



INGER BOXSEM
IS AUTEUR. ZE SCHREEF
EEN BOEK OVER HAAR
ERVARINGEN MET BURN-OUT
EN LANGDURIGE DEPRESSIE.

'He, hoe is het nu met je DEPRESSIE?'

Steeds meer bekende én onbekende mensen zijn openhartig over hun psychische problemen. Via social media delen ze momenten van geestelijke nood met miljoenen volgers. Maar heeft onze vriendin, broer of buurvrouw psychische problemen, dan vragen we zelden hoe het met hen gaat. Is dat niet gek?

Met een mand vol inpakpapier, chocolade-sinten en een voetbal van marsepein staat Inger Boxsem in de kassarij van de Hema. Het is 4 december en ze heeft, heel verstandig vindt ze zelf, twee dagen vrij genomen om Sinterklaas voor te

bereiden. Maar op dat moment, in die rij, ontstaat er kortsluiting in haar hersenen. Ze krijgt een paniekaanval die nog maanden zal duren. Ze realiseert zich ineens dat ze onmogelijk alle cadeautjes op tijd gekocht krijgt, om het over gedichten schrijven maar niet te hebben. Die constatering brengt haar onbedaarlijk aan het huilen, in de rij voor de kassa. Na zeven vrije dagen huilt ze nog steeds. "Heb je geen burn-out?" vraagt een vriendin. Ze wijst op haar voorhoofd.

Ingers burn-out (want dat is het) houdt haar twee jaar lang ziek thuis. Om uit te vinden hoe het allemaal zo is gekomen, ontwart ze de knopen in haar leven en volgt ze de draadjes terug. Dat gaat me niet nóg eens gebeuren, neemt ze zich voor. Maar acht jaar later vindt er nogmaals zo'n explosie van ongeluk plaats en deze keer is het écht mis. Ze krijgt een dubbele diagnose: burn-out én een zware depressie. Naast verbijstering over de situatie waarin ze is beland (ze wordt uiteindelijk opgenomen) en de koppige drift om niet kopje onder te gaan, is er ook dat gevoel van verlamme schame dat depressie met zich meebrengt.

Vele jaren later schrijft ze er een boek over. *Naar omstandigheden nogal slecht* heet het. Het heeft een open einde. Omdat het moment dat alles achter de rug was en de zon weer ging schijnen, maar niet kwam. "Depressie is een ziekte die heel erg moeilijk is uit te leggen. Maar erover praten helpt. In mijn boek heb ik veel opener en uitgebreider verteld wat er met me aan de hand was dan voorheen in gesprekken. Dat leverde niet alleen veel reacties op van lezers die zich daarin herkenden, zelfs mijn beste vrienden waren enorm geraakt. 'Dat je ziek was wist ik, maar dat het zo veel impact heeft op je leven niet', hoorde ik regelmatig. Dat heeft dus nieuwe gesprekken opgeleverd."



DOODENG

In de ruim vijftien jaar dat ze zich nu verdiept in het onderwerp, heeft Inger de discussie over mentale gezondheid langzaam zien veranderen. De berichtgeving in de media nam toe, er kwam een online platform over depressie, kranten schreven dossiers over burn-out en bij de verslaving of zelfmoord van beroemde mensen werd steeds vaker benoemd wat de achterliggende oorzaak was in plaats van hun dood simpelweg te wijten aan een overdosis. "Ik kan me niet herinneren dat het tien jaar geleden een gespreksonderwerp was, nu wel." Ze noemt de dood van acteurs Robin Williams en Philip Seymour Hoffman en van schrijver Joost Zwagerman. Het boek van Isa Hoes over Antonie Kamerling. En de openheid van koningin Máxima, toen haar zus overleed, door diens depressie en eetstoornis duidelijk te benoemen als ziekte. "Máxima is nog steeds betrokken bij MIND, een organisatie die zich inzet voor een psychisch gezonde samenleving en voor ondersteuning, begrip en goede zorg bij psychische problemen. Psychische aandoeningen worden nog heel vaak toegeschreven aan mensen zelf, aan hun onvermogen om dingen aan te gaan en mee te draaien in de maatschappij. Terwijl we het hebben over ziektes. Ik heb dat aan den lijve ervaren: er gebeurde iets in mijn hoofd waar ik geen enkele controle over had. Dat is doodeng."



