



DOSSIER
MENTAAL
WELZIJN

ÇA VA?

ZO GAAT HET ÉCHT MET ONS

Hoe hou je het hoofd boven water als ook de dijken van de gezondheidszorg dreigen te breken? Beginnen bij dit: een eerlijk gesprek over het trieste effect van de pandemie op onze psyche.

DOOR CARA BREMS. ILLUSTRATIE: GORGEOUS GEORGES STUDIO.

25 procent. Zoveel is het aantal angst- en depressiegevallen wereldwijd toegenomen sinds de start van de COVID-19-pandemie. Eenzaamheid door het sociale isolement of angst voor een besmetting en de mogelijke ingrijpende gevolgen daarvan: het zijn maar enkele voorbeelden van de stressfactoren die mee geleid hebben tot deze alarmerende toestand. De Wereldgezondheidsorganisatie wond er vorige maand dan ook geen doekjes om: alle landen moeten dringend méér aandacht geven aan hun mentale gezondheidszorg.

Dat de kwestie ook in ons land prangend is, blijkt uit het meest recente Health Status Report* dat **Sciensano** in februari publiceerde. Een van de grote conclusies: geestelijke gezondheid vormt een groot probleem in **België**. Uit een enquête die in december 2021 afgenomen werd bij 22.354 volwassen landgenoten bleek dat maar liefst 21 procent kampte met een depressieve stoornis en 24 procent met een angststoornis. Professor **Brecht Devleesschauwer**, senior epidemioloog bij het ons ondertussen welbekende onderzoeksinstituut, werkte mee aan het rapport. Wanneer we hem vragen of die cijfers enorm verschillen van die van vóór de pandemie, nuanceert hij: “Ook voor de covidcrisis konden we al concluderen dat geestelijke gezondheid in België een belangrijk aandachtspunt is. En daar zijn al een aantal interventies op gevolgd: denk maar aan campagnes rond zelfmoordpreventie, het promoten van psychotherapie en het inperken van het gebruik van

slaapmiddelen en antidepressiva. Maar de geestelijke gezondheid is er tijdens de crisis wel duidelijk op achteruitgegaan. Het optreden van angst- en depressiestoornissen bij de bevolking lijkt de strengheid van de genomen maatregelen te volgen. De mentale gezondheid scoorde dus het slechtst wanneer de maatregelen het striktst waren.”

Volgens het Health Status Report bleek het het minst gesteld met de jongeren tussen de 18 en 29 jaar: maar liefst een op de zes gaf aan in het jaar voorafgaand aan juni 2021 aan zelfmoord gedacht te hebben. “We zien inderdaad dat jongeren, en in het bijzonder jonge vrouwen, naar voren komen als een belangrijke risicogroep met betrekking tot geestelijke gezondheid”, zegt Devleesschauwer. Bij jonge vrouwen ligt het percentage depressie- en angststoornissen effectief nóg hoger dan het gemiddelde: respectievelijk 36 en 46 procent.

Veel van deze cijfers werden afgelopen december, tijdens de vierde coronagolf, verzameld. Toen waren de maatregelen veel strikter ten opzichte van vandaag. Voor conclusies op lange termijn is het nog te vroeg, benadrukt Devleesschauwer. De systematische impact van de crisis op de geestelijke gezondheid van de Belgen zal duidelijker worden uit een grote algemene gezondheidsenquête die Sciensano in 2023 zal uitvoeren.

Maar wordt er op korte termijn een verbetering verwacht op het vlak van geestelijke gezondheid, nu de meeste maatregelen opgeheven zijn? “We



**BRECHT
DEVLEESSCHAUWER,
SENIOR EPIDEMIOLOOG
SCIENSANO**

‘De mentale gezondheid scoorde het slechtst wanneer de maatregelen het striktst waren’

hebben gezien dat coronapieken leidden tot strengere maatregelen, en die hadden op hun beurt een stijging van mentale klachten tot gevolg. Dus ja, we verwachten dat de cijfers binnenkort, nu de maatregelen versoepeld zijn, terug kunnen zakken, misschien wel naar het niveau van voor de crisis. Maar wel van ‘heel slecht’ naar ‘gewoon slecht’, als ik het zo bijna cynisch mag zeggen”, aldus Devleeschauwer. “De geestelijke gezondheidszorg blijft dus ook na de crisis een problematiek die hoog op de beleidsagenda moet blijven staan.”

