

Het Parool

Opinie

Opinie: 'Een kwart van de jongeren psychisch ongezond? Welnee'

Er is niets vreemd aan dat je je niet gelukkig voelt in een rotsituatie. Psychische problemen heb je dan nog echt niet, zegt psycholoog Helen van Empel. 'We moeten niet meteen gaan psychologiseren.'

Helen van Empel 6 september 2021, 12:19



BEELD GETTY IMAGES

verdubbeling van het aantal jongeren dat sinds het begin van de coronacrisis ‘psychisch ongezond’ is en de ‘massale problemen’ waarmee jongeren kampen. Als psycholoog die de afgelopen periode tientallen gesprekken met dit soort jongeren heeft gevoerd, heb ik moeite met deze stempels. Het klinkt onnodig alarmerend. Het zou helpen als we met elkaar een realistischer beeld krijgen van wat ‘gezond’ en ‘ongezond’ is en niet onnodig gaan psychologiseren.

Want wat betekent het om ‘psychisch gezond’ te zijn? Niet dat je altijd in de zevende hemel bent, hoe fijn dat ook zou zijn.

Een complexe mengeling van factoren – genen, temperament, grootse gebeurtenissen, situaties en tal van andere invloeden – maakt het leven ingewikkeld. Hóe ingewikkeld het leven is, varieert nogal per individu en bij psychische problemen is goede, passende hulp essentieel. Ik wil dan ook niets afdoen aan de terechte alarmkretten vanuit de (jeugd-)ggz dat veel (jonge) mensen niet de zorg krijgen die ze echt nodig hebben, maar is 25 procent van de jongeren psychisch ongezond? Dat klinkt eng.

Ja, mijn jongere cliënten hadden het afgelopen jaar meer last van de coronasituatie dan mijn oudere cliënten. Bijna altijd was een goed gesprek voldoende om negatieve gevoelens en niet-helpend gedrag in perspectief te plaatsen en bij te sturen. Door hen te laten inzien dat het normaal is dat je je slecht voelt in een rotsituatie, of dat nu corona is of iets anders. Dat je in dergelijke periodes meer moeite moet doen om actief te blijven en om contacten te onderhouden en dat je je dan nog steeds best rot kunt voelen. Wel vervelend. Niet gek. Niet ongezond. Heel normaal.

Het is logisch dat jongeren meer last hebben van de coronamaatregelen en het veranderde perspectief, maar het is tegelijkertijd aannemelijk dat het vooral deze situatie is die zorgt voor een onplezierige, maar ‘gepaste’ reactie. Hoe je daar tegenaan kijkt, maakt veel uit: ga het niet onnodig psychologiseren.

Veel mensen hebben last van het idee dat er iets mis met ze is als ze zich slecht voelen. Dat helpt niet. Zien dat je het ondanks de moeilijke

omstandigheden nog best goed doet, helpt vaak wel.

Helen van Empel, Amsterdam

Wilt u reageren of zelf een bijdrage leveren?

Mail de redactie



MEER OVER GEZONDHEID SAMENLEVING ZIEKTEN WETENSCHAP EN TECHNOLOGIE MENSEN
PSYCHISCHE EN GEDRAGSSTOORNISSEN MEDISCHE BEHANDELING PSYCHOLOGIE HELEN VAN EMPEL

Columns & Opinie

