In dit document zijn gegevens definitief geanonimiseerd op grond van:

Wet	Artikel	Omschrijving	Pagina's
Wet open overheid	Art. 5.1 lid 2 sub e	De eerbiediging van de persoonlijke levenssfeer	1, 2, 3, 5, 11, 21, 28, 36, 37