EXPERIMENT IN VEERKRACHT

Ook doctor in de psychologie en CEO van consultancybedrijf Better Minds at Work **Elke Geraerts** onderstreept dat het prepandemie al geen rozengeur en maneschijn was wat betreft onze mentale gezondheid: “De burn-outcijfers waren hallucinant. Ik

schreef zes jaar geleden al dat we in een ‘breincrisis’ zaten; dat we met dat slimme brein van ons een wereld gecreëerd hadden waarin we niet meer konden volgen.” Toen de pandemie kwam, begon Geraerts niet te wanhopen. Meer nog, ze zag er een opportuniteit in voor onze psyche. Of zoals ze het zelf schrijft: *‘Never waste a good crisis’*.

Op basis van haar expertise in de neuropsychologie en geïnspireerd door haar persoonlijke ervaringen tijdens de eerste lockdown - ze ging door een scheiding en moest creatief aan de slag om de lege agenda van haar bedrijf weer te vullen - begon ze haar inzichten in een boek te gieten. Het resultaat is *De Mentale Reset*, een appel om als mens iets met die pandemie te doen. “Bij het begin van de crisis werd er plots universeel op de pauzeknop gedrukt”, legt Geraerts uit. “Iedereen had dezelfde *struggles*. We moesten met z’n allen van thuis uit werken, waardoor we verplicht werden veel meer in het hier en nu te gaan leven. Organisaties en gezinnen kregen zo de kans om te gaan reflecteren en experimenteren. En ze zagen ook dat ze veel sterker zijn dan ze vaak beseffen. Lockdown na lockdown hebben we aan onszelf bewezen dat we het aankunnen. En dat is de basis van een transformatie, een reset. Je wordt in een crisis geduwd en vindt daar als mens mogelijkheden om te gedijen en te innoveren. Er zijn als het ware nieuwe hersenpaden aangelegd. Wanneer er in de toekomst een gelijkaardige crisis zou passeren, weten mensen dat ze dat wel zullen aankunnen.”

In haar boek omschrijft Geraerts de covidcrisis als ‘een van de grootste veerkrachtexperimenten aller tijden’ en oppert ze dat de mentale voordelen zouden opwegen tegen de nadelen. Een mooi idee, maar gaan we die veel-

besproken lockdownlessen ook écht onthouden nu we weer naar het werk mogen en onze sociale agenda weer volloopt? “Ik denk niet dat ‘vroeger’ terugkomt. Of beter: het *mág* met het oog op stress en burn-out niet terug naar wat het was. Veel organisaties zijn nu wel op hun hoede en actief bezig met hybride werken (*een mix van thuis- en bureauwerk, red.*). En ik hoor ook veel mensen zeggen dat ze hun gereduceerde weekendagenda graag willen behouden. Maar na twee jaar is er veel minder weerbaarheid bij de mensen. De crisis heeft veel veerkracht gekost.”

‘Veerkracht’, het is een term die Geraerts graag en veel gebruikt. “Daarmee bedoel ik het vermogen om met een moeilijke situatie om te gaan en er beter uit te komen”, verklaart ze. “Dat je rechtveert en er kracht uithaalt. Maar onze veerkracht is tijdens de pandemie wel degelijk onder druk gezet: het was een lange, onvoorspelbare en oncontroleerbare periode, en daar houden wij als mens niet van. Desondanks denk ik dat die periode ons een betere reset zal geven dan als we gewoon zoals voordien hadden voortgedaan. En ik hoop dat mijn boek mensen in staat kan stellen om te zien dat *each cloud* een *silver lining* heeft.”

