

DE NIEUWE OPENHEID

GEWOON ZEGGEN DAT JE JE JE SOMBER VOELT OF DINGEN NIET ZO
LEKKER LOPEN, DAT LIJKT IN DEZE TIJD WAT NORMALER GEWORDEN.
JOURNALIST CAROLINE BUIJS HOOPT DAT HET ZO BLIJFT.



De afsluiting van onze wekelijkse teamvergadering op maandagochtend, door het thuiswerken noodgedwongen online, doet me soms denken aan het kringgesprek op de lagere school. Als mijn collega een rondje maakt om te horen hoe het met iedereen gaat, zit ik weer even op het kleine bruine stoeltje in de klas: naast vertellen wat je in het weekend had beleefd, was er in de kring ook ruimte om te kletsen over verdrietige dingen als een dode hamster, een weggelopen konijn of een zieke cavia. Omdat mijn collega aan het einde van de vergadering ongefiltterd vertelt dat ze nou niet het beste weekend uit haar leven heeft gehad, durft iedereen eerlijk te zijn. Ik merk hoe fijn het is dat ik niet de enige ben die soms angstig of somber is, en voel me niet meer raar omdat ik weleens stiekem om kwart over vijf 's morgens als een soort Bridget Jones op het toilet zit te huilen. Misschien is dat dan toch iets positiefs aan deze periode waarin alles anders is: gewoon zeggen hoe het met je gaat. Je schild laten zakken en op de vraag 'hoe gaat het' niet langer 'goed, druk' te antwoorden als je eigenlijk denkt: mwah, zo lekker gaat het eigenlijk niet.

EROVER PRATEN HELPT

Die openheid over je gemoed was al een beetje gaande: zo gaf zangeres Adele een openhartig interview aan het tijdschrift Vanity Fair over haar depressieve periodes en angstaanvallen. En in 2017 vertelde de Britse

prins Harry over zijn depressies en onverwerkt verdriet na de dood van zijn moeder: "Ik weet nu dat er heel veel te winnen valt als je praat over je problemen. Als je die stilhoudt, maak je het altijd nóg erger." Ook de Britse illustrator Octavia Bromell probeert onder meer via posts op Instagram – bijvoorbeeld met haar stickers met de tekst 'Hello, I'm probably going to talk about my feelings' – het onderwerp geestelijke gezondheid bespreekbaar te maken. Van kinds af aan heeft ze depressies en angsten. "Eerst dacht ik dat ik gewoon raar was en gevoeliger, kwetsbaarder en humeuriger dan andere mensen." Dus probeerde ze zichzelf moed in te praten en liet ze aan de buitenkant niets zien. Ze verhuisde naar Londen om te gaan studeren aan de universiteit, maar door de stress en druk ontstonden er steeds meer negatieve gevoelens – totdat ze uiteindelijk een zenuwzinking kreeg. Ze genoot nergens meer van en voelde zich verdoofd. Dat veranderde pas toen ze begon met tekenen. Wat ze verrassend vond: steeds als ze iemand vertelde over haar psychische kwetsbaarheid of daar iets over postte op Instagram, kreeg ze bemoedigende reacties. En dat niet alleen: veel mensen lieten weten dat ze haar verhaal herkenden. Inmiddels ziet Octavia Bromell zichzelf als pleitbezorger voor openheid over geestelijke gezondheid. "Alleen al in Engeland slikken vier miljoen mensen antidepressiva. En toch

speelt het onderwerp niet echt een rol in ons dagelijks leven, terwijl je net zomin schuld hebt aan psychische klachten als aan een hernia." Ze is niet bang dat ze potentiële klanten afschrikt met haar openheid: "Zonder mijn pijn had ik mijn creativiteit nooit gevonden: ze zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden."

