



PerspectieF-ers aan  
het woord over hoop

8

In gesprek met  
David Boogerd

16

Interviews met  
oud-bestuursleden

6, 14, 30

# Voorwoord

## Berjan de Graaf

Beste lezer,

Op het moment dat deze nieuwe PerspeX-editie wordt geschreven, begint de campagnetijd los te barsten. Tegen de tijd dat je deze PerspeX leest, zijn de verkiezingen al voorbij en zal zeer waarschijnlijk een draak van een formatieproces beginnen. Wie met wie gaat praten valt op dit moment niet te voorspellen. Zetelpeilingen veranderen per dag en per uur. Om toch een beetje inzicht te kunnen bieden in de politieke actualiteit, nemen we je mee in het proces van de formatie.

Maar niet alleen de formatie komt in deze editie aan bod. We leggen nadrukkelijk de aandacht op de zorg. Zorg en volksgezondheid zijn en blijven een van de grootste onderwerpen op de Nederlandse begroting. Hoog tijd om hier wat dieper in te duiken. Met interviews, gesprekken en terugblikken op de afgelopen tijd hopen we je te informeren en te prikkelen.

Ik zou natuurlijk nog veel meer woorden kunnen schrijven over wat we hebben voorbereid en geschreven, maar dan houd ik je alleen maar langer af van het echte werk.

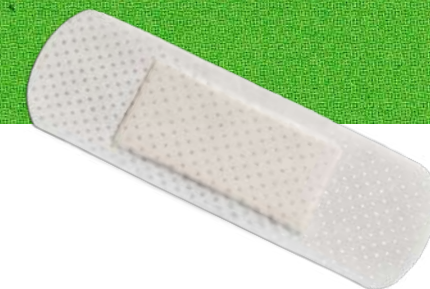
Ik wens je heel veel leesplezier!

Met vriendelijke groet,

**Berjan de Graaf** • hoofdredacteur PerspeX



# Inhoud



- 2 **VOORWOORD** vanuit de redactie
- 4 **INTERVIEW** Joram Kaat over 'Life Rules'
- 8 **INTERVIEW** Jos Leijenhorst
- 11 **ARTIKEL** Zorg & Migratie
- 14 **ARTIKEL** Politieke zorgenkindjes in de zorgsector
- 16 **ARTIKEL** Formeren kun je leren
- 18 **QUIZ**
- 20 **ARTIKEL** Hete hangijzers
- 22 **ARTIKEL** Natuur als behandelkamer

## OPROEP SCHRIJFWEDSTRIJD!

Voor de volgende editie van de PerspeX zoeken we schrijvers! We zijn benieuwd wat er in verschillende gemeenten speelt in de politiek. Dit mag verder reiken dan de verkiezingen op 18 maart 2026. Wat is er in jouw gemeente gaande? Waarom is dat belangrijk? Als jij in je gemeenteraad zou zitten, welk thema kaart je dan aan en welke oplossingen stel je voor? Schrijf er een column over en stuur deze naar [secretaris@perspectief.nu](mailto:secretaris@perspectief.nu) vóór 9 januari 2026, onder vermelding van het onderwerp 'Schrijfwedstrijd PerspeX'. De beste drie inzendingen krijgen een PerspectieF trui, shirt, of pet. En worden natuurlijk gepubliceerd in het volgende nummer!

## Dus, in het kort

- WAT:** Column van max. 400 woorden
- WAAROVER:** Gemeentepolitiek
- WANNEER:** vóór 9 januari 2026
- WAARHEEN:** [secretaris@perspectief.nu](mailto:secretaris@perspectief.nu)
- WAAROM:** Om verborgen talenten te ontdekken, om je te verdiepen in een gemeente, óf gewoon omdat je de trui wil hebben





# Life Rules

Auteur: **Dieke den Besten - Scheurwater**

Life Rules is een platform van de EO en de CHE voor christelijke twintigers die op zoek zijn naar manieren om bewuster te leven. Het roept jongeren op om na te denken over de vraag: Wat is écht belangrijk in mijn leven? Geen quick fixes of lege adviezen, maar een zoektocht naar zingeving, rust en richting – met de Bijbel als leidraad. Initiatiefnemer Joram Kaat deelt hoe het allemaal begon en wat hij ziet gebeuren onder jongeren van nu.

## Een persoonlijke zoektocht

De wortels van Life Rules liggen in een diep persoonlijke ervaring. In 2021 maakte Joram een podcast over zijn afwezige vader. Die zoektocht bracht hem onverwacht ook dichterbij zichzelf. "Ik realiseerde me hoeveel ik op de automatische piloot deed. Altijd bezig met werk bij de EO, sociale media, kansen grijpen en weer door – maar nergens écht bij stilstaan. Als ik bezig was met de ene kans, was ik in mijn hoofd alweer bezig met het volgende. "Die podcast legde een laag bloot waar ik niet zomaar overheen kon stappen."

💡 **Als je opgroeit op een fijne plek, dan red je je vaak wel. Maar als er veel onrust of ruis is, dan ga je dat vroeg of laat voelen."**

Na die podcast besloot hij bewust gas terug te nemen. Hij nam vrij, sprak met een psycholoog, las veel – en werd diep geraakt door het boek *The Ruthless Elimination of Hurry* van John Mark Comer. "Dat boek hield me een spiegel voor. Ik noem mezelf volgeling van Jezus, maar hoe leef ik dat uit? Wanneer hoor ik Hem eigenlijk? In mijn overvolle leven kreeg Hij vaak niet eens een kans. Jezus spreekt wel, maar ik luister niet."

Uit gesprekken met vrienden en onderzoeken bleek dat hij niet de enige was met die worsteling. "Ik besloot mijn zoektocht naar buiten te brengen – om zo schatten te vinden en hopelijk te delen."

## Waarom Life Rules?

Volgens Joram leven veel jongeren zonder het door te hebben volgens andermans verwachtingen: van hun gezin, kerk, studie, werk of sociale omgeving. "Als je opgroeit op een fijne plek, dan red je je vaak wel. Maar als er veel onrust of ruis is, dan ga je dat vroeg of laat voelen."

Life Rules begon vanuit de smartphone: niet als probleem, maar als symptoom. "We zijn zo afgeleid, dat we geen tijd nemen om stil te staan bij vragen als: Wat zijn mijn waarden? Wat wil ik echt? Vaak gebeurt dat pas als je crasht. Dan pas ontdek je: zo wil ik het niet langer en begin je jezelf vragen te stellen."

Wat Joram in de Bijbel ontdekte, raakte hem juist op dit punt. "Rust, afzondering, verbinding – Jezus' leven biedt zoveel wijsheid voor onze tijd. Het is misschien oud, maar totaal niet achterhaald. Ik ontdekte: Jezus schreeuwt niet, maar nodigt uit. En als iedereen om je heen wél schreeuwt – op social media, in de politiek – is het dan niet juist radicaal om te kiezen voor stilte?"

Joram vertelt hoe hij zijn eigen prioriteiten tegen het licht hield: "Waarom pak ik elke kans, maar mis ik verjaardagen van vrienden? Waarom zit ik uren op Instagram, maar 'heb ik geen tijd' voor gebed?" Het antwoord was confronterend: hij werd geleefd.

Die bewustwording is de kern van Life Rules. Geen regeltjes, maar ruimte en rust scheppen om Jezus te laten spreken. Gewoon, eens Bijbel te lezen en te bidden. Het begint bij tijd maken voor God. Hoe je dat doet, dat maakt niet zoveel uit. "In de Bijbel zag ik dat Jezus alle tijd neemt en antwoorden op veel vragen heeft."

## De Bijbel en wetenschap

Het platform combineert de wijsheid van de Bijbel met inzichten uit de wetenschap. Denk aan gesprekken met hersenwetenschapper Erik



Scherder of slaapcoaches. Die mix van geloof en wetenschap spreekt veel jongeren aan. "We zijn ook gewoon op de plek waar zij zijn: online. En ja, dat is tegenstrijdig – bewustwording prediken via Instagram. Maar we hopen dat zelfs tijdens het scrollen en misschien wel juist dan, iets goeds kan opvallen en jongeren schatten vinden."

