

Thijs Launspach

Je bent al genoeg

Mentaal gezond in een gestoorde wereld

Spectrum

INHOUD

Inleiding: Mentaal gezond zijn in een gestoorde wereld	9
Wat is mentale gezondheid?	17

DEEL I: Waar we onszelf zijn kwijtgeraakt

1. Het onhaalbare ideaal	21
2. Happyisme	33
3. Fokking moe	48
4. Vergif voor je hoofd	65
5. Verbinding verbroken	83

DEEL II: Hoe we onszelf weer terugvinden

6. Weten wie je bent	103
7. Voor jezelf zorgen	119
8. Op jezelf vertrouwen	139
9. Doen wat je kunt	158
10. Verbinding herstellen	172

DEEL III: Hoe we het systeem veranderen

11. Een politiek van weerbaarheid	190
12. Veerkracht leer je op school	200
13. Werken voor de toekomst	208

Conclusie: Radicaal mens-zijn	215
-------------------------------	-----

Nawoord	217
Dankwoord	219
Verantwoording	221
Bronnen	223

Inleiding: Mentaal gezond zijn in een gestoorde wereld

We leven in een gestoorde wereld. De ene crisis is nog niet voorbij of we zijn alweer in de volgende beland. Of het nu gaat om de coronacrisis, oorlog in Europa, geopolitieke machtsspelletjes, de klimaatcrisis, de toenemende polarisatie in de samenleving of de huizen crisis – we lijken van de ene noodtoestand naar de andere te stommelen, zonder een moment ademruimte. Het is niet gek dat we daar af en toe ondersteboven van raken. ‘*The world is getting stranger every day,*’ schreef de dichter Kae Tempest ooit, ‘*you are not strange for noticing.*’

Ook los van wat er zich allemaal op het wereldtoneel afspeelt – in ons eigen, dagelijkse bestaan – leven we momenteel in een verwarrende tijd. We raken steeds afhankelijker van technologie die niet altijd het beste met ons voor heeft. Apparaten die we twintig jaar geleden nog niet voor mogelijk hadden gehouden, zijn nu een onmisbaar onderdeel van onze menselijke ervaring geworden. We hebben al het nieuws, en alle informatie, overal en altijd. Dit blijkt een geschenk, maar ook een vloek: de prijs die we ervoor betalen is dat we altijd gehaast en continu afgeleid zijn. Ondertussen wordt ons verteld dat we elke dag gelukkig en bovendien succesvol kunnen zijn, als we maar willen en ervoor gáán. We raken steeds meer gevangen in een ratrace waarin het gaat om winst, groei, volgers en de uiterlijke kenmerken van succes. Geen wonder dat we het soms maar met moeite kunnen bijbenen.

Dit alles doet iets met ons hoofd. Ondanks dat we in de wereldgeschiedenis niet eerder zo veilig en gezond waren, ondanks dat Ne-

derland tot de vier allerrijkste landen ter wereld behoort, waren we nog nooit zo in de war. Want we zijn tegelijkertijd gestreter, uitgebluster, ontevredener, ongelukkiger en angstiger dan ooit. In materieel opzicht leven we comfortabel, maar mentaal gezien gaat het helemáál niet goed.

Kennelijk leidt die toegenomen welvaart dus niet tot meer geluk en minder mentale problemen. Integendeel, lijkt het. Er is zelfs sprake van nóg een crisis: een crisis van de mentale gezondheid. Een groot deel van de Nederlandse samenleving krijgt te maken met psychologische problemen. Geschat wordt dat 43 procent van de Nederlandse bevolking in het leven wel eens voldoet aan de kenmerken van ten minste één psychiatrische of psychologische stoornis. We kloppen steeds vaker aan bij de psychiater, de psycholoog of de personal coach voor hulp bij het leven. Het aantal mensen dat psychofarmacologie gebruikt (antidepressiva, angstremmers, medicijnen voor adhd) om het vol te kunnen houden was nog nooit zo hoog.