“Naast postcorona-overprikkeling en -desillusie hebben we ook de andere mentale gevolgen van de coronacrisis nog lang niet allemaal gezien”, lezen we in *De Mentale Reset*. Mogen we ons volgens Geraerts dan aan nog meer problemen verwachten in de toekomst? “Ja, dat hybride werken valt bijvoorbeeld niet bij iedereen goed. Sommigen willen het liefst in hun grot blijven waar ze twee jaar in gezeten hebben. Dat was comfortabel. En wat ik zie binnen de organisaties waar ik mee werk, is dat veel van hun medewerkers nu ook stress hebben

GETUIGENIS

Feeling-journaliste **ANS VROOM** is de mama van een dochter (9) met een autismespectrumstoornis. Ze getuigt over de moeilijke zoektocht naar psychologische hulp.

‘Mama, alsjeblieft, laat het stoppen! Ik wil dat het stopt!’ Mijn negenjarige dochter ligt huilend voor mij op het tapijt met haar vuisten tegen haar voorhoofd te bonken. Ze heeft zonet, in een vlaag van frustratie en teleurstelling, een prachtige tekening verscheurd en haar doos met stiften tegen de muur gegooid. ‘Ik haat mezelf. Ik ben een mislukking. Ik had nooit geboren moeten worden. Ik wou dat ik kon gaan slapen en nooit meer wakker worden’. Het zijn zinnen die ik dagelijks hoor, maar die daarom niet minder diep in mijn moederhart snijden. Voor mij ligt een beeldschoon meisje haar wanhoop uit te schreeuwen. Een kind dat door de buitenwereld gezien wordt als lief, getalenteerd, grappig en vrolijk, maar dat een dagelijks gevecht voert met de donkere gedachten die haar hoofd saboteren. Een autismespectrumstoornis, in combinatie met een zeer hoge intelligentie, zorgt ervoor dat ze alles - en vooral zichzelf - telkens weer in vraag stelt en weinig vreugde uit het leven haalt. In de hoop haar mentale pijn te verlichten lieten we haar van school veranderen, verhuisden we naar een plek in het

groen met minder prikkels en geven we haar sinds een jaar ook angstremmende medicatie. En toch blijft haar hoofdje te vol zitten, noemt ze zichzelf ‘een probleem’, en vraagt ze zich dagelijks met betraande ogen af wat er mis is met haar, waarom ze zo weinig vreugde voelt, en waarom zij niet samen met haar leeftijdsgenootjes zorgeloos en vrolijk door de dagen kan dansen, zoals negenjarige meisjes dat horen te doen.

Als ouders doen we ons best om haar vragen eerlijk te beantwoorden, haar te troosten wanneer ze huilt en haar woedeaanvallen en wanhoopskreten te incasseren. We doen wat we kunnen, maar we kunnen het niet alleen. Mijn dochter heeft intensieve psycho-

logische begeleiding nodig. In het begin van haar diagnose (op driejarige leeftijd) was die hulp er nog, maar naarmate haar leeftijd steeg en haar gedachten destructiever werden, bleek het steeds moeilijker om ondersteuning te vinden. De wachttijden voor een intakegesprek bij een kinderpsychiater bedragen momenteel één à twee jaar. Vroeger waren er opnamestops, nu zijn er wachtlijststops. De therapeuten die ik na lang aandringen aan de lijn krijg, breken mijn vraag al af voor ik onze situatie heb kunnen schetsen. Er is geen plaats, er is geen tijd. Sorry. Het enige wat er is,

is een schrijnend tekort aan hulpverlening, waardoor ouders zoals wij aan ons lot worden overgelaten. Mijn dochter heeft het geluk geboren te zijn in een gezin dat haar alle kansen kan bieden. Ik vecht elke dag als een leeuwin om haar te tonen dat er wél hoop is. Ik heb mijn leven zo ingericht dat haar welzijn mijn prioriteit is. Omdat ik dat kan. Maar ik geef toe dat het veel van mij vergt, en dat er momenten zijn dat ik de moed wil opgeven. Ik durf er niet aan te denken hoe het kinderen zoals zij vergaat die opgroeien bij ouders zonder sociaal

vangnet, met minder financiële middelen en een beperkte mentale weerbaarheid.