Voor diegenen die social media helemaal hebben uitgebannen is er ook een boek 'Niet geleefd worden maar leven', in dit boek worden de tien leefregels uitgelicht. Er komt ook wekelijks een podcast online waarin veel onderwerpen de revue passeren: van eenzaamheid tot vergeven en van relaties tot opvoeding. Je kunt je ook aanmelden voor het Whatsapp-kanaal en er zijn gesprekskaartjes verkrijgbaar.

💡 **Veel twintigers voelen zich niet aangesproken door de kerk. Alles moet snel en leuk zijn, maar de kerk is traag en genuanceerd – en dus lastig om bij te blijven."**

## En de ouders dan?

Life Rules richt zich op twintigers, niet op ouders. Maar Joram ziet dat veel ouders de digitale wereld van hun kinderen nauwelijks begrijpen. "Als je kijkt naar kennis over smartphones of AI – dit is het enige terrein waarin ouders structureel minder weten dan hun kinderen. Dat is gevaarlijk."

Hij ziet het als taak van ouders om hun kinderen te beschermen, ook als dat betekent: grenzen stellen. "Terughoudendheid is een groot goed. Niet alles toelaten is niet automatisch negatief. Misschien moeten we weer durven zeggen: dit is niet goed voor je."

## Slimmer, rijker, groener, of toch niet?

Joram hoort de zorgen van jongeren: "De grootste vraag die jongeren bezig houdt is: Hoe houd ik dit vol? Studie, werk, sociaal leven, daten, sporten – het is veel. En daarbovenop komt vaak het gevoel van falen, tekortschieten: ben ik een goede christen? Ben ik goed genoeg?"

Hij ziet onder jongeren een diepe zingevingscrisis: "Waar gáán we eigenlijk nog naartoe? Eerst geloofden we in groei: slimmer, rijker, groener. Nu heerst eerder het gevoel: misschien wordt het niet meer beter, er kan een oorlog komen, deze planeet kan ons niet allemaal dragen." Die onrust wordt versterkt door social media. "Je ziet anderen het wél allemaal doen: sporten, terrassen, een leuke relatie. Alsof ze nooit keuzes hoeven te maken of het eens tegen zit."

De Raad voor Volksgezondheid & Samenleving (RVS) slaat hier ook alarm. Het is tijd om op de rem te trappen, omdat we in een "hypernerveuze" samenleving leven.

Volgens Joram heeft de kerk, hebben wij, hier iets essentieels te brengen: hoop, richting en het grote Verhaal. "Maar dan moeten we dat ook durven vertellen – helder, eigentijds, vol leven. Niet verzanden in discussies of regeltjes."

De kerk speelt voor veel jongeren nog maar een kleine rol in hun dagelijkse leven. "Veel twintigers voelen zich niet aangesproken door de kerk. Alles moet snel en leuk zijn, maar de kerk is traag en genuanceerd – en dus lastig om bij te blijven." Toch is het volgens Joram juist waardevol. "Als je blijft gaan, merk je: deze plek houdt je vast. Structuur, gemeenschap, richting. Dat zie ik ook bij christelijke studentenverenigingen. Als je gaat werken, dan gaan de zijwieltjes eraf, maar je hoeft niet alleen te fietsen."

<sup>1</sup> RVS, "Op de Rem: Voorbij de Hypernerveuze Samenleving", Raad Voor Volksgezondheid & Samenleving, 2025, <https://www.raadvr.nl/adviezen/o/op-de-rem---voorbij-de-hypernerveuze-samenleving>.

Hij ziet daarin een enorme kans voor het geloof: "Als we het verhaal van Jezus opnieuw leren vertellen – als een uitnodiging tot rust, tot hoop – dan hebben we echt iets goeds te brengen. We hebben het alleen te vaak ingepakt in dingen waar niemand op zit te wachten."

Wat zou de politiek kunnen leren van Life Rules? We blijven een politieke jongerenorganisatie, dus vragen over politiek kwamen natuurlijk ook langs. Politiek gaat volgens Joram te weinig over waarden. "Wie het hardst schreeuwt, krijgt aandacht. In de Kamer, maar ook online. Terwijl: hoe mooi zou het zijn als we echt nadenken over: Wie willen we zijn als samenleving? Wat vinden we écht belangrijk?"

Hij pleit voor ruimte voor rust en uitleg. "Zondagsrust begreep ik vroeger niet, maar nu zie ik: dat is geen beperking, dat is een keuze voor het goede. Dat verhaal moeten we opnieuw leren vertellen. En daar liggen kansen voor christenen. Juist nu. En dan heb ik het niet alleen over die zondagsrust maar over Rust, het Evangelie."

Tot slot: wat is jouw eigen belangrijkste life rule? Joram hoeft niet lang na te denken: "Doe wat je doet, bewust, intentioneel." Of je nu werkt, bidt, scrollt of met vrienden bent – wees er dan ook echt. "Laat je aandacht niet kapen. Jezus is daar voor mij hét voorbeeld in. Zelfs als Hij op weg is naar een levensreddend moment, heeft Hij oog voor de mens op zijn pad. Dat inspireert me."

Het gaat niet om perfectie, zegt hij. "Soms lukt het niet. Dan begin je morgen opnieuw. Maar als ik één ding hoop te bereiken met Life Rules, dan is het dit: dat jongeren ontdekken dat je niet geleefd hoeft te worden. Je mag zelf kiezen. Je mag leven, en een beter voorbeeld dan Jezus is er niet."



IN GESPREK MET ÉÉN VAN  
ONZE FINANCIËLE PARTNERS:

# JOS LEIJENHORST

VAN DE **CHRISTELIJKE**  
**ZORGVERZEKERAAAR**

Auteur: **Auteurs: Berjan de Graaf en Matthijs Roobol**

## 1 WIE BENT U EN WAT KUNT U ZEGGEN OVER DE ORGANISATIE WAARVAN U DIRECTEUR BENT?

Ik ben Jos Leijenhorst, 45 jaar oud en werk al 7 jaar bij De christelijke zorgverzekeraar. De christelijke zorgverzekeraar onderscheidt zich van de andere zorgverzekeraars doordat we christelijk zijn. Natuurlijk zorgen we ervoor dat we je rekeningen betalen, je naar de huisarts kunt en dat je bij een spoedgeval terecht kunt in ieder ziekenhuis. Maar daar waar geloof, zorg en gezondheid elkaar raken, zetten we net dat stapje extra. Zodat jij die zorg krijgt die je nodig hebt en die bij je geloof past. Dit kan zijn bij geboortezorg of zorg in de laatste levensfase. Maar ook tijdens het leven zoals mentale gezondheid of hulp bij het bouwen aan een sterke partnerrelatie. Dan is het fijn dat een zorg- of hulpverlener ook aandacht heeft voor geloofs- en levensvragen. We werken vanuit 3 pijlers. De eerste pijler is dat we staan voor de bescherming van het leven. De 2e is dat we werken aan toegang tot christelijke zorg en hulp. En de 3e is dat we

zorgen voor elkaar en onszelf. Onder zorgen voor elkaar en onszelf vallen een aantal thema's: mentale gezondheid, sterke relaties, omgaan met rouw en sterke gezinnen.

## 2 WAARIN VERSCHILT DE CHRISTELIJKE ZORGVERZEKERAAAR VAN REGULIERE VERZEKERAARS?

Het verschil begint bij onze organisatie. In ons team werken christenen uit verschillende kerken. Allemaal met het verlangen hun werk goed te doen en tegelijk te staan voor christelijke idealen. Dat doen we al meer dan honderd jaar. We werken vanuit sociale bewogenheid. We worden geraakt door de nood van mensen. Dat is ook de ziel van verzekeren: elkaars lasten dragen.

Die verschillen zijn zichtbaar in onze vergoedingen, onze services, het persoonlijke contact met onze klantenservice en programma's die we maken om mensen te helpen. Of ze nu klant zijn of niet.