10

Mentale gezondheidscrisis in beeld:

- Vier op de tien Nederlanders krijgt op een bepaald moment in het leven een psychische stoornis. Eén op de vijf krijgt te maken met stemmingsstoornissen, angststoornissen of verslavingen.
- In Nederland ondervindt zes op de tien werknemers regelmatig of zeer vaak werkgerelateerde stress. Een op de zeven Nederlanders (zo'n 1,4 miljoen mensen) krijgt te maken met een burn-out of burn-outachtige verschijnselen.
- Ongeveer 800.000 mensen in Nederland zijn depressief – vrouwen twee keer zo vaak als mannen.
- Het gemiddelde kind op de middelbare school ervaart tegenwoordig evenveel angst als een psychiatrisch patiënt in de jaren vijftig. Drie op de vier studenten geeft aan emotioneel uitgeput te zijn.

- Het land in de wereld waar de meeste mensen aangeven dat hun leven geen zin heeft? Nederland, waar 27 procent van de ondervraagden verklaart het leven betekenisloos te vinden.

In onze gestoorde wereld moeten we meer dan ooit sterk in onze schoenen staan. Zodat we niet ten prooi vallen aan chaos, verwarring en onzekerheid. Zodat we niet omvergeblazen worden in de storm. Zodat we de dingen kunnen doen die we belangrijk vinden, en die voor de wereld belangrijk zijn. Zodat de mensen in onze omgeving op ons kunnen bouwen. We moeten ons wapenen tegen een verwarrende, en soms overweldigende maatschappij. Die verdedigingslinie, dat is onze mentale weerbaarheid. Maar juist deze weerbaarheid komt steeds meer in het gedrang.

Daar zijn verschillende redenen voor. Misschien wel de belangrijkste reden is dat we gevangen zitten in een verhaal. Een verhaal dat ons met de paplepel wordt ingegoten, dat gedurende ons leven voortdurend wordt herhaald, waardoor het zo diep in onze cultuur verankerd zit dat we er nog amper vraagtekens bij zetten. Ik noem dit verhaal *de Mythe van het Individu*. In dit verhaal moeten we succesvol en gelukkig zijn – het liefst altijd en overal – en hebben we een verplichting om te excelleren. Dit levenssucces is te meten: in aantal volgers, in mooie plaatjes van onszelf en aan de succesverhalen waar we graag mee pronken.

In dit verhaal is er geen plaats voor twijfel, voor tegenslag, voor schaamte, verdriet of kwetsbaarheid. Zijn we niet te allen tijde 'de beste versie van onszelf', dan is er werk aan de winkel. Als we niet perfect zijn (en dat zijn we natuurlijk nooit, want dat is niemand), ervaren we dat als een persoonlijk gebrek:

Je bent niet goed genoeg.

Het 'ik' heeft een probleem, dus het 'ik' moet het maar lekker zelf oplossen. We moeten onszelf dan verbeteren, overtreffen, onze

11

‘mindset veranderen’. De oplossing moet van buiten komen: een nieuw zelfhulpboek, een peptalk van een *lifecoach*, een yoga-retraite op Ibiza, een baanbrekende methode die ons nu wél gelukkig zal maken.

Volgens mij is dit verhaal juist een van de redenen dat we tegenwoordig zo vaak in de kreukels liggen. Het is niet makkelijk om in cijfers uit te drukken, maar ik ben ervan overtuigd dat onze afnemende mentale weerbaarheid alles te maken heeft met de individualistische, neoliberale tijd waarin we leven: de nadruk op het ‘ik’, op het optimaliseren van ons leven, op onze zoektocht naar Ultiem Geluk. Dit gaat allemaal ten koste van onze mentale weerbaarheid. Hoe meer we bezig zijn om te voldoen aan de verwachtingen die de huidige tijd aan ons stelt, hoe meer we wegdrijven van ons eigen fundament. En van anderen: in de Mythe van het Individu is steeds minder ruimte voor het *wij*, voor betekenisvolle verbindingen met de mensen om ons heen. Niet vreemd dus dat we in onze steeds individualistischer maatschappij ook steeds eenzamer worden.