>>> **MÁXIMA**
DE KONINGIN WAS OPEN
OVER DE PSYCHISCHE ZIEKTE
VAN HAAR ZUS INÉS, DIE IN
2018 ZELFMOORD PLEEGDE.

HET KAN JOU OOK GEBEUREN

Bijna één op de twee Nederlanders krijgt zelf, of bij een naaste, ooit te maken met een psychische aandoening. Dat kan een depressie of burn-out zijn, maar ook een angststoornis, eetstoornis, middelenstoornis (verslaving), borderlinesyndroom of psychosegevoeligheid. Onderzoek laat zien dat mensen in de omgeving van iemand met een psychische aandoening wel het gesprek aan willen gaan, maar vaak niet weten hoe. Daarom lanceerde de overheid dit jaar de campagne Hey, het is oké. Op de website die daarbij hoort staan ervaringsverhalen van mensen die het gesprek aangingen en concrete tips om het gesprek zelf aan te gaan. Ook vind je er meer informatie over allerlei vooroordelen over psychische aandoeningen, wat bijdraagt aan meer begrip. HEYHETISOKE.NL



>>> **SIMONE BILES**
DE AMERIKAANSE TOPTURNSTER TROK ZICH
DEZE ZOMER TERUG TIJDENS DE OLYMPISCHE SPELEN
VANWEGE MENTALE PROBLEMEN.



<<< **PRINS HARRY**
IN ZIJN DOCUMENTAIRESERIE
IS DE BRITSE PRINS OPEN OVER ZIJN
TRAUMA'S EN PANIEKAANVALLEN EN
VERTELT HIJ DAT HIJ IN THERAPIE IS.

Praten over je geestelijke gezondheid lijkt geen taboe meer te zijn. Turnkampioene Simone Biles oogstte vooral lof toen ze zich deze zomer terugtrok uit de Olympische teamfinale wegens mentale problemen. Prins Harry maakte er samen met Oprah Winfrey een documentaireserie over: *The me you can't see* (te zien op Apple TV+). En op TikTok posten tienduizenden mensen – en niet alleen tieners – over hun grootste trauma. Hun motivatie? Het doorbreken van de stilte én het informeren aan lotgenoten. Want psychisch ziek zijn is vaak nog een eenzame aangelegenheid. Inger Boxsem merkte dat aan de reacties die ze op haar boek kreeg. “Wat me verbaasde was dat mensen die ik redelijk goed kende ineens hun verhaal met me deelden en vertelden dat ze vergelijkbare ervaringen hadden gehad. Ik hoorde allerlei voorvallen uit mijn familie die hierover gingen... Het is op z'n zachtst gezegd wel handig als je dat wat meer met elkaar deelt. Dan kun je ook van elkaar leren en vragen: hoe is dat dan bij jou gegaan? Wat waren de gevolgen, waar ben je je beter door gaan voelen? En je voelt je minder alleen.

Schaamte, het gevoel gefaald te hebben, het niet alwéér willen praten over je aandoening omdat je vrienden en familie er op een gegeven moment moedeloos van worden of omdat je zelf niet meer weet wat je erover moet zeggen: het speelt allemaal mee in de moeizame communicatie over mentale gezondheid. “Kwetsbare mensen kunnen zich ontzettend alleen voelen”, zegt ook Floortje Scheepers, hoogleraar innovatie in de GGZ en directeur van kenniscentrum Phrenos dat zich inzet voor persoonlijk herstel en maatschappelijke participatie van mensen met een langdurige psychische aandoening. “Ze hebben het idee dat ze hun problemen zelf moeten oplossen, terwijl steun uit de directe omgeving juist waardevol is.” Praten over ‘psychische ontregeling’, zoals Scheepers het noemt, levert veel op. Degene die er last van heeft krijgt een ander perspectief aangereikt en de gesprekspartner wordt zich bewust van zijn of haar eigen kwetsbaarheid. En dat is belangrijk, vindt ze. “We moeten psychische kwetsbaarheid als iets normaals gaan zien. Als je het moeilijk hebt, faal je niet. Het hoort bij het leven.”

PRATEN HELPT!