## 3 WAAROM IS HET BELANGRIJK DAT ER EEN CHRISTELIJKE ZORGVERZEKERAAAR BESTAAT?

Het is belangrijk dat er christelijke organisaties bestaan die een stem te laten horen. Ook in de zorg. Die laten zien dat geloof, zorg en gezondheid prima samen kunnen gaan. Met zorgverleners die aandacht hebben voor geloofsvragen. Die begrijpen dat voor ons het leven niet maakbaar is maar een geschenk van God. Hoe meer mensen bij ons verzekerd zijn, hoe meer wij kunnen vertellen over de meerwaarde van christelijke zorg. En programma's kunnen maken waarmee tienduizenden mensen kosteloos geholpen zijn. Daarnaast steunen wij wetenschappelijk onderzoek zodat zorg vanuit een christelijk perspectief mogelijk blijft.

## 4 OP JULLIE SITE IS TE ZIEN DAT JULLIE VEEL DOEN MET MENTALE WEERBAARHEID. KUNT U BESCHRIJVEN WAT DE CHRISTELIJKE ZORGVERZEKERAAAR DOET MET MENTALE WEERBAARHEID?

Het leven is beter dan ooit, maar toch lopen we als mens geregeld vast. En zitten we massaal aan de pillen en bij de psycholoog. Mentale uitdagingen gaan vaak hand in hand met zingevingvragen, over het geloof of over het leven. Wij geloven dat de Bijbel ons vertelt wat het goede leven is waar we mee aan de slag kunnen gaan.

**IK HEB PERSOONLIJK TE VEEL AVONDEN GEHAD DAT IK DE KINDEREN NAAR BED BRACHT, WAARBIJ IK IN MIJN HOOFD AL ZAT BIJ MIJN ACTIELIJST.**

Mentale problemen kennen veel verschillende oorzaken. Aanleg, trauma, armoede, relatieproblemen,

eenzaamheid, lichamelijke problemen. En vaak is het een combinatie van oorzaken. Dat maakt ook dat eenvoudige oplossingen niet bestaan. Het is een proces van vallen en opstaan.

Als De christelijke zorgverzekeraar proberen we mensen te helpen. En zich bewust te maken van wat ze zelf kunnen doen. Zo hebben we een doeboek gepubliceerd: Onthaast en ontmoet. Dit is geïnspireerd op het boek "De radicale uitbanning van haast" van John Mark Comer. Er is altijd meer te doen dan wij tijd hebben. Problemen zijn altijd groter dan je alleen aankan. In die context, de mallemlolen van het leven, is het heel verleidelijk om voortdurend in het volgende moment te leven. Ik heb persoonlijk te veel avonden gehad dat ik de kinderen naar bed bracht, waarbij ik in mijn hoofd al zat bij mijn actielijst. Dat is niet goed voor mijn kinderen en ik zat met een gevoel van falen. Ik ben aan het leren: er is geen belangrijker moment dan dit moment. Met alle aandacht voor mensen of taak waar ik nu mee ben. We hopen dat het boekje inspiratie biedt.

## 5 SPECIFIEK JONGEREN ERVAREN VAAK DRUK, STRESS EN MENTALE PROBLEMEN. HOE SPEELT DE CHRISTELIJKE ZORGVERZEKERAAAR HIEROP IN?

We kijken als zorgverzekeraar goed naar wat onze klanten nodig hebben. We proberen onze vergoedingen en programma's voor iedereen toegankelijk te maken. Daarbij is het natuurlijk goed om aandacht te hebben voor jongeren. Het programma Mentaal Sterker is ook echt geschikt voor jongeren. Juist de problemen waar jongeren tegenaanlopen: stress, prestatiedruk en eenzaamheid en niet weten hoe je hiermee om kunt gaan, worden in het boekje Onthaast en ontmoet besproken. Daarnaast hebben we meer dan 20 online zelfhulp-programma's waar ook jongeren, wel of niet bij ons verzekerd, gebruik van kunnen maken. Denk aan Voorkom een burn-out, Sociale angst de baas, Meer ontspannen leven, Balans in je werk, en Depressie gevoelens doorbreken. We proberen ook werkgevers te betrekken.

Samen hebben we een verantwoordelijkheid voor de gezondheid van onze medewerkers. Jong én oud! Daarnaast hebben we een christelijke vertrouwensarts. Daar kun je van alles mee bespreken, zoals een kinderwens en identiteitsvraagstukken. Ook steunen we de website [ikzoekchristelijkehulp.nl](http://ikzoekchristelijkehulp.nl) om inzichtelijk te maken welke christelijke zorgverleners er bij jou in de buurt zijn. Let wel op: niet alle christelijke zorg wordt vergoed, dus controleer dit altijd even vooraf of bel met onze klantenservice als je vragen hebt. Ben je van plan een gezin te stichten of wil je op een fijne manier aan je relatie bouwen? Ook dan hebben we goede vergoedingen en mooie programma's die je kunnen helpen.

## 6 WAT VINDT U DAT JONGEREN ZELF KUNNEN DOEN OM GEZOND EN VEERKRACHTIG TE BLIJVEN – EN HOE ONDERSTEUNT U DAT?

De Amerikaanse socioloog Haidt schreef over de Generatie angststoornis. Gen-Z is de eerste generatie die is opgegroeid met schermen en social media. Een generatie die niet de ervaring heeft hoe het leven is zonder. Er is een trendbreuk te zien in onze mentale gezondheid. Schermen en sociale media hebben een impact op ons brein en op ons welzijn. In Mattheus 6 staat een mooie tekst: "Waar je schat is, daar zal ook je hart zijn". Wat je belangrijk maakt, is ook belangrijk in je leven. Waar je tijd in steekt zal invloed hebben op je leven, op wat je denkt en voelt. Kijk naar de dingen waar je tijd in steekt en of je daar wellicht andere keuzes in kunt maken. Jezus zegt ook iets krachtigs in de Bergrede: "Maak je geen zorgen voor de dag van morgen". Zorgen maken is menselijk, wij hebben de wereld niet in onze handen. Tegelijk mogen we weten: we krijgen de kracht voor vandaag. Morgen krijgen we kracht voor morgen en daarom hoeven we ons daar nu nog geen zorgen over te maken.

## 7 WAAROM Zouden JONGEREN (EN ONZE LEZERS) MOETEN KIEZEN VOOR DE CHRISTELIJKE ZORGVERZEKERAAR?

Wij zijn de enige zorgverzekeraar met aandacht voor geloof, zorg en gezondheid. Volgens onze klanten zijn we een betrouwbare verzekeraar en kun

je ons telefonisch goed bereiken. We betalen snel uit, binnen 1 werkdag. En we hebben afspraken met alle ziekenhuizen en veel (christelijke) zorgverleners, zodat jij die zorg krijgt die je nodig hebt. We hebben unieke vergoedingen in onze aanvullende verzekeringen: denk aan een vergoeding voor stilleretraites, een vergoeding voor de Basictraining van Groundwork of de vergoeding voor christelijke relatietherapie. Daarnaast maken we programma's over rouw, sterke relaties, mentale gezondheid die voor iedereen beschikbaar zijn. Bieden online zelfhulpmodules aan en hebben een vertrouwensarts.

Tot slot draag je bij aan het stelsel van solidariteit: wat goed is voor jou is ook goed voor een ander. Nu ben je jong, maar je wordt ook ouder. Bij De christelijke zorgverzekeraar draag je bij aan het toegankelijk maken en houden van christelijke zorg, onder andere door de financiële steun die wij geven aan [ikzoekchristelijkehulp.nl](http://ikzoekchristelijkehulp.nl) en wetenschappelijk onderzoek.

## 8 HEBT U NOG OVERIGE OPMERKINGEN?

Mijn oproep zou vooral zijn, beweeg je in het leven, in plaats van in de schijnveiligheid achter je scherm. Het echte leven is in interactie zijn met andere mensen. Dat is waar de liefde en verbinding, maar ook ongemak is. Mijn dochter keek de serie Friends en ze vertelde dat het haar zo leuk lijkt om in die tijd (red. jaren 90) op te groeien. Waar jonge mensen samen tijd doorbrengen zonder schermen.