12 Gevangen in het verhaal van individueel succes en geluk raken we de verbinding kwijt: met anderen, met de betekenis van ons leven en met onszelf. We raken vervreemd van onszelf en onze menselijkheid en denken dat het aan ons ligt: waarom word ik niet gelukkig? Waarom is zelfs mijn allerbeste ik niet goed genoeg? Maar het ligt niet aan ons. Niet wij schieten tekort, maar het verhaal waar we in leven. Ik vind het wel een troostende gedachte: wanneer je mentaal in de moeilijkheden belandt, dan ligt het niet altijd alleen aan jou, maar ten minste voor een deel aan de wereld.

Kortom, we hebben een nieuw verhaal nodig. Een verhaal waarin we wél genoeg zijn zoals we zijn, inclusief schoonheidsfoutjes, onhebbelijkheden en slechte eigenschappen. Een verhaal waarin we minder worden aangesproken als consumenten, en meer als *mensen*. Waarin twijfel, onzekerheid en verdriet niet weggestopt hoeven worden, maar ook mogen bestaan. Waarin ongelukkig zijn geen persoonlijk gebrek is, maar een onvermijdelijk onderdeel van ons leven. Waarin we snappen dat we niet aan alle verwachtingen kunnen voldoen omdat we nooit perfect zullen zijn – en dat ook niet hoeven.

Waarin we tevreden mogen zijn met wie we al zijn, en niet steeds het idee krijgen dat we onszelf moeten ‘verbeteren’:

Je bent al genoeg.

Want dat is uiteindelijk wat het ons mogelijk zal maken om in deze gestoorde wereld ons verstand niet te verliezen: menselijkheid en zelfacceptatie. Het tegengif tegen vervreemding is *verbinding*. Verbinding met onszelf, met wat we willen bereiken, verbinding met de mensen om ons heen en met de gemeenschappen waartoe we behoren.

De afgelopen jaren heb ik me beziggehouden met de vraag hoe we in de huidige maatschappij mentaal gezond kunnen blijven. Ik schreef eerder het boek *Fokking druk*, over stress en burn-out. In de coronacrisis boog ik me over de vraag hoe je, ook onder grote druk, mentaal sterk kunt blijven. Maar hoe meer ik daarmee bezig was, hoe meer ik me realiseerde dat mentale gezondheid niet alleen een individuele aangelegenheid is. Het heeft ook te maken met de wereld waartoe we ons moeten verhouden.

Ik besloot dus dieper te gaan graven: hoe komt het dat we juist in deze tijd zo vaak last hebben van angst, verdriet, woede en stress? Wat zegt dat over de wereld waarin we leven, en over ons? Zijn wij gek, of is de wereld dat? Hoe dieper ik ging graven, hoe meer ik overtuigd raakte van het tweede. Dat we meer dan ooit kampen met mentale problemen is niet al te vreemd, ontdekte ik. Het is namelijk knap moeilijk om mentaal gezond te zijn in een wereld die dat niet is.

Dit boek is mijn poging om het verhaal over mentale weerbaarheid te veranderen, om tot een ander verhaal te komen over wat we van onszelf mogen verwachten. In het eerste deel – *Hoe we onszelf zijn kwijtgeraakt* – onderzoek ik waarom mentaal gezond zijn in deze tijd vaak zo moeilijk is. Dit eerste deel gaat over de grote maatschappelijke ontwikkelingen die er nogal eens voor zorgen dat we minder goed in ons vel zitten. Je vindt in dit deel hoofdstukken over het onhaalbare ideaal en onze almaar toenemende verwachtingen. In

het hoofdstuk over geluk zullen we kritisch kijken naar de geluksindustrie, die ons vertelt dat er iets mis met ons is wanneer we niet 24/7 hartstikke gelukkig zijn. Verderop in dit deel vind je hoofdstukken over de *rat race* van ons werk die ons al te vaak afleidt en uitput, en over sociale media die vooral de illusie wekken van verbondenheid, maar ons ondertussen van elkaar doen afdrijven. Het laatste hoofdstuk van dit deel gaat over de steeds eenzamer wordende samenleving.