Ik hou mijn hart vast voor het moment waarop mijn dochter in de puberteit komt en haar emoties nog overweldigender zullen worden. Want een jong boompje dat scheefgroeit, kun je nog rechttrekken, maar een stam die stevig in de grond verankerd zit, buigt niet meer. Wat zou ik haar graag helpen om de juiste kant op te groeien. In de richting van de zon in plaats van naar de schaduwkant van het bos. Maar iedere dag, iedere week, iedere maand die voorbijgaat, ben ik bang dat de hulp te laat zal komen.

‘Ik vecht elke dag als een leeuwin om mijn dochter te tonen dat er wél hoop is’

door de oorlogsdreiging en de hoge energieprijzen. Ik vermoed dat die extra uitdagingen nog tot burn-outs en depressies kunnen gaan leiden.” Maar Geraerts nuanceert ook: “Ik denk dat als veel mensen vandaag bij zichzelf te rade gaan, ze zullen concluderen dat ze meer zelfvertrouwen hebben gekregen om met moeilijke situaties om te gaan. In ons loopbaanbegeleidingscentrum, Better Minds Coaching, zie ik dat er velen de stap zetten naar een zelfstandigenstatuut. ‘Ik heb als payroll-er jarenlang in een gouden kooi gezeten’, zeggen ze, ‘en de pandemie heeft me doen inzien dat ik dit niet nog 20 jaar wil doen’. Die hebben het lef om een reset te maken.” Lef hebben is één ding, maar is zo’n mentale reset - de mogelijkheid om compleet van een wit blad te beginnen na een crisis - toch niet vooral weggelegd voor de geprivilegieerden onder ons? “Die gaan het sowieso makkelijker hebben, ja. Maar de mensen die vandaag vluchten voor de oorlog tonen dat je ook in een microklimaat bepaalde zaken positief kunt aanpakken.

**ELKE GERAERTS,
BETTER MINDS AT WORK**

‘Elke wolk heeft een *silver lining*; in een crisis vindt de mens mogelijkheden om te gedijen en te innoveren’

Er zijn Oekraïners die hun kinderen hier naar school en de jeugdbeweging laten gaan. Dat is proactief zijn in de meest benarde situatie die er is. Als mensen wier huis is afgepakt en wier land in stukken ligt dat kunnen, dan kunnen wij Belgen dat ook. Hoe hopeloos een situatie soms ook lijkt. Maar ik denk wel dat we in sommige gevallen steun nodig hebben van anderen. Idealiter van een professional, maar dat is momenteel niet zo realistisch.”

**OVERVOLLE
WACHTLIJSTEN**

Geraerts verwijst daarmee naar de situatie van onze Belgische mentale zorg, waar de wachtlijsten vol staan en in sommige gevallen zelfs afgesloten werden. Onze overheid is nochtans niet blind voor de alarmsignalen die uit de wetenschappelijke onderzoeken zoals dat van Sciensano komen. Midden 2021 werd al beslist om meer te gaan investeren in de geestelijke gezondheidszorg. Een in de media veelbesproken wapenfeit was de verlaging van de prijs voor een bezoek aan de psycholoog: 11 euro zou een consultatie nog maar gaan kosten. Maar momenteel lijkt dat toch vooral een proefproject waar nog niet iedereen een beroep op kan doen en waar niet alle psychologen aan kunnen deelnemen. Hoewel er dankzij de extra investeringen ook vooruitgang geboekt is - het aantal psychologische sessies is tussen maart 2020 en januari 2022 verviervoudigd -, zijn de wachttijden voor consultaties er toch nog niet meteen korter op geworden, berichtte De Morgen in februari. Geraerts ziet het met lede ogen aan. “Het is verschrikkelijk. Als je als mens mentale ondersteuning van een professional wilt hebben, kun je zes maanden tot een jaar wachten. In de welvaartsstaat die we pretenderen