Het andere is: wij denken dat we autonome wezens zijn. Maar wij zijn als mens een relationeel wezen, we zijn niet gemaakt om alleen te zijn. Neurowetenschap leert ons dat het normatieve niet van binnenuit komt, maar wordt gevormd door wat anderen zeggen en doen. Eigenlijk zijn we best volgzaam. En dat vraagt dat je je bewust bent van de dingen die je vormen. Dat je je gericht laat informeren buiten je eigen kring. Dingen zijn bijna altijd genuanceerder dan je in eerste instantie denkt.



Auteur: **Marije Roeleveld** vanuit **Werkgroep asiel en migratie**

Als het gaat over migratie en zorg, denken we al snel aan arbeidsmigranten die in de zorg werken. Hoewel die heel belangrijk zijn, willen we als werkgroep in dit artikel een onderbelichte kant behandelen, namelijk hoe het zit met de zorg voor asielzoekers en andere migranten in Nederland, in het bijzonder ongedocumenteerden. Daar is namelijk nog wel het een en ander op aan te merken.

Arbeidsmigranten lopen zelf vaak hoger risico door de beroepen die ze uitvoeren, maar weten de weg naar de zorg toch vaak minder goed te vinden. Dit komt doordat de drempels erg hoog zijn: ze weten vaak niet goed de weg te vinden in het Nederlandse zorgsysteem, ervaren een taalbarrière en vinden het soms ook door culturele verschillen moeilijk om om hulp te vragen.

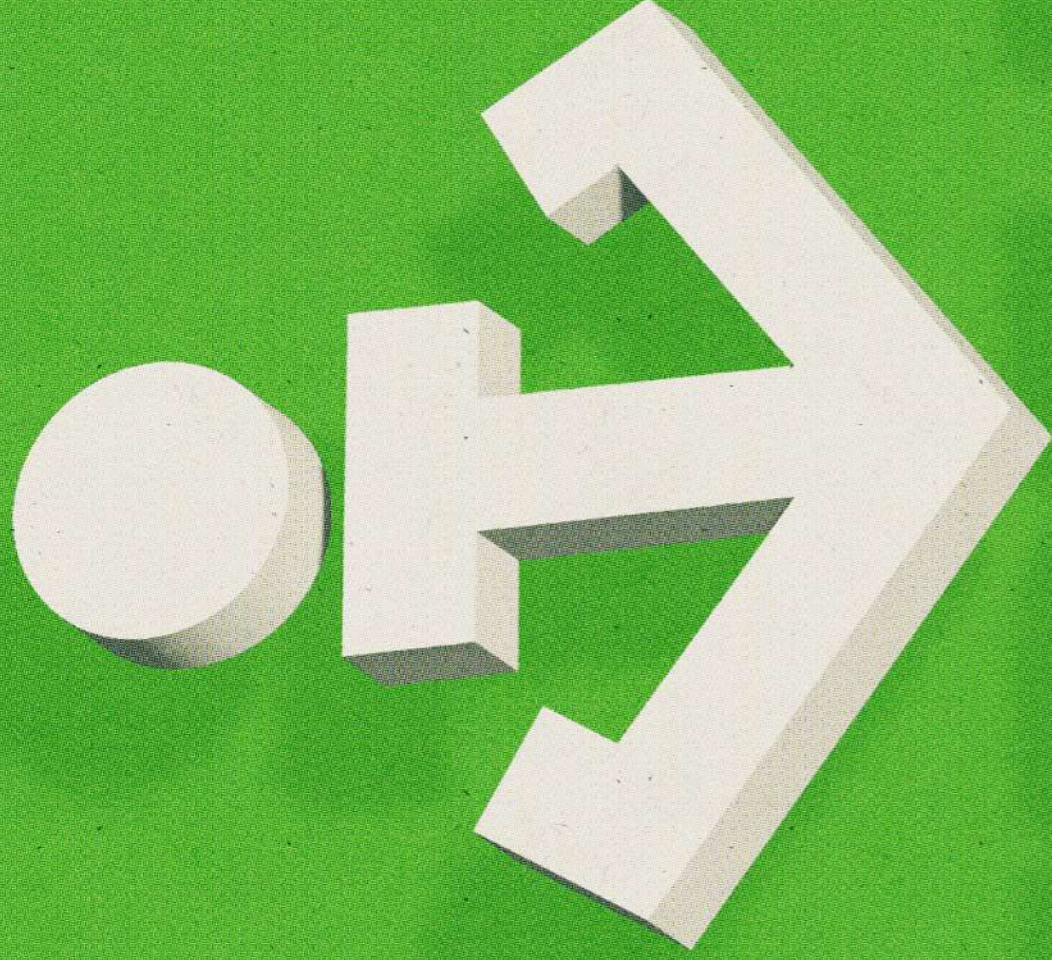
Voor mensen die hier verblijven zonder papieren, is de situatie nog veel schrijnender. Deze mensen zoeken vaak nog later hulp, waardoor situaties die in eerste instantie makkelijk op te lossen zijn, uit de hand gaan lopen. Ze hebben recht op hulp, maar zijn niet verzekerd, dat maakt het vaak lastig om passende zorg te vinden. Soms worden ze afgewezen door medisch specialisten, vanwege het geld, of omdat de zorg voor een ongedocumenteerde patiënt veel meer gedoe en papierwerk met zich meebrengt. Zo kan het dat iemand die vaak al heel laat om zorg vraagt, na de aanmelding nog lang moeten wachten op passende zorg.

Bij mensen die hier ongedocumenteerd verblijven, is er vaak ook angst om opgepakt te worden of in de problemen te komen als ze hulp vragen bij instanties. Dit maakt het voorstel om illegaliteit strafbaar te stellen ook zo problematisch, zeker als daar ook bij hoort dat het verlenen van hulp aan deze mensen strafbaar wordt. De drempel om aan de bel te trekken voor zorg wordt veel hoger, waardoor zowel psychische als lichamelijke problemen makkelijk erger kunnen worden. Het is al lastig genoeg om de zorg voor deze mensen te regelen, maar dat wordt nóg lastiger als de zorgverleners zelf ook nog strafbaar zijn als ze deze mensen willen helpen.

Zowel arbeidsmigranten als ongedocumenteerden zijn extra kwetsbaar voor fysieke en mentale klachten, zowel vanwege de omstandigheden waarin ze vaak leven, als de psychische druk die het leven in een ander land met zich meebrengt. Iedereen heeft recht op zorg, maar niet iedereen weet die zorg even goed te vinden. Daarom is het goed als er wordt ingezet op toegankelijke zorg voor migranten, en minder regeldruk voor de zorgverleners die deze mensen willen helpen. Juist als christelijke partij is het belangrijk dat we hier aandacht voor blijven hebben. We staan ook voor de waarde van het leven van migranten, en we weten dat de mens, waar ook ter wereld, is gemaakt naar het evenbeeld van God.



**Perspectief**  
ChristenUnie-jongeren



**DE  
JURFIE  
TEAM**

**XOSEN**

**STEM**

**christenUnie**

# POLITIEKE ZORGENKINDJES

## IN DE Zorgsector

Auteur: **Joeri Jansen**

Wat is er in de afgelopen kabinetten gebeurd, of juist niet gebeurd, binnen het thema zorg? Deze vraag is natuurlijk veel te breed om fatsoenlijk te onderzoeken, en deze ruimte is te krap om een complete analyse van een slechte onderzoeksvraag te geven. Toch willen we hier een aantal hoogte- en dieptepunten uitlichten. De politiek van de afgelopen vier jaar wordt gekenmerkt door stagnatie en zelfs achteruitgang. Hoe is dit terug te zien in de politieke zorg-portefeuille? We bespreken kort de hoge wisseling van bewindslieden, discussies rond het eigen risico, en de grote opgave van oplopende personeelstekorten.

### BEWINDSLIEDEN

Na een korte zoektocht om een overzicht te krijgen van betrokken bewindspersonen binnen het thema zorg sinds de aanvang van kabinet Rutte IV werden al snel een aantal dingen duidelijk: de korte kabinetsperiodes in combinatie met het verschuiven van takenpakketten en de

mogelijkheid om ministers zonder portefeuille te benoemen hebben geleid tot een klein leger aan oud-bewindslieden die zich met zorg-gerelateerde zaken bezighielden. Zelfs een overzicht van 'wie was minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport' levert een lijst van zeven mensen op. Van deze lijst is Ernst Kuipers (D66) het langst in functie geweest: exact twee jaar. Sinds 10 januari 2024 is er dus al zes keer een andere minister aangetreden! Op moment van schrijven (en als er tot aan de nieuwe formatie niets bijzonders meer gebeurt, ook van lezen) is Jan Anthonie Bruijn (VVD) minister van VWS.

