

Ben er voor je!

De informatie die gegeven wordt in dit boek mag niet behandeld worden als vervanging van professioneel (medisch) advies. Ga bij klachten eerst langs bij een dokter. Het gebruik van de tips in dit boek is op eigen verantwoordelijkheid en op eigen risico. Zowel de auteur als de uitgever is niet verantwoordelijk voor schade of risico ten gevolge van gebruik of misbruik van de gegeven informatie in dit boek.

In dit boek behandelen we onder andere zware thema's als zelfmoord, automutilatie en eetstoornissen. Ligt een van deze onderwerpen gevoelig? Lees het boek dan samen met een professional of kijk even in de inhoudstabel welke hoofdstukken je misschien beter overslaat.

Ben er voor je!

Een gids over mentale gezondheid & zelfzorg



Met illustraties van Laura De Blaere

Jamie-Lee Six & Julie Vranckx

—HORIZON—





Hoe is het met

jouw mentale gezondheid?

Angststoornissen	11
Paniekaanval	21
Depressie	27
AD(H)D	35
Eetstoornis	39
Zelfmoord	44
Automutilatie	49
Verslaving	55
Faalangst	60
ASS	66



Triggers!

Druk van de sociale media	76
Peer pressure	84
Eenzaamheid	88



(ZELF)ZORG

Mindfulness en meditatie	106
Gezond eten	111
Beweging	114
Slaapwel	117

Nuttige websites en telefoonnummers	123
-------------------------------------	-----

**Hoe is
het met
jouw
mentale
gezond-
heid?**

Als het over gezondheid gaat, denken we vaak meteen aan onze fysieke gezondheid. Waarom gaat mijn keelpijn niet over? Had ik maar zo'n strak lijf als die knappe influencer! Heb ik mijn dagelijkse portie fruit al op?

Maar we verliezen nog te vaak uit het oog dat onze mentale gezondheid even belangrijk is.

In dit hoofdstuk bespreken we een aantal mentale gezondheidsproblemen. Zo kan je de eventuele signalen bij jezelf, en bij anderen, tijdig herkennen.



Lieve lezer.

Toen uitgeverij Horizon me de vraag stelde om mee te werken aan een boek rond mentale gezondheid bij jongeren, twijfelde ik geen seconde. Het is een actueel onderwerp dat me nauw aan het hart ligt.

Maar toen ze me vroegen om een voorwoord te schrijven, moest ik toch even nadenken. Ik ben niet zo goed met woorden of in het vertellen over hoe het écht met me gaat. Ik heb vaak getwijfeld of ik mijn gedachten en gevoelens wilde delen en heb het lang ook niet gedaan. Dat heeft ervoor gezorgd dat ik lange tijd heel negatief in het leven stond omdat ik alles opkropte. Maar zodra ik de stap naar openheid zette, besepte ik dat ik er echt niet alleen voor stond.

Ik beweer niet dat ik alle antwoorden heb, of dat ik de oplossing ken, maar *I feel you*. Het is niet makkelijk om op te groeien in een maatschappij waar sociale media over alles een filter legt. En waar het bijna taboe is om toe te geven dat het niet goed met je gaat.

Het afgelopen jaar is extra zwaar geweest, maar heeft er daarnaast wel voor gezorgd dat de negatieve gevolgen voor jongeren zichtbaar werden. Dat er eindelijk over mentale problemen gepraat wordt. En dat is zo nodig!

Want wat als het verder gaat dan moeilijk kunnen praten over gevoelens? Het is oké om een slechte dag te hebben. *Trust me*, ik voel me ook niet elke dag blij of gelukkig. Maar wat als het niet bij die ene dag blijft? Wat als dat slechte gevoel blijft duren? En wat als je een bepaalde diagnose krijgt? Of als jij je 'anders' voelt. Wat moet je daar dan mee?

Ik ben uiteraard geen expert. En dat probeer ik ook niet te zijn.

In dit boek, dat ik samen met redactrice Julie Vranckx maakte, willen we mentale problemen vooral bespreekbaar maken. We benoemen ze zonder een blad voor de mond te nemen. Zodat je de signalen bij jezelf, en bij anderen, kan herkennen. Want je bent echt niet alleen, dat ontdek je vast in de getuigenissen van de jongeren in dit boek.