te zijn, is er geen oplossing voor de ondersteuning van mensen die het mentaal nodig hebben. Dat is echt een hiaat. Politici moeten over de verschillende departementen heen - van arbeid tot gezondheid en onderwijs - oplossingen zoeken. Maar daarvoor is een legislatuur te kort en dus komen er doekjes voor het bloeden, zoals die consultatie van 11 euro.”

In dat kader is Geraerts bijzonder bezorgd om de volgende generatie. Zij waren volgens haar het minst kwetsbaar voor het virus, maar wel degenen die misschien de meeste opofferingen hebben moeten maken. “Ik vind het belangrijk dat er extra aandacht aan jongeren gegeven wordt, want ook zij kunnen groeien door deze crisis. Die kan misschien wel een ijkpunt zijn voor toekomstige ellende die hen mogelijk overkomt. Misschien zullen ze door een eerste liefdesbreuk wel minder getroffen worden, omdat ze zich al door een pandemie hebben weten te slaan. Ik ervaar in mijn omgeving wel dat jongeren niet over hun mentaal welzijn praten, het is niet ‘cool’ om dat te doen. En daar is volgens mij zeker een rol voor het onderwijs en de ouders weggelegd.”

TERRASJE IN JE HOOFD

Het is duidelijk dat mentale problemen geen zorg van enkelingen zijn. Het mag dan ook stoppen met psychisch zeer als een taboe te zien. We kennen fantastische initiatieven als pioniersorganisatie **Te Gek!?**, die geestelijke gezondheid al ettelijke jaren bespreekbaar probeert te maken, onder meer in de vorm van tentoonstellingen en voorstellingen.

Wie dezer dagen ook zeer taboedoorbrekend bezig is, is voormalige radiostem en huidig podcastproducer **Maite Goossens**, die net het tweede seizoen van *Wat is er mis met mij?* gelanceerd heeft. In die podcast maakt

**MAITE GOOSSENS,
PODCASTPRODUCER**

‘Kijk naar je eigen gedachten zoals je vanaf een terrasje naar passerende mensen zou kijken’

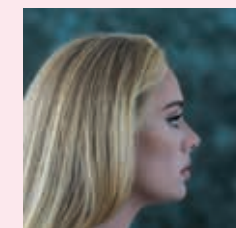
ze mentale problemen samen met experts bespreekbaar en reikt ze handvaten aan voor zij die dat nodig hebben. Waarom ze een podcastreeks aan mentaal welzijn besloot te wijden? “Daar zijn twee redenen voor”, vertelt Goossens. “De eerste is dat ik ervaringsdeskundige ben, want twaalf jaar geleden ben ik mentaal ingestort. Een slaapttekort (*Goossens werkte lang in het ritme van een ochtendshow, red.*) in combinatie met een opeenstapeling van privé zorgen maakte dat mijn draagkracht verminderde en mijn draaglast verhoogde. En de tweede reden: ik heb zelf beleefd hoe moeilijk het is om daar ruchtbaarheid aan te geven, om erover te praten. Ik kom uit een heel open gezin, en toch ben ik opgevoed met het idee: ‘We hebben allemaal mindere dagen, houd je kloek en dan komt alles wel goed’. Maar als je er echt een keer onderdoor gaat, voel je dat in gesprek gaan met een pro- ▶

Go mental

5 RECENTE SONGS OVER GEESTELIJKE GEZONDHEID

**Stromae
L'ENFER**

Nu al deel van ons cultureel erfgoed: het moment waarop **Stromae** in de nieuwsuitzending van het Franse TF1 een interview onderbreekt om het nummer *L'enfer* te beginnen zingen. ‘*J'ai parfois eu des pensées suicidaires. Et j'en suis peu fier*’ klonk het daar. Of hij zingt over zijn eigen ervaring of, zoals hij al wel vaker deed, een personage vertolkt, blijft in het midden. Maar de stunt ging de hele wereld rond en maakte van mentaal welzijn een hot topic.



