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

[redacted]

[redacted]

[redacted]

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 Don Ceder 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. Professor Scherder 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 Ceder 31839-1085 gebaseerd op plan Stan Uyland 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 Ceder/Stoffer 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