Het tweede deel – *Hoe we onszelf weer terugvinden* – behandelt de voorwaarden voor mentale gezondheid – wat hebben we nodig om in de wereld zoals die nu is, onszelf niet te verliezen? Voor mij ligt het antwoord in het herontdekken van wat ons menselijk maakt. De hoofdstukken in dit deel gaan over weten wie je bent, over voor jezelf zorgen in fysieke en mentale zin, over op jezelf kunnen vertrouwen, over een taak vinden die betekenis geeft aan je leven. Over verbinding, met de mensen om je heen en met iets dat groter is dan jijzelf. Met de ideeën en technieken in het tweede deel van dit boek kun je je een beetje wapenen tegen onze gestoorde wereld.

Het derde en laatste deel van dit boek – *Hoe we het systeem veranderen* – gaat over gezamenlijke verantwoordelijkheid. Onze crisis rond mentale gezondheid is immers niet alleen een zaak van het individu, maar evengoed een probleem voor de maatschappij als geheel. Willen we een samenleving waarin we mentaal gezonder zijn, dan is er een systeemverandering nodig. We kunnen de verantwoordelijkheid daarvoor niet uitsluitend bij het individu leggen: ook de overheid, het onderwijs en de werkvloer zullen aan een oplossing moeten bijdragen.

Ik ben opgeleid als psycholoog, maar ik heb dit boek toch vooral als mens geschreven. Een mens met uitdagingen en onzekerheden, die van zichzelf nooit het idee heeft dat hij 'goed genoeg' is. Want wat is dat, goed genoeg? Het kan toch altijd beter? Kortom, wat ik hier schrijf, schrijf ik net zo goed voor mezelf.

Natuurlijk wil ik niet pretenderen dat dit ene boek de Mythe van het Individu door zal prikken, en dat we na het verschijnen ervan allemaal mentaal gezond door het leven zullen gaan. Wel streef ik er

naar om je aan het denken te zetten over je éigen mentale weerbaarheid.

Misschien heb je dit boek aangeschaft omdat je wel wat meer zelfvertrouwen kunt gebruiken. Misschien voel je je alleen, loop je over van de stress, maak je je zorgen of ben je weinig optimistisch over je toekomst. Wellicht voel je je in vergelijking met anderen tekortschieten, of weet je niet wat je met jezelf aan moet. Ik weet zeker dat je dan baat hebt bij de ideeën in dit boek. Maar, misschien nog wel belangrijker: je kunt gerust het idee loslaten dat je hierin de enige bent. Verre van! Ik hoop dat je in dit boek een beetje troost kunt vinden: je hoeft het als individu niet helemaal alleen te doen en het gevoel van niet-goed-genough-zijn, is volstrekt onterecht.

Nee, je bent niet gek. Niet wanneer je gestrest bent, wanneer je je tekort voelt schieten of wanneer je het gevoel hebt dat anderen het beter voor elkaar hebben dan jij. Nee, dat betekent niet dat je in een ijsbad moet gaan zitten, een zweethut-sessie moet doen of 'meer volgens je kernwaarden moet gaan leven'. Het is volkomen normaal om je af en toe klote te voelen. Welkom bij de club! Die club is groter dan je denkt. Dit is wat ik leerde van tien jaar psycholoog zijn: iedereen heeft issues, ook al geven niet veel mensen dat toe.

Mentaal gezond zijn betekent snappen dat er goede momenten zijn, maar ook slechte, en dat dat laatste niet per se een probleem is. Weten dat je niet hoeft te blaken van zelfvertrouwen om op jezelf te kunnen rekenen. Inzien dat je niet altijd aan alle verwachtingen kunt voldoen, en dat je al helemaal geen supermens hoeft te zijn.