DE HOEK VAN GEK OF RAAR

Toch durft lang niet iedereen zijn kwetsbaarheid te tonen, vertelt psychiater Jeroen Kloet aan de telefoon, die zelf een bipolaire stoornis heeft die gepaard gaat met depressie en forse angsten. "Het kan ook gevaar opleveren als je je kwetsbaarheid laat zien: mensen kunnen je raken. Maar op het moment dat je het niet doet, betaal je daar vaak een prijs voor. Vergelijk het met een vulkaan: aan de buitenkant lijkt er niets aan de hand, maar vanbinnen zit een enorme spanning – bij mensen vaak in de vorm van angst, boosheid, verdriet. Zo bouw je druk op en als je daar nooit iets mee doet, je kwetsbaarheid dus nooit laat zien, knalt het er op een gegeven moment uit. Dat is een onnatuurlijke manier van omgaan met je binnenwereld: je hebt het nodig om je emoties met anderen te delen. Maar in een samenleving waarin alles snel gaat en het credo is dat het leven maakbaar is, is dat lastig. Sterk zijn, snel zijn, veel voor elkaar kunnen krijgen: het zijn begrippen die hoog in het vaandel staan en dat strookt niet met kwetsbaarheid – daar kun je >

DE OPBEURENDE BRIEFJES ZIJN EEN ANTISERUM VOOR DE STEM IN MIJN HOOFD DIE ME VRIJWEL DAGELIJKS ONZEKER PROBEERT TE MAKEN

behoorlijk op stuklopen.” Wat Kloet van veel cliënten hoort en zelf ook herkent, is dat je ontzettend bang bent om in de hoek van ‘gek’ of ‘raar’ te worden neergezet als je uitkomt voor psychische klachten. Je bent bang dat het beeld verandert van hoe mensen naar je kijken. “Durven huilen, verdrietig zijn, wanhopig zijn: veel mensen associëren dat met zwak. En alles onder controle hebben, altijd stressbestendig zijn, je emoties niet of

weinig tonen, valt zogenaamd onder sterk. Maar het gros van de mensen is helemaal niet stressbestendig en heeft niet alles onder controle.” Dat ook een neuropsycholoog of presentator niet vanzelfsprekend alles onder controle heeft, zag ik eerder dit jaar in een uitzending van *De wereld draait door*. Daarin vertelt neuropsycholoog en hoogleraar Erik Scherder openhartig over zijn angsten: rijangst, vliegangst, vrees voor enge ziektes,

faalangst, nachtelijke piekerbuien, angst voor de dood. Ongeveer al die angsten werden gedeeld door presentator Matthijs van Nieuwkerk. Het viel me op hoe het publiek steeds in de lach schoot, terwijl aan tafel heel serieus over angsten werd gepraat. Misschien omdat veel mensen van iemand als Matthijs van Nieuwkerk niet verwachten dat-ie last van angsten heeft, want ‘normale mensen’ overkomt zoiets niet?

Het idee dat kwetsbaarheid hetzelfde is als zwakte, is de meest wijdverbreide mythe over kwetsbaarheid – en tegelijk ook de gevaarlijkste, schrijft de Amerikaanse onderzoekshoogleraar Brené Brown in haar boek *De kracht van kwetsbaarheid*. Als je gevoelens van kwetsbaarheid probeert tegen te houden en wilt voorkomen dat je als te emotioneel wordt gezien, voel je namelijk minachting voor mensen die hun gevoelens niet verbergen: je laat je eigen angst en ongemakkelijke gevoel omslaan in afkeuring en kritiek. Naarmate je meer bereid bent je kwetsbaarheid te erkennen en te omarmen, zul je meer betrokkenheid tonen. Scherm je je af van je kwetsbaarheid, dan ga je juist meer vanuit angst en minder vanuit verbondenheid handelen. Brown: ‘Wij zijn gemaakt voor verbondenheid met anderen. Dat is wat ons leven richting en zin geeft, en als het daaraan ontbreekt, lijden wij daaronder.’