### EIGEN RISICO

Wie aan zorg denkt, denkt aan zorgverzekering; en wie aan zorgverzekering denkt, denkt aan eigen risico. Het verlagen of zelfs afschaffen van het eigen risico is een aantrekkelijk klinkende verkiezingsbelofte, van onder andere de PVV, PvdD en SP. In 2023 was een Kamermeerderheid voor het afschaffen van het verplicht eigen

risico. Het kabinet wilde hier echter geen gehoor aan geven, in verband met de hoge kosten. De PVV kreeg tijdens de coalitieonderhandelingen de wind van voren toen ze ineens tijdens de coalitieonderhandeling "de boot afhielden" en "niet op de zaken vooruit konden lopen". Dat het wijzigen van het eigen risico ingewikkelder is dan het klinkt, blijkt ook wel uit het volgende voorbeeld. Op dit moment is het eigen risico wettelijk vastgelegd op 385 euro. In het begin van 2025 werd een wetsvoorstel ingediend om het eigen risico vanaf 2027 te verlagen naar 165 euro. Dit voorstel kreeg echter een negatief advies van de Raad van State (RvS), en het is nog onduidelijk wat hier verder mee gaat gebeuren. De RvS noemt een aantal bezwaren tegen het wetsvoorstel. Ten eerste is het een ongerichte maatregel: in de argumentatie van het wetsvoorstel wordt als probleem genoemd dat (financieel) kwetsbare groepen zorg zouden vermijden vanwege angst voor de kosten. Het in het algemeen verlagen van het eigen risico is geen gerichte oplossing voor deze groepen. Daar komt bij dat met het verlagen van het eigen risico de nominale zorgpremie zou stijgen. Tot slot noemt de RvS dat het geen structurele oplossing is. Het eigen risico zou door de jaren heen waarschijnlijk toch weer moeten stijgen. Hoewel de discussie rondom het eigen risico nog wel voort zal duren, zal het huidige systeem voorlopig nog wel blijven bestaan.

### PERSONEELS-TEKORTEN

Meerdere sectoren kampen met chronische tekorten in het personeel, en de zorgsector is daar een van. Een tekort aan personeel en een stijgende vraag naar zorg veroorzaken dus druk vanuit twee richtingen. Hoewel er een overschot is aan analyses en cijfers met hoe groot de personeelstekorten in de toekomst nog gaan worden, liggen de oplossingen minder voor het oprapen. En tijdens besprekingen van een aanvulling op het Integrale Zorgakkoord uit 2022 verlieten verschillende belangengroepen de onderhandelingen vanwege geplande en aangekondigde bezuinigingen in de zorg. Afgelopen zomer, een maand na de eerste val

van het kabinet, is dit aanvullende zorgakkoord gepubliceerd.

Wie zoekt naar ideeën over oplossingen voor de tekorten in personeel en het overschot aan werkdruk kan genoeg vinden in verschillende publicaties van het ministerie van VWS. Bij twee speerpunten, "juiste inzet van zorgmedewerkers" en "administratietijd terugdringen" worden technologische ontwikkelingen genoemd als mogelijk onderdeel van de oplossing. Bijvoorbeeld: "Met behulp van kunstmatige intelligentie (AI) kunnen professionals in zorg en welzijn sneller een overdracht maken of het medisch dossier bijwerken" of "De overheid werkt samen met publieke en private partijen aan nieuwe medische technologieën die de kwaliteit van de zorg moeten verbeteren". Er worden bij deze ambities ook al een aantal praktijkvoorbeelden genoemd, dat zeker een interessant begin is. Daarnaast is technologie niet gratis, en vergt het ook weer extra en nieuwe kennis voor zorgmedewerkers. Daarmee bestaat de kans dat dit vooral een verplaatsing van een probleem is, in plaats van een oplossing.

### CONCLUSIE

Ik zou misschien minder kritisch zijn als het huidige kabinet niet al twee keer gestruikeld was, en we niet in afwachting waren van weer een nieuwe coalitie met nieuwe wensen en prioriteiten. De problemen binnen de zorg zijn al lang in ontwikkeling, en vragen oplossingen die gericht zijn op de lange termijn. Net als veel langetermijnproblemen in ons land en in de wereld vragen de oplossingen een bepaalde vorm van stabiliteit en continuïteit in het bestuur, waarbij zelfs een regeerperiode van vier jaar te kort begint te lijken. •



# FORMEREN KUN JE leren

Auteur: **Joeri Jansen**

Kabinet Schoof was van korte duur: 484 dagen na de start waren nieuwe verkiezingen alweer noodzakelijk. Het duurde al 223 dagen om dit kabinet destijds bij elkaar te rapen, het zou zomaar kunnen dat het afgeslankte kabinet Schoof na de verkiezingen nog lang het land zal besturen. Na de verkiezingen worden wellicht de leden van de Tweede Kamer vervangen, de ministers mogen nog even blijven zitten. Een gemiddelde naoorlogse kabinetsformatie duurt ongeveer 103 dagen, de laatste 3 formaties waren nagenoeg 2 keer zo lang. Er zijn geen officiële wetten die een kabinetsformatie in Nederland reguleren, er zijn wel gewoontes en informele regels die vaak worden nageleefd.

De moed zakt je misschien wel in de schoenen zodra het begrip formatie weer valt. Het is een essentieel (en af en toe langdradig) onderdeel van de Nederlandse democratie. Het is ook een

onderwerp dat alleen voor een bepaalde periode relevant is, namelijk wanneer we in de tussenfase van verkiezingen en nieuw kabinet zitten. Om de dingen weer even helder op een rijtje te zetten, zullen we in dit artikel de formatieprocedure nog eens doornemen.

## VERKENNINGSFASE

De verkenningsfase vindt plaats onder leiding van een "verkenner". De dag na de verkiezingen vergaderen alle beoogde lijsttrekkers met elkaar om te peilen hoe iedereen denkt dat de formatie gaat lopen. De dag daarna is er een vervolgoverleg. In dit overleg wordt een voorstel gedaan voor een verkenner, meestal door de partij met de meeste zetels. Het is de taak van de verkenner om met alle partijen afzonderlijk te praten en te achterhalen wat logische en kansrijke mogelijkheden zijn voor een nieuw kabinet. Alle partijen laten de verkenner weten of zij kabinetsdeelname zien

zitten, met welke andere partijen zij willen regeren en welke andere partijen zij willen uitsluiten van regeringsdeelname. De rol van verkenner is vrij nieuw, pas sinds 2012 wordt deze aangesteld. Verkenners zijn vooral bedoeld voor een snelle inventarisatie van de mogelijkheden voor een nieuw kabinet, meestal zijn ze hier binnen twee weken mee klaar. Aan het eind van de verkenning wordt een rapport opgesteld wat gebruikt wordt in de volgende fase van de kabinetsformatie.

