

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:

- Don Ceder – 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
- Jaap Smit – dominee, voormalig Commissaris van de Koning, vakbondsbestuurder en voorzitter van het CNV, voormalig directeur van Slachtofferhulp Nederland;
- Ingeborg ten Cate – lid van het managementteam van MIND en hoofd Marketing & Communicatie bij MIND (Ziek, Tom van Mierlo nam haar rol over .

Ik had Andries Knevel 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 Anton Philips heeft zich helaas ziek gemeld. Hij zou een van de sprekers zijn. Anton is de zoon van Frits Philips – 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.

Anthony Stigter 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 Stan Uyland. Ik ben geboren en getogen in Soest, heb gestudeerd aan de Erasmus Universiteit in Rotterdam. Ik ben getrouwd met Franciska, we hebben drie kinderen en hebben jarenlang pleegkinderen gehad. Ik ben al jaren actief in het familiale 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. Jaap Smit heeft al eerder voor onze stichting gesproken.

Een paar jaar geleden, toen ik voorzitter was van Rotary Nederland, heb ik samen met Wendy Boog 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 samen 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... vóórdát 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 ingrediënten 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