De drempel om het gesprek aan te gaan over de psychische gezondheid van een vriend(in) of bekende is groot. Zeven op de tien mensen hebben het idee dat vragen naar iemands psychische aandoening of klachten heel persoonlijk is. En vier op de tien mensen vinden psychische aandoeningen of klachten privé. Slechts een kwart verwacht dat een persoon met een psychische aandoening of klachten het fijn vindt om erover te praten. Het initiatief wordt daarmee vaak gelegd bij degene met een psychische aandoening of klachten. Terwijl praten juist een eerste stap kan zijn naar herstel en ervoor kan zorgen dat je klachten minder zwaar worden.

BRON: MOTIVACTION.NL

Ook Inger Boxsem zou de maatschappelijke discussie over geestelijke gezondheid graag verdiept zien. Psychische ziekte is niet alleen het verhaal van het individu, maar ook van onze maatschappij. Op het moment dat ze begon te schrijven en onderzoek deed voor haar boek, stuitte ze op schokkende cijfers. Bijna 1 miljoen mensen slikken antidepressiva. Een op de acht werknemers ervaart burn-outklachten. “Dan kun je zeggen: dat zijn watjes, die mensen moeten weerbaarder worden. Maar je kunt ook denken: dit is zó massaal, wat is hier eigenlijk aan de hand? Dat probleem wordt totaal genegeerd in de politiek, door beleidsmakers en door werkgevers. Er wordt alleen maar aan de achterkant moord en brand geschreeuwd als het misgaat, zoals je nu ziet bij Jeugdzorg. Terwijl het probleem voor een groot deel aan de voorkant zit. We leven in een maatschappij die op elk vlak gericht is op output en winstmaximalisatie. De groep mensen die niet meer mee kan komen, wordt steeds groter. De groep die het volhoudt wordt steeds zwaarder belast. Dat vind ik echt een ernstig probleem.”

ONGELUKKIG ZIJN IS EEN TABOE

Praten over psychische klachten, depressie en angsten vinden Nederlanders het lastigst. Ook (on)gelukkig zijn is moeilijk bespreekbaar. Dit onderwerp staat op nummer twee in de lijst van lastigst bespreekbare gespreksonderwerpen. 69% bespreekt (on)gelukkig zijn zelfs niet met kinderen, 65% niet met ouders en 44% bespreekt dit niet met zijn of haar partner. Toch hecht 57% van de Nederlanders wel veel waarde aan het vinden van hun geluk.

BRON: NATIONALE NEDERLANDEN-CAMPAGNE HET GESPREK

Experts zijn het erover eens dat er een wereld te winnen valt bij preventie. Maar daar investeren we nauwelijks in als samenleving. Het maatschappelijk belang van mentale gezondheid is nog niet breed doorgedrongen bij politici, verzekeraars, werkgevers en beleidsmakers en heeft ook nauwelijks tot actie geleid. Inger Boxsem: “Werkgevers moeten veel meer aandacht besteden aan hun werknemers en aan de werkdruk. En de geestelijke gezondheidszorg moet anders kijken naar dit soort problemen, ziektekostenverzekeraars voorop. Dat psychologische hulp niet meer wordt vergoed bij een arbeidsconflict, bij rouw of een echtscheiding is zó *penny wise, pound foolish*. Dat zijn dé ontwrichtende gebeurtenissen in een mensenleven. Als je die niet goed doorleeft, heeft dat later nog veel grotere gevolgen. Met een beetje hulp van een psycholoog zijn de meeste mensen met mentale gezondheidsproblemen alweer snel op de rit.”

Maar soms komt het niet goed. Of niet helemaal, zoals bij haarzelf. En ook daar moeten we als maatschappij beter mee omgaan. Om die reden noemt Inger Boxsem haar boek ook een pleidooi voor mislukking, een hart onder de riem voor al die mensen die niet (meer) mee kunnen komen. “De verantwoordelijkheid voor je gezondheid en je geluk wordt in onze maatschappij altijd bij het individu gelegd. En dat is fnuikend. In deze samenleving héb je niet alles onder controle. Het leven is heel ingewikkeld. Er gaat van alles mis. Het komt niet altijd goed en veel mensen moeten daar op een dagelijkse basis mee zien te dealen. Dat is ook een verhaal. Per saldo ben ik niet blij met wat me is overkomen. Ik wacht nog steeds op dat stralende inzicht, waarbij ik denk: o, maar dit was het doel van mijn depressie! Helaas, ik heb het nog niet gevonden.”

