

# 'PSYCHISCHE KLACHTEN ZIE JE NIET'



© KEES VAN DE VEEN

**INTERVIEW** Vier op de tien jongeren lopen rond met psychische klachten. Maar erover praten? Ho maar! Dat blijkt uit onderzoek in opdracht van NPO 3FM en MIND, een organisatie die helpt bij psychische problemen. Deze week was het #openup-week om die taboes te doorbreken. Denise (18) weet hoe belangrijk dat is. 'Zelfs tegen hulpverleners zeg je niet snel dat je vindt dat je leven geen zin meer heeft.' Door Govrien Oldenburger

'Je ziet niet aan iemand dat-ie psychische klachten heeft', vertelt Denise. 'Dat maakt het lastig.' Al zo lang ze zich kan herinneren heeft ze last van sociale angst. Contact maken met anderen vindt ze maar eng. En een gesprek voeren? Ze heeft geen idee waarover dat zou moeten gaan. Ook is ze lang depressief geweest. Haar eindexamenjaar kon ze daardoor niet af maken. 'Klasgenoten dachten dat ik te lui was om door te gaan', zegt ze. 'Dat vond ik heel erg.'

## Hulp

Op de middelbare school had Denise het zwaar. Gesprekken ging ze uit de weg en vrienden lagen dus ook niet voor het oprapen. Uiteindelijk nam ze een

klasgenoot in vertrouwen. Die stapte naar de mentor en Denise kreeg eindelijk hulp. 'Toen vond ik het heel erg, maar achteraf ben ik er blij om. Anders was ik waarschijnlijk nooit gaan praten.' Na de nodige therapie ging het beter. Maar ze kreeg een terugval en werd vorig jaar een maand lang opgenomen. Sindsdien schommelt het. 'Nu zit ik thuis', vertelt ze. 'En binnenkort begin ik met een nieuwe behandeling. Daarna wil ik school afmaken.' Als ze één ding geleerd heeft de afgelopen jaren is het wel: praten. 'Hoe eerder je erbij bent, hoe sneller en makkelijker het is te overwinnen', zegt Denise. 'Anders zijn je vaste patronen veel moeilijker te doorbreken.'

## Geen geheim meer

Tijdens de #openup-week schrijft Denise een blog voor MIND. En praat ze met 7Days. 'Ik vind het heel belangrijk dat het taboe wordt doorbroken', zegt ze. 'Zelf heb ik er lang over gelogen. Zelfs tegen hulpverleners zeg je niet snel dat je vindt dat je leven geen zin meer heeft.' Terwijl het echt oplucht om het aan iemand te vertellen, weet Denise nu. 'Eindelijk hoef je geen geheim meer te bewaren. En de stap om hulp te zoeken wordt kleiner.' Inmiddels vindt ze gelukkig dat haar leven wél zin heeft. En laat dat praten nou nét de strekking van de #openup-week zijn. Want Denise is niet de enige met psychische klachten. Vier op de tien jongeren zouden er last van hebben. Dat blijkt uit onderzoek dat onderzoeksbureau Newcom uitvoerde onder 625 jongeren tussen 13 en 24 jaar. De #openup-week is bedoeld om jongeren aan te moedigen om erover te praten met iemand die ze vertrouwen.

## Niet de enige

Een heel goed idee, vindt Tessa Strijp.

Ze is psycholoog voor jongeren. 'Voor jongeren is het belangrijk om te zien dat ze niet de enige zijn met psychische klachten', legt ze uit. 'Ouders en leraren kunnen zeggen wat ze willen, maar voor jongeren zijn leeftijdsgenoten heel belangrijk. Je wilt niet opvallen. Daarom kan het moeilijk zijn om dingen te vertellen die je anders maken. Maar iets delen is al een verlichting', zegt Strijp. 'En misschien kunnen anderen je wel helpen, of verwijzen naar een zorgverlener.' Het via social media de wereld in gooien, raadt ze niet meteen aan. 'Je weet nooit hoe die informatie gebruikt kan worden en als iets eenmaal online staat, kom je er niet zo snel meer vanaf. Begin gewoon met iemand in je nabije omgeving die je vertrouwt.' Ook belangrijk is het volgens haar om je te ontspannen. Ga sporten, muziek luisteren, naar de film, doe wat je leuk vindt! 'Zo doorbreek je de negatieve spiraal', vertelt ze. 'Er zijn genoeg leuke dingen in het leven en het is erg belangrijk om die dingen te blijven doen!'