COMPLIMENTENSCHRIFT

Zelf ken ik geen depressies, maar net als iedereen worstel ik ook weleens

met het leven: er zijn van die dagen dat ik somber wakker word. Dan accepteer ik, zoals schrijver, filosoof en beeldend kunstenaar Eva Meijer het zo mooi beschrijft in haar boek *De grenzen van mijn taal*, ‘dat er dagen zijn die weggegooid zijn, de moeite niet waard. Die gaan voorbij en er komen weer nieuwe.’ Mijn computerscherm hangt vol briefjes met opbeurende boodschappen en ik heb een schrift waarin ik complimenten opschrijf. Niet als opschepperij, maar als een noodzakelijk antiserum voor de stem in mijn hoofd die me vrijwel dagelijks onzeker probeert te maken. Daar praat ik af en toe over met iemand die daarvoor heeft doorgeleerd en dat helpt.

Doordat er nu meer openheid is over psychische kwetsbaarheid, moet ik vaak terugdenken aan een vriendin die aan het einde van mijn studietijd, meer dan twintig jaar geleden, flink depressief was. Daar praatten we destijds nauwelijks over – dat was toch een beetje taboe. Achteraf denk ik dat ik er te weinig voor haar ben geweest. Omdat het contact steeds van mijn kant moest komen, gaf ik het op een gegeven moment op. Ik realiseerde me niet dat geen contact kunnen maken vaak juist een onderdeel is van depressie. Misschien had het geholpen als ik toen beter had geweten wat een depressie precies inhield. Als mijn vriendin er open over had durven praten en ik had durven vragen hoe dat dan voelt, een depressie. Of als het eerdergenoemde boek van Eva Meijer,

CIJFERS & FEITEN

17,5% van de inwoners van Nederland heeft een psychische aandoening. Het meest (6-10% van de bevolking) komen angststoornissen, depressies en verslaving voor, en meteen daarachter (5-8%) persoonlijkheids- en gedragsstoornissen. Psychose-gevoeligheid (0,4%), bipolariteit (0,5-1,5%) en eetstoornissen (1-2%) komen relatief weinig voor. De gevolgen van een psychische aandoening zijn vaak ingrijpend, zeker als iemand in een crisis zit. Toch hebben de meeste mensen met deze klachten een goed leven, aandoening of niet. (Bron: Samensterkzonderstigma.nl)

die sinds haar tienerjaren depressies heeft, toen al was geschreven: ‘Als je depressief wordt, ben je niet meer te porren voor wat je graag doet, je hebt geen zin meer om naar buiten te gaan en activiteiten te ondernemen, en de relaties met degenen die je nabij zijn, worden niet alleen lastig te onderhouden, het maakt ook niet meer uit of je ze onderhoudt. Soms gaat dat geleidelijk, soms in één keer. (...) Wie de verbinding met anderen niet voelt, zichzelf als last ervaart en de ruimte tussen zichzelf en die anderen (die nog leven in de normale wereld, waarin dingen warm zijn, kleur hebben en mensen bij het haardvuur zitten met een glas wijn of chocoladesojamelk) niet kan overbruggen, zal contact gaan vermijden.’

JE PANTSER AF

Het mooie is dat schaamte, dat een reden kan zijn om niet open te durven zijn over psychische kwetsbaarheid, niet overleeft als je je verhaal kunt vertellen aan iemand die empathie en begrip toont. Brené Brown schrijft: ‘Schaamte wint aan kracht als we onze mond dichthouden. Daarom is schaamte vooral dol op perfectionisten, want het is zo makkelijk om ons de mond te snoeren.’ Als je je voldoende bewust wordt van je schaamtegevoelens – benoem ze en spreek ze uit – dan heb je ze volgens Brown al vrijwel op de knieën gebracht. ‘Schaamte heeft er een hekel aan om in woorden te worden gevangen. Zodra we onze schaamtegevoelens uit gaan spreken, beginnen ze te verschrompelen.’ >

SLOW ART IN MUSEUM VAN DE GEEST

Flow en Museum van de Geest bedachten samen de Flow Slow Art Route, langs vijf werken uit de collectie. Waarom maar vijf? Omdat het bij Slow Art draait om de tijd nemen om een paar bijzondere stukken écht op je in laten werken. Deze vijf werken vertellen een verhaal dat we graag met je delen. Zoals dat van illustrator Maaike Hartjes over haar burn-out en van de bekende Japanse 'stippenkunstenaar' Yayoi Kusama, die kunst maakt om haar angsten te overwinnen. Museum van de Geest wil de mens in al haar facetten in beeld brengen en stereotiepe beelden ter discussie stellen. Meer informatie op Flowmagazine.nl/ museumvandegeest.nl.