‘Steun uit de directe omgeving IS HEEL WAARDEVOL VOOR MENSEN MET EEN PSYCHISCHE AANDOENING’

HOE GAAT HET MET ONS?

Onze mentale gezondheid is nog nooit zo slecht geweest, aldus onderzoek van het CBS. In de eerste helft van 2021 was 15 procent van de bevolking van 12 jaar of ouder psychisch ongezond. Het hoogste percentage sinds 2001, het jaar waarin het CBS begon met de monitoring van de mentale gezondheid. De mentale gezondheid is gemeten via een vragenlijst waarin wordt gevraagd naar vijf aspecten: somberheid, zenuwachtigheid, in de put zitten, rust en kalmte, en gelukkig zijn. Het aantal mensen dat zich somber en neerslachtig voelde en het aantal dat zichzelf als minder gelukkig beschreef nam toe dit jaar. Het aantal mensen dat zich kalm en rustig voelde nam juist af. De mentale gezondheid van jongvolwassenen (18 tot 25 jaar) was het laagst. Een kwart van hen gaf aan zich psychisch ongezond te voelen. BRON: CBS.NL

WIE IS INGER BOXSEM?

Inger Boxsem werkte 25 jaar als redacteur voor onder anderen Pauw & Witteman. In haar boek *Naar omstandigheden nogal slecht* (uitgeverij Atlas-Contact) vertelt ze over haar burn-out en langdurige depressie. Tijdens haar ziekte en gesprekken met therapeuten, bedrijfsartsen en hoogleraren maakt ze stapels aantekeningen. Haar zoektocht naar genezing voert langs schuld, schaamte, begrip en onbegrip. Ziet haar omgeving wel hoe ziek ze is? Telt ze nog mee zonder carrière? Wordt ze ooit nog beter? En: is zij nou gek of is de hele maatschappij doorgedraaid?

IS ER EEN RELATIE TUSSEN CORONA EN MENTALE GEZONDHEID?

Uit de tijdelijk extra toegevoegde vragen in het CBS-onderzoek naar mentale gezondheid bleek dat respondenten zich tijdens de coronacrisis op een aantal aspecten minder goed voelden dan vóór de crisis. Aan hen is gevraagd of ze zich vaker of minder vaak eenzaam, angstig, somber en/of gestrest voelden dan voor de coronacrisis. Ruim een kwart van de mensen gaf in 2020 aan zich tijdens de coronacrisis vaker eenzaam te voelen dan daarvoor. Ook gevoelens van angst, somberheid en stress kwamen vaker voor tijdens de coronacrisis dan daarvoor. Of de afname in mentale gezondheid in het eerste halfjaar van 2021 wordt veroorzaakt door de coronacrisis is met de beschikbare gegevens niet eenduidig vast te stellen. BRON: CBS.NL

Tip

De hele maand oktober staat psyche centraal bij Cinetree. Samen met de stichting Get it done vraagt het streaming platform aandacht voor het taboe op psychische aandoeningen. Met deze campagne willen ze iedereen aanmoedigen om hun eigen ervaring te delen en zo meer openheid te creëren. Actrice en filmmaker Hanna Verboom deelt haar persoonlijke verhaal in de door haar geproduceerde film *Uit de schaduw*, waarin ze vertelt over haar bipolaire stoornis. De film is de hele maand oktober via Cinetree te zien. Daarnaast zijn er in de themamaand oktober persoonlijke verhalen te zien, onder meer van regisseur Lars von Trier. Er zijn interviews met deskundigen, en psychiater Dirk De Wachter legt in een masterclass de nadruk op omzien naar elkaar, en elkaars psychiater zijn. Daarnaast zijn er films te zien die het thema raken. CINETREE.NL

**'WE MOETEN PSYCHISCHE
KWETSBAARHEID ALS
IETS NORMAALS GAAN
ZIEN. ALS JE HET MOEILIK
HEBT, FAAL JE NIET.**

*Het hoort bij
het leven*