Daarnaast proberen we hulpmiddelen aan te reiken, en oefeningen die je kan gebruiken om beter voor jezelf te zorgen.

Dit boek moet ook een uitlaatklep zijn, een plaats waar je je gevoelens kan en mag uiten. Iets waar je naar terug kan grijpen als je het moeilijk hebt. Schrijf in het boek, markeer, scheur uit... wat jij maar wil.

Dit boek is er voor je!

Liefs,

Jamie-Lee



Getuigenis

Ik ben me de laatste jaren heel erg bewust geworden van mijn mentale gezondheid. Ik heb lang getwijfeld om naar een psycholoog te stappen, omdat ik vond dat mijn problemen geen 'echte' problemen waren en dus minder belangrijk waren dan die van anderen.

Een paar maanden geleden voelde ik dat ik kopje onder aan het gaan was vanwege stress, onzekerheden en druk. Toen heb ik toch de stap gezet. Gelukkig kon ik snel bij iemand terecht. Daar kreeg ik een duidelijke wake-upcall: ik moest opletten of ik zou in een burn-out terechtkomen. Sindsdien beseft ik nog meer hoe belangrijk het is om over je mentale gezondheid en je grenzen te waken. Dat is niet altijd makkelijk, maar ik leer elke keer bij en kan zo mijn eigen gedrag en reacties beter begrijpen. En als ik voel dat ik anders met situaties omga dan vroeger, dan voel ik me heel krachtig. Je mag je eigen angstige gevoelens nooit minimaliseren, erover praten neemt al een deel van het gewicht weg!

Aline S.



Angststoornissen

#WAS DA?

Je vrienden overtuigen je om samen de meest scary horrorfilm ooit te bekijken, inclusief popcorn (die volledig in het rond zal vliegen tijdens een absurd eng moment) én een klein beetje pipi in je broek. Je hart begint sneller te kloppen en je vingers houd je permanent voor je ogen. Je voelt je angstig en hoopt dat je vannacht niet oog in oog zult staan met een van die enge poppen die de hoofdrol spelen in de film. Een herkenbaar gevoel? Misschien wel. **Maar wat nu als je je non-stop angstig voelt en het je leven drastisch beïnvloedt?** Welkom in de wereld van de angststoornis.

Angst is iets gekks, maar toch ook niet. Het wordt gezien als een overlevingsmechanisme. Eigenlijk is het een normale reactie op gevaar. Het lichaam bereidt zich voor op een vlucht-of-vecht-of-bevriesreactie, met een versnelde ademhaling, angstige gedachten, verstijven of wegvluchten als gevolg.

Je kunt angstig worden door dreigende problemen of kopzorgen, zoals een stressvolle situatie in je gezin, binnen je relatie of op school/werk. Maar angst kan ook spontaan ontstaan, zonder dat je echt in een dreigende situatie zit. Angstklachten zorgen er vaak voor dat gewoon bestaan plots best moeilijk is. Veel mensen ervaren vooral hinder op sociaal vlak.

Je kan spreken van een angststoornis als die **last veroorzaakt in je dagelijks leven**. Als je bijvoorbeeld niet meer op bepaalde plekken durft te komen of mensen bewust vermijdt. Angsten kunnen van korte duur zijn, maar kunnen ook van lange duur zijn, soms zelfs levenslang. Als een angst geen reële grond heeft en de betrokken persoon er sociale problemen door ondervindt, is er sprake van een stoornis.

Sommige van deze aandoeningen worden ook wel fobieën genoemd – denk maar aan mensen die flippen zodra ze een spin zien, het vliegtuig in moeten of naar de dokter moeten voor een vaccinatie. Als een angst vaak terugkeert in jouw persoonlijke leven en je relaties of je werk beïnvloedt, dan is het belangrijk dat je dit serieus neemt en naar je huisarts gaat.