**Selah Sue
PILLS**

‘*I wish that I could feel something, but the pills do what they do*’. In haar comebacksingle *Pills*, zingt de Leuvense **Selah Sue** over haar gebruik van antidepressiva en wat voor effect die jarenlang op haar hebben gehad. Ze sprak in een interview met De Standaard over de psychedelische truffels die ze ter vervanging neemt. Het nieuwe album heet trouwens *Persona*, waarop ze naar eigen zeggen een stem geeft aan haar verschillende persoonlijkheden.



**Adele
MY LITTLE LOVE**

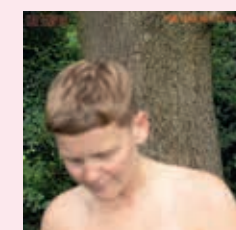
De Britse popzangeres **Adele** maakt de harten week sinds ze in 2008 debuteerde met nummers als

Make You Feel My Love. Ook haar laatste album *30* werd wereldwijd als *tearjerker* omarmd. Daarin zingt ze over haar echtscheiding en de moeilijke herstelperiode en angstgevoelens die daarbij kwamen kijken. In *My Little Love* richt ze zich tot haar zoontje **Angelo** en vertelt de zangeres dat ze een slechte dag heeft en

zich angstig, gestresseerd en paranoia voelt.

**Ikraaan
DODE BLOEM**

Zangeres **Ikraaan**, bekend als finaliste van *De Nieuwe Lichting 2020*, noemt haar debuutalbum onomwonden *Geestelijke Gezondheidszorg* (zie ook p. 114). De initialen ervan, GGZ, staan zelfs op haar onderlip getatoeëerd. ‘Heel mijn leven is een dode bloem. Geen lichtinval dus val ik om’, zingt ze in *Dode Bloem*, de eerste single van haar plaat en een aangrijpend relaas over zelfmoordgedachten. In de bijhorende videoclip is ze te zien als clown, want zo voelt ze zich naar eigen zeggen vaak.



**Kae Tempest
I SAW LIGHT**

‘Ik was op een vreselijk donkere plek en het album was als een lange ladder die me naar het licht leidde. Het is zoals ik het op de plaat zing: ‘*It went dark, I saw light*.’ Dat vertelde de Britse spokenwordartiest **Kae Tempest** onlangs aan Knack Focus. Tempest had het over de depressie waarmee die* de voorbije jaren kampte. Meerdere nummers op hun pas verschenen album *The Line Is A Curve* refereren aan die periode. **Tempest is non-binair. De voornaamwoorden van de artiest zijn die/hun.*

De cijfers

25%

Met zoveel is het aantal angst- en depressiegevallen wereldwijd toegenomen sinds de start van de COVID-19-pandemie

(BRON: WHO)

1 op de 6

Het aantal jongeren tussen de 18 en 29 jaar dat in het jaar voorafgaand aan juni 2021 aan zelfmoord gedacht heeft.

(BRON: HEALTH STATUS REPORT 2021, SCIENSANO)

24 & 21%

De percentages volwassen Belgen die in december 2021 aangaven een angststoornis (24 procent) of een depressieve stoornis (21 procent) te hebben. Een van de hoogste niveaus sinds het begin van de pandemie.

(BRON: NEGENDE COVID-19-GEZONDHEIDSENQUÊTE SCIENSANO)

52,3%

De mentale gezondheid van meer dan de helft van de Belgen werd negatief beïnvloed door de pandemie.

