

# Mentaal welzijn

Op het werk, op school en thuis

NO-NONSENSE PRAKTISCHE GIDS #3

Eerste druk © 2023 Bert Maes

Coverafbeelding: © best\_vector – Shutterstock

ISBN: 978-94-648-0812-4

Van dezelfde auteur:

LIEFDE (2021)

Concrete sleutelementen voor de 21ste eeuw

WIJSHEID (2022)

Ongewoon gezond verstand in het dagelijks leven

SPIRITUALITEIT (2022)

Een zoektocht naar een hedendaags godsbeeld  
en een pleidooi voor een nieuw mensbeeld

GENERATIE Z (2023)

De jeugd van tegenwoordig & onderwijs, werk, marketing,  
mentale gezondheid, geluk, wijsheid, liefde, spiritualiteit en  
politiek

# Mentaal welzijn

Op het werk, op school en thuis

NO-NONSENSE PRAKTISCHE GIDS #3

Bert Maes



*9 van de 10 keer zal het verhaal achter het wangedrag  
je niet boos maken. Het zal je hart breken.*

Annette Breaux (1963- ), Amerikaans pedagoge



# Inhoudstafel

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Inleiding: 80/20                                   | 9  |
| Hoofdstuk 1: Een geschiedenis van mentaal welzijn  | 17 |
| Hoofdstuk 2: Theorieën over mentaal welzijn        | 23 |
| 2.1. Mentaal welzijn op het werk                   | 23 |
| 2.2. Mentaal welzijn buiten het werk               | 28 |
| Hoofdstuk 3: De drie dimensies van mentaal welzijn | 31 |
| Hoofdstuk 4: Individuele factoren                  | 35 |
| 4.1. Biologie                                      | 35 |
| 4.2. Zelfkennis                                    | 35 |
| 4.3. Vertrouwen                                    | 38 |
| 4.4. 20 copingstrategieën                          | 41 |
| 4.5. Flow                                          | 44 |
| Hoofdstuk 5: Sociale factoren                      | 49 |
| 5.1. Kameraadschap en teamwerk                     | 49 |
| 5.2. Sturend-empathisch leiderschap                | 51 |
| 5.3. De ideale leraar                              | 54 |
| 5.4. Krachtig ouderschap                           | 56 |
| 5.5. Een gezonde partnerrelatie                    | 59 |
| Hoofdstuk 6: Contextuele factoren                  | 61 |
| 6.1. Stress-situaties                              | 61 |
| 6.2. Taakeisen en regelmogelijkheden               | 63 |
| 6.3. Beloningen                                    | 65 |
| Besluit: Relatiebekwaamheid                        | 68 |

|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| Bijlage 1: Psychosomatiek                            | 70 |
| Bijlage 2: Sociaal-emotioneel leren in het onderwijs | 77 |
| Bronnen                                              | 80 |



## Inleiding: 80/20

In “*Generatie Z*” (januari 2023) schreef ik: “*Jongeren en jongvolwassenen geboren tussen 2000 en 2015 hebben over het algemeen meer last van stress, angsten en depressie. Dus zij hebben hulp en steun nodig voor hun emotioneel welzijn.*” Een paar maanden later zag ik meer en meer nieuwsberichten en rapporten verschijnen over hoe slecht het gaat met het mentaal welzijn van kinderen, jongeren en volwassenen:

- In België voelt 1 op 3 mensen zich slecht in zijn vel. 1,2 miljoen Belgen gebruiken antidepressiva. (Onafhankelijke Ziekenfondsen, 2022)
- 46% van de Vlamingen voelt zich minder gelukkig dan voor het uitbreken van de coronapandemie. 60% van de jongeren geeft aan dat ze zich vaker neerslachtig of triest voelen. (Ackaert, 2021)
- **1 op 5 jongeren** heeft mentale problemen, schrijft de Vlaamse Jeugdraad (2023).
- **1 op 5 studenten in Vlaanderen** heeft psychische klachten. (nieuwsblad.be, 2021)
- **1 op 5 werknemers** heeft last van mentale problemen. (Witteman, 2023)
- 12% van de Vlaamse werknemers loopt het risico op een burn-out. (Rummens, 2023)
- Er zijn per jaar zo’n 8500 pogingen tot zelfdoding in Vlaanderen of meer dan 20 suïcidepogingen per dag. In 2020 ondernamen 15- tot 19-jarigen van alle leeftijdsgroepen het vaakst een zelfmoordpoging. (zelfmoord1813.be, 2021)
- Bij 80% tot 90% van de bezoeken aan de huisarts heeft stress een belangrijke bijdragende factor (Lipton, 2017).

De cijfers hierboven vond ik zo alarmerend dat ik besloot een nieuwe ‘no-nonsense praktische gids’ te