Er zijn verschillende soorten namen voor angststoornissen:

- ☞ Een **paniekstoornis**: hier horen vaak paniekaanvallen bij. En vaak komt er nog eens veel angst voor de aanvallen zelf bovenop.
- ☞ Een **sociale fobie**: hierbij is men erg bang voor het contact met en de reactie of kritiek van anderen. Deze fobie komt voornamelijk voor in sociale situaties, zoals een avondje uit, op het werk, contact met onbekenden...
- ☞ Een **specifieke fobie**: hierbij is men erg bang voor een bepaalde situatie of bepaald ding. Je hebt vast wel eens gehoord van claustrofobie, acrofobie (hoogtevrees), emetofobie (angst om over te geven)...
- ☞ Een **posttraumatische stresstoornis (PTSS)** ontstaat meestal na een nare, traumatische ervaring die je niet goed verwerkt hebt. Je herbeleeft deze zowel in je gedachten als in je dromen steeds opnieuw.
- ☞ Een **obsessief-compulsieve stoornis (OCD)**, ook wel dwangstoornis genoemd. Als je hier last van hebt, dan krijg je steeds terugkerende dwanggedachten en dwanghandelingen. Je moet bijvoorbeeld twintig keer je been aanraken, anders ben je bang dat er ongeluk op komst is of ben je ervan overtuigd dat je oma zal sterven.

➔ Een **gegeneraliseerde angststoornis** is een constante en moeilijk te controleren angst. De meeste mensen die non-stop onder stress staan of zich heel de tijd zorgen maken over alledaagse zaken en de toekomst, kunnen hiermee te maken krijgen. Dit type angststoornis komt vaak voor in combinatie met andere psychische stoornissen.

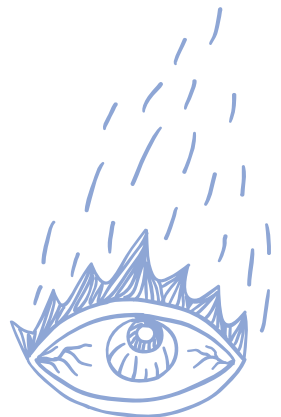
#HOE HERKEN IK DA?

Als je nooit angst zou hebben, zou je met een probleem zitten. Want dat wil zeggen dat je lichaam op geen enkele dreiging en op geen enkel gevaar meer reageert. En dat willen we dan ook weer niet. Het andere uiterste is een angststoornis, waarbij sommige, schijnbaar willekeurige, situaties angstreacties oproepen die zo hevig zijn dat ze het normale functioneren belemmeren. Als dit **langer dan vier maanden** duurt, kun je over een angststoornis spreken.

De oorzaak hiervan is niet helemaal duidelijk. Verschillende factoren kunnen meespelen. Sowieso is de ene persoon er kwetsbaarder voor dan de andere, en erfelijkheid speelt ook mee, net zoals ervaringen uit het verleden en je reactie daarop.

Bij een angstaanval kun je één of meerdere van de **volgende klachten** hebben:

- ➔ prikkelbaarheid;
- ➔ rusteloosheid;
- ➔ benauwd gevoel op de borst;
- ➔ gevoel van verstikking, hartkloppingen, zweten, koude rillingen, misselijkheid of buikkoliek;



- ☞ duizeligheid, beven, het gevoel dat je zal flauwvallen, tintelingen of doofheid in handen en/of voeten;
- ☞ hoofdpijn, spierspanning in nek en onderrug;
- ☞ angst dat je doordraait of zelfs dood zal gaan.

Al deze klachten zijn het resultaat van je zenuwstelsel dat in overdrive gaat. Bovendien worden mensen vaak zo bang, dat ze er heel veel voor overhebben om hun angst te vermijden. Ze vermijden bepaalde situaties door anderen te vragen om de probleemsituaties op te lossen, of gaan zichzelf letterlijk 'verdoven' door (genees)middelen te gebruiken. Een tip voor als je twijfelt of je hiervan last hebt: probeer vooral niet je eigen dokter te zijn, maar **ga op zoek naar een stappenplan met je huisarts.**

Je arts zal naar je klachten luisteren en de oorzaken en omstandigheden van je angst in kaart proberen te brengen. Ook zal die nagaan of je een lichamelijke aandoening hebt die angst veroorzaakt. Het succes van een behandeling hangt af van de juiste diagnose en van de verheldering van de problemen en emoties waar je mee worstelt. De dokter zal je vervolgens uitleggen hoe je kunt proberen ermee om te gaan.