Ik begon te schrijven aan dit boek vanuit een gevoel: er klopt iets niet. Het klopt niet dat we met steeds meer mensen 'geconnect' zijn, maar steeds minder met elkaar in verbinding staan. Dat we onszelf in de etalage zetten, soms ten koste van onszelf. Dat we welvarender worden, maar steeds vaker ongelukkig. Vanuit dat gevoel vertrok ik op een zoektocht. Ik las alles wat los- en vastzat, voerde honderden gesprekken, deed cursussen en zelfonderzoek en nam op zoek naar wijsheid zelfs een dosis hallucinogene paddenstoelen. Wat ik vond? Praktische adviezen en slimme technieken. En vooral: ideeën die me een beetje konden troosten. Die me de zekerheid ga-

ven dat ik er niet alleen voor sta, en dat ik al genoeg ben zoals ik ben. Als deze ideeën voor jou hetzelfde doen, was het die zoektocht meer dan waard.

Wat is mentale gezondheid?

In dit boek zal het geregeld gaan over *mentale gezondheid*. Het is daarom goed om eerst een poging te doen die term te definiëren. Wat het precies inhoudt – en wat daar wel of niet onder valt – dat zijn nog best lastige vragen.

Wanneer we het in de psychologie over mentale gezondheid hebben, bedoelen we meestal het gebrék eraan, datgene wat mentaal óngezond is. Dat is althans wat ik altijd heb geleerd als psycholoog: als iemand geen stoornissen heeft, niet is vastgelopen in het leven, geen grote geldzorgen, gezondheidszorgen of existentiële zorgen heeft, is iemand automatisch mentaal gezond. Maar zo zit het natuurlijk niet. Mentaal gezond zijn gaat over veel meer dan alleen niet-ziek zijn. Er is meer voor nodig om mentaal gezond te zijn. Veel meer.

In het statuut van de Wereldgezondheidsorganisatie vinden we een begin. Daar wordt gezondheid gedefinieerd als een ‘staat van compleet fysiek, mentaal en sociaal welzijn’. Dat geeft richting, al vraag ik me wel af of ze bij de WHO wel eens een gewoon mens hebben gesproken. Compléét fysiek, mentaal en sociaal welzijn? Dat lijkt me voor eenvoudige stervelingen eigenlijk niet weggelegd.

Een andere zienswijze komen we tegen in het werk van Machteld Huber, de grondlegger van het Instituut voor Positieve Gezondheid. Zij deed de afgelopen decennia pionierend onderzoek naar de positieve kant van gezondheid. Haar definitie: ‘[Gezondheid is] het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.’ Niemand is dus altijd volledig mentaal gezond – het is doodgewoon

om dat soms heel erg te zijn, soms maar een beetje en soms ook helemaal niet.

Dit is wat ik bedoel wanneer ik in dit boek schrijf over 'mentale gezondheid'. Niet dat je je altijd dolgelukkig moet voelen, dat je leven altijd perfect moet zijn en dat altijd alles goed gaat. Maar wel: dat je weerwoord kunt bieden aan de onvermijdelijke uitdagingen van het leven, dat je veerkrachtig bent en jezelf in de gestoorde wereld zonder al te grote problemen kunt redden. Ik gebruik de termen 'mentaal gezond' en 'mentaal weerbaar' dan ook allebei in dit boek, omdat ze qua betekenis dicht bij elkaar liggen.

Mentaal gezond zijn betekent voor mij dat je jezelf als mens over-eind kunt houden – binnen de kaders van je eigen leven en met de mensen om je heen. En alhoewel dat in deze gestoorde wereld steeds lastiger wordt, zijn er wel ideeën die daarbij kunnen helpen. Welke dat zijn, lees je in dit boek.

DEEL I

Waar we onszelf zijn kwijtgeraakt