## INFORMATIEFASE

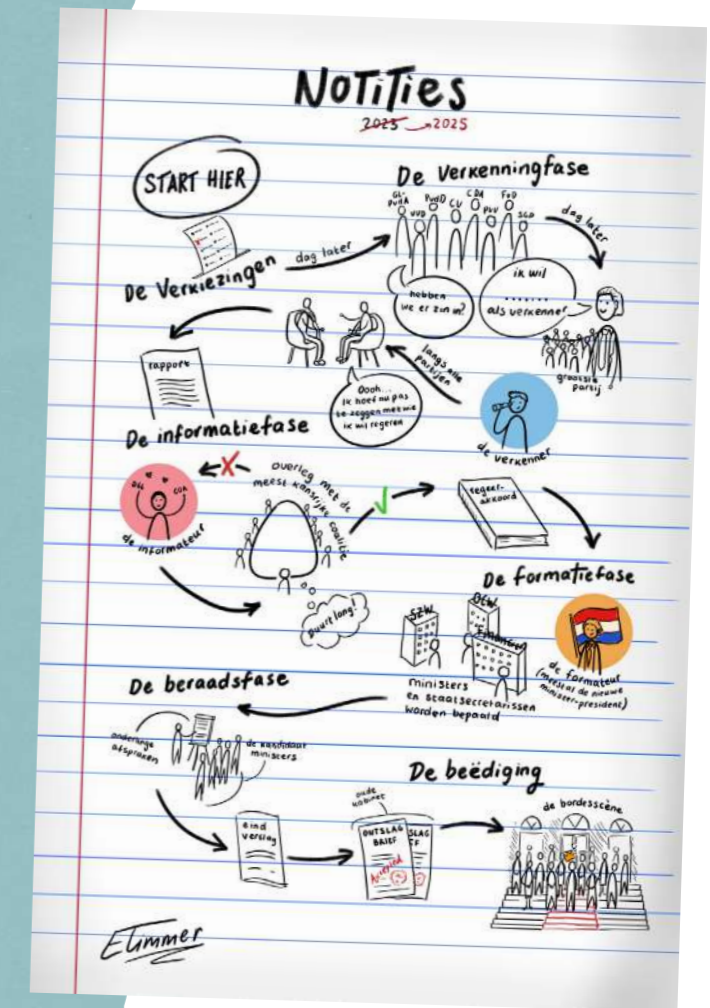
In de informatiefase gaat een informateur met de meest kansrijke coalitie in vergadering. Met de partijen van deze beoogde coalitie wordt overlegd hoe het regeerakkoord eruit komt te zien. Omdat dit vaak een politiek gevoelig vraagstuk is, duurt deze fase meestal het langst. Het gebeurt ook regelmatig dat coalitieoverleggen stuklopen, waardoor naar een nieuwe (al dan niet) kansrijke coalitie moet worden gezocht. Informateurs worden ook nog weleens vervangen, vaak is dat een teken aan de wand dat de informatiefase lastig is en dat men een coalitie moet gaan zoeken vanuit een andere invalshoek. Bekende informateurs uit de recente geschiedenis zijn: Ronald Plasterk (PvdA), Johan Remkes (VVD), Herman Tjeenk Willink (PvdA), Gerrit Zalm (VVD) en Ruud Lubbers (CDA).

## FORMATIEFASE

De voorlaatste fase is de formatiefase, deze wordt geleid door een formateur. Deze formateur wordt meestal de minister-president in het nieuwe kabinet en het is zijn/haar taak om uit te zoeken wie de ministers en staatssecretarissen worden. In de informatiefase is vaak al bepaald welke partijen kandidaten gaan leveren voor bepaalde posities, het gebeurt maar zelden dat de formateur met mensen spreekt die geen positie krijgen in het nieuwe kabinet.

## BERAADSFASE

De laatste fase draagt de naam "constituerend beraad", maar die noemen wij voor het gemak even de beraadsfase. De kandidaat-ministers komen in deze fase bijeen en maken onderlinge



afspraken over het profiel van het kabinet en hoe vervanging van posities werkt. De formateur begeleidt ook deze fase en brengt aan het eind van deze fase zijn eindverslag uit.

## BEËDIGING

Zodra het nieuwe kabinet is samengesteld, wordt het ontslag van het oude kabinet aangenomen door de monarch en de nieuwe minister-president. Direct daarna wordt het nieuwe kabinet beëdigd. Ministers die in twee kabinetten achter elkaar zitten hoeven niet ontslagen en daarna opnieuw beëdigd te worden, maar ze zijn meestal wel bij de beëdiging omdat hierna het nieuwe kabinet op het bordes op de foto mag.



Auteur: **Joeri Jansen**

1. De wachttijden in de zorg zijn inmiddels hoog. Voor veel behandelingen is er inmiddels een wachttijd van langer dan een maand.

VOOR WELKE VAN DEZE BEHANDELINGEN LIGT DE MINIMALE WACHTTIJD HET HOOGST?

- A Maagverkleiningen
- B Een behandeling voor hartritmestoornissen
- C Staaroperaties
- D Sterilisatie

2. WELK ANTIBACTERIEEL GENEESMIDDEL WERD PER ONGELUK ONTDEKT IN 1928?

- A Penicilline
- B Streptomycine
- C Carbapenem
- D Aminoglycoside

3. Je kan de liedjes 'Staying alive', 'Never gonna give you up' en ironisch genoeg 'Another one bites the dust' gebruiken tijdens het reanimeren, de beat van deze nummers volgt namelijk de beat waarop je het beste kan reanimeren.

HOEVEEL BPM (BEATS PER MINUTE) IS EEN GOED HARTRITME?

- A Tussen de 40 en 60 BPM
- B Tussen de 60 en 80 BPM
- C Tussen de 80 en 100 BPM
- D Tussen de 100 en 120 BPM

4. WAT ZIJN DE KENMERKEN VAN EEN BEROERTE?

- A Verminderd zicht, hartkloppingen, lamme arm
- B Verminderd zicht, verwarde spraak, geelzucht
- C Scheve mond, lamme arm, verwarde spraak
- D Scheve mond, flauwvallen, stuiptrekkingen

5. Wij als Perspectief zouden je graag aanraden om bloed of bloedplasma te doneren.

WELKE BLOEDGROEP WAS OOK ALWEER DE BLOEDGROEP MET UNIVERSEEL BLOEDDONOREN?

- A A negatief
- B B positief
- C AB positief
- D O negatief

6. Sinds 1951 kent Nederland een ministerie dat daadwerkelijk ook volksgezondheid in de naam heeft.

WELK ANDER ONDERWERP WAS DESTIJD SAMENGEVOEGD MET VOLKSGEZONDHEID?

- A Sociale zaken
- B Volkshuisvesting
- C Wetenschap
- D Milieu

7. In Nederland is het een tijd bij wet verplicht geweest om je te laten inenten tegen de pokken, anders mocht je niet naar school.

WIE ORGANISEERDE EEN HANDTEKENINGENACTIE OM TE VOORKOMEN DAT DEZE WET WERD AANGENOMEN?

- A Abraham Kuyper (oprichter van de ARP)
- B Levinus Keuchenius (eerste voorzitter van de Bond tegen Vaccinatiedwang)
- C Willem van Oranje-Nassau
- D Henri Kersten (eerste fractievoorzitter van de SGP)

8. HOEVEEL KABINETSLEDEN, AANGELEVERD DOOR DE CHRISTENUNIE, HADDEN GEZONDHEIDSBEVORDERING IN HUN PORTEFEUILLE?

- A 1
- B 2
- C 3
- D 4

9. HOEVEEL ZIEKENHUIZEN ZIJN ER VOLGENS HET MINISTERIE VAN VOLKSGEZONDHEID IN NEDERLAND?

- A 91
- B 113
- C 125
- D 144

10. We worden in het nieuws vaak geconfronteerd met PFAS en de gevaren hiervan. PFAS zijn slechtafbreekbare stoffen die zich snel verspreiden in het milieu, zich ophopen in een biologische omgeving en die ook schadelijke effecten daarop hebben.

WAAR IN NEDERLAND STAAT DE CHEMOURS FABRIEK DIE VAAK WORDT GEASSOCIEERD MET PFAS-VERVUILING?

- A Dordrecht
- B Sliedrecht
- C Barendrecht
- D Zwijndrecht

ANTWOORDEN:  
1B, 2A, 3D, 4C, 5D, 6A, 7A, 8B, 9B, 10A

# HETE HANGIJZERS

Auteur: **Tirsa Bos**

Het is een doodgewone vrijdagmorgen als ik met Evelijn en Marije afsprek in Ede. Al is “doodgewoon” misschien niet het meest gepaste woord in deze context. We gaan het namelijk hebben over een onderwerp dat letterlijk raakt aan leven en dood: euthanasie. Toen ik in de Perspectief-appgroep vroeg of er mensen waren die ik kon interviewen over dit thema, reageerden ze allebei gelijk. Wanneer we elkaar dan face-to-face ontmoeten, vraag ik eerst naar de reden voor hun spontane reactie. Beiden hebben sterke gevoelens bij het thema euthanasie. Marije is geestelijk verzorger en heeft tijdens haar stage meegelopen met mensen in een euthanasietraject. Voor Evelijn, die in de jeugdzorg werkt, ligt het onderwerp nóg persoonlijker. Zij heeft namelijk een vriendin die een boek heeft geschreven over haar eigen euthanasietraject. Marije slaat de spijker op de kop wanneer ze opmerkt dat euthanasie “geen debat voor knuppels in het hoenderhok” is. Om die reden stel ik de twee Perspectief'ers niet de vraag of ze vóór of tegen euthanasie zijn. Het is simpelweg een té moeilijk en menselijk vraagstuk.