Er bestaan verschillende soorten **therapieën**, zoals exposuretherapie, waarbij je oog in oog komt te staan met je angst. Al klinkt dat verschrikkelijk eng als je juist je uiterste best doet om een bepaalde situatie te vermijden. Weet dat je niet de eerste persoon bent die deze klachten ervaart. Er bestaan stappenplannen voor, inclusief héél veel mensen die ervoor hebben gestudeerd en jou weer richting een leven zonder angsten kunnen helpen.

#EERSTE HULP BIJ EEN ANGSTSTOORNIS

In België hebben 1,72 op de duizend mensen die naar de huisarts gaan een angststoornis. In België zoekt 39 procent van de volwassenen die hiermee kampen professionele hulp, in de meeste gevallen (80 procent) bij een huisarts of psychiater.

Met deze **tips** word jij de baas van jouw gedachten en leer je je angst beter te begrijpen:

- 1** Schrijf op wat je denkt en voelt in angstige situaties. Wat ervaar je puur lichamelijk? Welke gedachten gaan er door je hoofd? En hoe reageer jij hierop? Doe dit wanneer je de angst voelt opkomen. Door op te schrijven hoe je je voelt, kun je je al wat geruster voelen, of leer je in elk geval alvast je lichaam en daarbij horende gedachtekronkels te begrijpen.
- 2** Ga op zoek naar ontspanning. Stress is ook bij angst een grote boosdoener. Loop jij al een tijd helemaal gefrustreerd en verkrampst rond? Dan is de kans op meer angstige gevoelens alleen maar groter. Zoek dus echt naar een lichtpuntje of afleiding; iets kleins als naar rustgevende muziek luisteren of je vingers tellen kan vaak al helpen.
- 3** Probeer om de angst positief te benaderen. Wat zou jou verder kunnen helpen? Wat is het ergste dat er kan gebeuren? Schrijf het op, en neem je notities erbij zodra je je weer angstig voelt worden.



- 4** Zoek steun bij mensen die je vertrouwt, en blijf hier vooral niet alleen mee zitten. Het delen van een angst kan ervoor zorgen dat je je niet zo alleen voelt waardoor je ook minder paniekerig gaat reageren. Niet iedereen zal je kunnen begrijpen, want hoezo ben jij bang om de lift naar de tiende verdieping te nemen? En dat is oké. Verspil geen energie aan mensen die je niet proberen te begrijpen, maar zoek steun bij mensen bij wie je je goed voelt.
- 5** Weet dat de paniekgevoelens en spanning die met je angst samengaan vanzelf minderen na één tot anderhalf uur. Ook is het bijzonder nuttig om angstige situaties 'te doorstaan'. Het is belangrijk (maar heel eng, *we know*) om te leren dat er niet zoveel reden was om bang te zijn.
- 6** Vermijd veel cafeïne en alcohol, omdat deze stoffen angstsymptomen kunnen uitlokken en de angst alleen maar verergeren.
- 7** Weet dat het tijd vraagt. De angst die nu in jouw lichaam woekert, is waarschijnlijk over een lange periode ontstaan. Het zal dan ook even duren voor de symptomen weer weg zijn. Blijf erover praten, het advies van jouw therapeut opvolgen. Het wordt beter.



Getuigenis

Ik zit met de angst om plots te sterven. Die angst is de laatste tijd ook serieus beginnen toenemen door de twee vaccins die ik moest nemen. Ik zoek dan alle mogelijke bijwerkingen op. Dan kom ik bijvoorbeeld tegen dat één persoon op een miljoen een bloedklonter krijgt. Ik ben er dan van overtuigd dat ik die ene zal zijn. Mijn hoofd vult zich dan met surrealistische gedachten die alleen maar meer 'bewijzen' dat ik inderdaad die ene kan zijn. Tot ik op een punt kom waarop ik niet meer baas ben over mijn eigen gedachten en in een angstaanval terechtkom.

Senne V.



