

Mentale gezondheid

Posted on 18/02/2021

Wat is belangrijker? Onze mentale- of onze lichamelijke gezondheid? Een lastige vraag. Mentale problemen leiden vaak tot lichamelijke ongemakken en andersom. Ik durf die vraag daarom niet zonder meer te beantwoorden. Voor de een wegen de mentale problemen zwaarder en voor de ander de lichamelijke.

Een andere vraag dan. Wat is beter zichtbaar voor de buitenwereld: mentale- of lichamelijke problemen? Daar heb ik wel een antwoord op. Dat zijn lichamelijke problemen. Waarom? Omdat ongemakken aan ons lichaam, hoe goed we ze ook verbergen, waarneembaar zijn. Is dat erg? Nee. Het is hooguit vervelend, ongemakkelijk, storend, irritant, belemmerend of welke term je er ook aan wilt verbinden. Lichamelijke problemen belemmeren ons in ons dagelijks functioneren. Ze spelen ons parten in onze sociale- en professionele bezigheden ... ze zijn een bron van zorgen, pijn en frustratie. Mensen hebben er begrip voor. Lichamelijke problemen zijn immers zichtbaar.

Maar dan de mentale problemen ... zijn die ook zichtbaar? Soms wel. Vaker niet. En daar schuilt het grote gevaar. Wat je niet ziet, is er niet. Logisch toch. We kunnen niet met alles rekening houden. Hoe weten we wat er omgaat in iemands hoofd? Hoe kunnen we daar rekening mee houden? Kijk, dat is nou precies het punt. We kunnen ons niet anticiperen op wat verborgen is. Maar misschien bevat die conclusie ook wel het antwoord.

Waarom houden we mentale problemen verborgen? Waarom zijn we niet open over wat er in ons binnenste speelt? Houden we hiermee het probleem juist niet in stand? Ik denk het wel. Hoe meer we zwijgen over onze mentale ongemakken, op hoe minder begrip we kunnen rekenen. Laten we daarom niet langer zwijgen. Laten we open zijn over onze mentale gezondheid.

Ik heb een droom. Ik droom van een wereld waarin psychische kwetsbaarheden volkomen geaccepteerd zijn. Waar iedereen vrijuit kan spreken over zijn/haar mentale problemen. Waar niemand zich hoeft te verstoppen, niet wordt begrepen en daarom wordt buitengesloten. Doen jullie mee? Ik heb zelf verschillende vormen van persoonlijkheidsstoornissen en een bipolaire stoornis. En ik ben daar volkomen open over. Wil je er meer over weten? Vraag maar raak. Je krijgt altijd antwoord. Verstoppertje spelen heeft geen zin en levert alleen maar frustratie op. Ik ben open ... een open boek. Jij ook?