## MISVERSTANDEN

De bereidheid om geïnterviewd te worden komt niet alleen doordat beide hulpverleners persoonlijk in aanraking zijn gekomen met euthanasiegevallen, maar ook omdat ze zien dat er veel misstanden over bestaan. Euthanasie – in Nederland wettelijk mogelijk sinds 2002 – verwijst naar “handelen van een arts

dat het leven van een patiënt op diens uitdrukkelijk verzoek beëindigt”. Het euthanasieverzoek moet vrijwillig en weloverwogen zijn, en er moet sprake zijn van uitzichtloos en ondraaglijk lijden. Dit lijden moet een medische oorzaak hebben, hetzij fysiek, hetzij psychisch. En daar stuiten we gelijk op een veelvoorkomend misverstand. Het merendeel van euthanasie vindt namelijk plaats bij fysiek lijden. In 2024 was er bij 53,7% van alle euthanasiemeldingen sprake van kanker. Bij 2,2% was er een psychiatrische aandoening. Zowel Evelijn als Marije merken op dat de focus te vaak ligt op euthanasie bij psychisch lijden, waardoor het debat wordt vertroebeld. In feite gaat het vaak om ziektes als kanker of ALS, wanneer patiënten wéten dat ze gaan sterven. Zonder euthanasie zou dat op een erg pijnlijke en/of langzame manier kunnen gebeuren. Het debat rondom psychisch lijden is vaak verhit. Marije merkt op dat het dan moeilijker vast te stellen is wanneer iemand uitbehandeld is, maar Evelijn is het daar niet helemaal mee eens: “Mensen overschatten wat er mogelijk is bij psychisch lijden.” Het aantal bestaande therapieën dat je toe kunt passen is namelijk niet oneindig.

Er zijn nog meer misverstanden. Euthanasie is geen “normaal medisch handelen”. Het staat nota bene in het Wetboek van Strafrecht, wat betekent dat een arts strafrechtelijk vervolgd kan worden als hij/zij de juiste procedures niet volgt. Euthanasie wordt bovendien vaak verward met palliatieve sedatie –

iets wat wél valt onder “normaal medisch handelen” – waarbij het bewustzijn van een patiënt “opzettelijk wordt verlaagd” om het lijden aan het eind van het leven te verlichten.

Nog een misvatting: een euthanasietraject is zó ingewikkeld en het vraagstuk zó heftig, dat euthanasie niet “hype-gevoelig” is. “Het is niet zoals: jij hebt een leuk horloge, dat wil ik ook,” merkt Evelijn droog op. Soms wordt er over euthanasie gesproken alsof het iets is wat men lichtvaardig aanvraagt en alsof artsen een verzoek zomaar inwilligen. Dat klopt niet. De twee Perspectief'ers durven te stellen dat er geen grijs gebied is in de huidige wetgeving. Er zijn strenge criteria en euthanasie wordt niet “zomaar” toegewezen. Bovendien vragen patiënten niet “zomaar” om levensbeëindiging.

Daarbij komt dat een euthanasietraject veel méér omvat dan alleen een spuitje. “Een euthanasiebehandeling is een vorm van hulpverlening,” vertelt Marije, omdat er tijdens zo'n traject ruimte wordt gemaakt voor moeilijke vragen – vragen die normaal gesproken stuiten op schrik en een verkrampte reactie. Door deze vragen bespreekbaar te maken, erken je het lijden waar mensen doorheen gaan en sta je hen bij. Het komt geregeld voor dat patiënten met psychisch lijden hun traject vroegtijdig stopzetten omdat ze uiteindelijk tóch voor het leven kiezen.

## ACTUELE DEBATTEN

De Euthanasiewet zit momenteel goed in elkaar, vertellen Evelijn en Marije me. Ze zijn voorstander van hoe die nu is en zijn fel tégen het wetsvoorstel voltooid leven. Op dit moment is levensbeëindiging zonder medische reden wettelijk niet toegestaan. Het “voltooid leven”-vraagstuk is existentiëler van aard en minder medisch dan het euthanasiedebat, aldus Evelijn. Marije voegt toe dat het eerste ten diepste om een eenzaamheidsprobleem gaat. Een Voltooid Leven-wet zou ouderen het idee geven dat ze een last zijn voor de samenleving. We moeten juist meer

gemeenschappen opbouwen en het contact tussen ouderen en jongeren versterken, want “we zijn als samenleving niet compleet zonder ouderen”.

En hoe zit het dan met het standpunt van de CU dat euthanasie voor dertig-minners met ernstig psychisch lijden voorlopig stopgezet moet worden? Daar kunnen de twee partijleden zich niet in vinden. Ze noemen verschillende redenen: er is eerst veel meer onderzoek nodig naar de stijging van euthanasiegevallen onder dertig-minners, dertig is een arbitraire grens, een stopzetting zou mensen tussen wal en schip plaatsen. Dat laatste heeft te maken met een dieper probleem: de veel te lange wachtlijsten bij de GGZ.

## WAT NU?

De gemiddelde lezer van dit artikel zal het probleem van lange wachtlijsten in de zorg niet kunnen oplossen. Wat kunnen we wél doen? Na een waardevol, diepgaand gesprek met Evelijn en Marije, stel ik hen de vraag wat voor tips ze hebben voor Perspectief'ers als het om euthanasie gaat. Hoe moet je hier als jongere mee omgaan? En als christen? Het antwoord klinkt kort en krachtig. “Verdiep je in de procedures!”, roept Marije. Evelijn knikt en voegt toe: “Met lijden worstelen we ook als christenen. Je kan alsnog naast iemand staan en vragen stellen, ook als je nog niet weet wat je van euthanasie vindt.” Ken de wet, ken de mensen en – zo waarschuwt Evelijn – ga niet zomaar met Bijbelteksten gooien als euthanasie slechts een abstract onderwerp voor je is. Beide Perspectief'ers benadrukken dat we het zorgsysteem uiteindelijk zó in willen richten dat euthanasie überhaupt niet nodig is. Maar tot die tijd moeten we niet weggijken of verlamd raken als onze naaste aangeeft geen lijden meer te kunnen verdragen.

Het blijft een moeilijk onderwerp. Maar zoals Marije opmerkt: “Ik vind het moeilijk, maar ik ben er oké mee dat ik het moeilijk vind.” En: “Ik hoop dat ik dit hele onderwerp nooit makkelijk ga vinden.” Daar kunnen we ons, denk ik, allemaal in vinden. •

<sup>1</sup> RTE, “Wat is Euthanasie?”, Regionale Toetsingscommissies Euthanasie, <https://www.euthanasiacommissie.nl/vraag-en-antwoord/kernbegrippen/wat-is-euthanasie>

<sup>2</sup> Rijksoverheid, “De 6 Zorgvuldigheidseisen van de Euthanasiewet”, Rijksoverheid, <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/levenseinde-en-euthanasie/zorgvuldigheidseisen>.