*'There's a crack in everything.
That's how the light gets in'*

Uit het lied *Anthem* van Leonard Cohen



'GEOVOELENS VAN SCHAAAMTE WINNEN AAN KRACHT ALS WE ONZE MOND DICHTHOUDEN. SPREKEN WE ZE UIT, DAN BEGINNEN ZE TE VERSCHROMPELEN'

Psychiater Jeroen Kloet organiseerde een aantal jaren het Anti Stigma Café, dat binnenkort weer nieuw leven wordt ingeblazen door de organisatie Samen Sterk zonder Stigma. "Het idee erachter was simpel: ik vertelde iets over mijn dubbelrol – hulpverlener zijn en zelf een psychische kwetsbaarheid hebben – en daarna interviewde ik een hulpverlener en iemand die in behandeling was over diens kwetsbaarheid. Ik deed het volgens het concept van het tv-programma *College tour*, met vragen uit het publiek. Wat ik er mooi aan vond, is dat iedereen in het begin onwennig en voorzichtig was, maar dat er een ontspannen en open sfeer ontstond toen het ijs eenmaal gebroken was. Mensen durfden hun pantser af te doen omdat het over essentiële dingen van het leven ging, en daardoor ook vragen te stellen waarvan ze normaal misschien dachten: is dat niet te pijnlijk, beledig ik niemand? Er was respect voelbaar, waardoor het overal over kon gaan." En dat doet het publiek helemaal zelf, zegt Jeroen Kloet. Je hebt alleen een breekijzer nodig: iemand die je op weg helpt om open en eerlijk te durven zijn.

WINDKRACHT TWAALF

Hoe had ik mijn depressieve vriendin destijds beter kunnen helpen? Er voor iemand zijn én blijven is het belangrijkste wat je kunt bieden, zegt Jeroen Kloet. "Ook al weet je misschien niet zo veel te zeggen, toch vinden mensen het heel fijn als er iemand voor ze is –

dat wordt enorm onderschat. Vaak heb je het idee dat je van alles moet doen om te helpen, zoals voortdurend koffie af en aan brengen, maar even naast iemand gaan zitten is veel belangrijker."

Een ander advies is: probeer niet te oordelen. Kloet: "Als je zelf nooit in windkracht twaalf hebt rondgelopen en alleen windkracht zes als maximum kent, weet je niet hoe het is. Dat is oké: je kunt het ook niet weten, want je bent er nooit geweest. Maar ga dan niet oordelen over degenen die wel in die orkaan zitten. En dat gebeurt best snel. In windkracht zes heb je zelf misschien bedacht: oké, dit is best even pittig, maar kom op joh, gewoon

opstaan, even goed doorlopen en dan ben je er doorheen voordat je het weet. Iemand in windkracht twaalf kan helemaal niet lopen en moet gaan liggen totdat het ergste voorbij is." Wat je beter kunt doen, is vragen stellen. "Probeer geïnteresseerd te zijn in hoe het is om in windkracht twaalf te staan. Wat voel je? Wat gebeurt er? Wees nederig als helper, dan kun je best veel betekenen. Maar als je erboven gaat staan en wijze adviezen geeft zonder je erin te verdiepen, help je iemand nog meer de put in." Of, zoals Eva Meijer uitlegt: 'Het gaat niet om jou en het ligt ook niet aan jou. En een kaart sturen is nooit een slecht idee.' ●

MEER LEZEN

- * 'De kracht van kwetsbaarheid - Heb de moed om niet perfect te willen zijn', Brené Brown (Lev.)
- * 'De grenzen van mijn taal - Een klein filosofisch onderzoek naar depressie', Eva Meijer (Cossee)