<sup>3</sup> KNMG, “Euthanasie in Cijfers 2024”, KNMG, 2024, <https://www.knmg.nl/download/knmg-infographic-euthanasie-in-cijfers>

<sup>4</sup> KNMG, “Palliatieve Zorg en Palliatieve Sedatie”, KNMG, 26 augustus 2022, <https://www.knmg.nl/actueel/dossiers/levenseinde-2/levenseinde-zorg/palliatieve-sedatie>

<sup>5</sup> Tweede Kamer, “Position Paper EE t.b.v. Rondetafelgesprek Euthanasie bij Psychisch Lijden van Jonge Mensen d.d. 15 Mei 2025”, Tweede Kamer der Staten-Generaal, 2025, <https://www.tweedekamer.nl/kamerstukken/detail?id=2025Z08905&did=2025D20421>

# NATUUR ALS BEHANDELKAMER

Auteur: **Fabiënne Hendriksen**

Het was een regenachtige middag toen ik mijn telefoon thuis liet en alleen door de weilanden achter mijn dorp liep. Geen voortdurende stroom aan prikkels, enkel het zachte geluid van het vallen van de druppels, een merel die mijn aanwezigheid leek te negeren, en mijn eigen ademhaling die ik eindelijk weer hoorde. In dat moment begreep ik opnieuw hoe de natuur je kan stilzetten, hoe ze je een ruimte biedt die ergens anders nauwelijks nog te vinden is. Het is precies deze ervaring die me terugbrengt naar mijn gesprek met Marijn Pater, oprichter van Grow Your Nature en ambulante gezinsbegeleider. Hij werkt regelmatig met jongeren voor wie begeleiding in een natuurlijke omgeving een weg biedt tot herstel. Dit door middel van ervaringsgericht leren. Ik interviewde hem over de groeiende zorgvraag onder jongeren in de ggz en zijn visie op meer holistische behandelingsvormen die momenteel in opkomst zijn.

## EEN GROEIENDE ZORGVRAAG

Dat de mentale druk onder jongeren toeneemt, wordt inmiddels door harde cijfers onderbouwd. In Nederland gebruiken ruim 300.000 mensen bijvoorbeeld ADHD-medicatie, waarvan een groot deel jongeren betreft, een verviervoudiging sinds 2006. Tegelijkertijd ervaren steeds meer jongeren stress, depressieve gevoelens en donkere gedachten. En wie de stap zet naar zorg, komt vaak terecht op lange wachtlijsten: tienduizenden jongeren wachten maandenlang voordat ze daadwerkelijk hulp krijgen.

## DE OORZAKEN

Volgens Marijn lopen vele jongeren vast in een omgeving die constant prikkels geeft, waardoor de tijd om écht bij jezelf stil te staan en dingen in je leven te verwerken niet meer wordt genomen. Dit terwijl jezelf en je eigen grenzen goed leren kennen het belangrijkste is om je leven goed in balans krijgen.

Waar komt deze druk vandaan? Marijn wijst op een van de elementen, namelijk de overdaad aan keuzes waarmee jongeren worden geconfronteerd. Globalisering van informatie, sociale media en de voortdurende nadruk op prestaties scheppen een situatie waarin de vragen "wie ben ik?" en "wat wil ik?" niet een zoektocht worden, maar een bron van stress. Er komt simpelweg te veel binnen.

De constante stroom aan prikkels: smartphones, klaslokalen vol verwachtingen, sociale netwerken die 24 uur per dag doordenderen. Het brein komt nauwelijks meer tot rust. Voor jongeren die gevoelig zijn of al mentale complicaties hebben, zie je de grootste impact: zij hebben al een grotere gevoeligheid voor prikkels en moeite met structureren. "Wanneer er geen ruimte is om stil te staan, liggen uitvalverschijnselen op de loer," zegt Marijn. "Het wordt gewoon te veel."

## DE NATUUR ALS TEGENKRACHT

Tegenover die overdaad staat de natuur. Niet als romantisch decor, maar als concrete, werkzame context. De natuur is prikkelarm, vrij van oordeel en zonder eindeloze keuzes. Je hoeft er niets te bewijzen; je kunt er simpelweg alleen zijn in het hier en nu. En juist dat schept ruimte voor herstel, ruimte om te verwerken.

Marijn werkt ervaringsgericht: geen lange gesprekken aan een tafel, maar activiteiten in een natuurlijke omgeving. "Leren door te doen," legt hij uit. Iedereen leert spelenderwijs, door te ervaren met hun zintuigen. Het ruisen van de wind, de geur van nat gras, het gevoel van aarde in je handen. Het brengt zijn cliënten vaak terug in het hier en nu.

De natuur biedt bovendien een directe feedbackloop. Als je moe bent na een lange wandeling kan je bijvoorbeeld geen zin hebben in je tentje opzetten, maar als je tentje niet op tijd wordt opgezet, regen je helemaal nat. Het zijn eenvoudige ervaringen die jongeren inzicht geven in oorzaak en gevolg, zonder oordeel. Je confronteert jezelf door je eigen gedachten en acties.

Een bredere les voor beleid en samenleving Tijdens ons gesprek vroeg ik Marijn om een advies, voor jongeren, diegene die dit leest. Hij dacht er even over na en zei toen: "Laat het scherm af en toe thuis en ga naar buiten." Niet als straf of verplichting, maar als experiment. Ontdek wat er gebeurt als je je zintuigen de ruimte geeft. Hoe voelt de wind op je huid? Welke geluiden hoor je? Hoe verandert je denken wanneer je een tijdje zonder prikkels in de natuur bent en alleen maar in het hier en nu? Marijn laat met zijn werk zien wat de natuur kan betekenen in de begeleiding van jongeren. Hij ziet hoe jongeren die al jarenlang vastzitten in bepaalde structuren en sociale netwerken vrijkomen als er even niks van hen wordt verwacht. Hoe de begeleiding soms beter werkt als zij zelf aan zet zijn omdat zij op deze manier meer meekrijgen, het geeft een gevoel

van vrijheid in soevereiniteit. Ook vanuit de literatuur wordt dit bevestigd. Een aantal academici beschrijft "coaching in de natuur" als een methodische manier van begeleiden waarbij de coach de natuur actief inzet als co-coach. Symbolen en metaforen uit de natuur helpen cliënten bij het verkrijgen van zelfinzicht, terwijl de regie bij de cliënt zelf ligt.

Vanuit mijn achtergrond heb ik een soortgelijk beeld meegekregen, maar dan met de specifieke focus op beleid: hoe kunnen we dit toepassen in onze wet- en regelgeving? Tijdens mijn Master specialiseerde ik mij in natuur en beleid en inmiddels ben ik werkzaam als beleidsadviseur bij een kleine gemeente. Tijdens beide ervaringen merk ik vooral hoe waardevol het is wanneer mensen niet incidenteel, maar structureel in contact komen met natuur. Wanneer natuur voor kinderen en jongeren een vanzelfsprekend onderdeel wordt van leren en opgroeien, dit kan door meer in de natuur te zijn, kinderen kunnen zich bijvoorbeeld aanmelden voor de programma's van OERR. Mede door dit soort initiatieven ontstaat er ruimte om problemen eerder te herkennen en veerkracht te ontwikkelen, nog voordat klachten zich opstapelen.

Natuur kan dus een bron van herstel, groei en vrijheid zijn, maar vraagt ook om bewuste keuzes in het dagelijks leven. Beleidsmakers en professionals kunnen natuur een plek geven in begeleiding en zorg, maar uiteindelijk gaat het ook om jou als jongvolwassene: hoe maak jij ruimte voor groen in je eigen leven? Zelfs midden in de stad, omringd door asfalt en beton, zijn er mogelijkheden. Een korte wandeling door een park, een gesprek buiten in plaats van binnen, of zelfs het verzorgen van een plant op je balkon kan al verschil maken. Ga experimenteren: zoek momenten om de natuur op te zoeken en ontdek wat het met je doet. Kleine keuzes kunnen een groot effect hebben op je welzijn. •

<sup>1</sup> CBS, "Verstrekking ADHD-Middelen Sinds 2006 Verviervoudigd", Centraal Bureau voor de Statistiek, 14 juli 2025, <https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2025/29/verstrekking-adhd-middelen-sinds-2006-verviervoudigd>.

<sup>2</sup> Sam J. Cooley et al., "Into the Wild": A Meta-Synthesis of Talking Therapy in Natural Outdoor Spaces, *Clinical Psychology Review* 77 (2020), <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101841>.



DURF TE

**WOPEN**

---

**COLOFON**

HOOFDREDACTEUR Berjan de Graaf REDACTIE Daniël de Boer, Tirsa Bos, Karel Huijgen,  
Mareike Braakman VORMGEVING Levi Reinds



@Perspectief



cjongeren



Perspectief