(BRON: STATBEL)

28%

Zoveel volwassen Belgen gaven in december 2021 aan zich 'ernstig eenzaam' te voelen.

(BRON: NEGENDE COVID-19-GEZONDHEIDSENQUÊTE SCIENSANO)

fessional niet iets is waar je schrik van moet hebben. De podcast wil in die zin ook sensibiliseren.”

Het eerste seizoen, dat in januari 2021 verscheen, is een terugblik op Goossens’ zoektocht naar een diagnose voor zichzelf. Te gast tijdens de eerste vijf afleveringen was **Piet Nijs**, de psychiater die ten tijde van de breakdown ‘derealisatie’ bij haar heeft kunnen vaststellen. Een aandoening die ze zelf omschrijft als “in een luchtbel zitten” en “ergens zijn maar er ook niet zijn”. Nijs hielp haar er weer bovenop. Via hun gesprekken over die periode krijg je als luisteraar inzicht in wat therapie is, hoe een psychiater behandelt en vooral: hoe normaal die gesprekken wel niet zijn.

In het net verschenen tweede seizoen gooide Goossens het met de hulp van psychotherapeut **Wilfried Van Craen** over een andere, meer praktische boeg. “Ik kende Wilfried van een aantal cursussen die ik bij hem gevolgd heb”, zegt ze. “Op een middag hadden we een gesprek over het eerste seizoen van mijn podcast en hoe niet iedereen met de daarin behandelde thema’s, zoals burn-out en depressie, wordt geconfronteerd. Omdat we nog midden in de coronacrisis zaten, kwamen we op het idee om iets te doen met de kleine mentale strubelingen die we wél allemaal kennen en die toch ook een grote impact op onze levenskwaliteit hebben, zoals piekeren, angst of loslaten. Problemen waar je niet per se een psychiater voor nodig hebt, maar die je leven wel behoorlijk hard in de weg kunnen zitten. Het nieuwe seizoen is geen een-op-eentherapie, maar als luisteraar haal je er misschien toch een of twee dingen uit die je kunnen helpen op korte

termijn, ook als je in afwachting bent van een afspraak bij de psycholoog. Als psychotherapeut kan Wilfried veel concrete tips aanreiken. Bovendien is hij opgeleid als mindfulness-trainer en kan hij dus inzichten van het Oosten, van het boeddhisme, verbinden met de cognitieve psychologie van het Westen.”

Welke van Van Craens tips nam de podcastmaakster zélf ter harte? “Een advies van hem dat vaak terugkomt, is: kijk vanaf een afstand naar de dingen, kijk naar je eigen gedachten zoals je vanaf een terrasje naar passerende mensen zou kijken. Ik zou nu kunnen denken: ben ik dat interview hier wel goed aan het doen? Zullen mijn antwoorden niet te warrig zijn? Maar dan besef ik: dat is maar een idee en niet de realiteit. Wilfried zegt altijd dat gedachten geen feiten zijn, en dat helpt mij enorm in mijn dagelijkse leven.”

ELKE GERAERTS, BETTER MINDS AT WORK

‘In de welvaartsstaat die we pretenderen te zijn, is er geen oplossing voor de ondersteuning van mensen die het mentaal nodig hebben’

MEEKIJKEN IN MIJN BINNENSTE

Goossens voelt zich in *Wat is er mis met mij?* hoorbaar goed in haar rol als vertelstem en praat zonder gêne met de experts over haar eigen psyche. Was het dan niet moeilijk voor haar om zo transparant te zijn, wetende dat je diepste zielenroerselen zo maar *out in the open* liggen, te beluisteren door wie wil? “Het rare is dat ik daar geen problemen mee had. Ik ben altijd iemand geweest die makkelijk kan praten over haar emoties en gevoelens. En je bent maar met twee tijdens zo’n opname, hé. Pas na de lancering, toen de eerste reacties kwamen, dacht ik: *My God*, ik heb dat hier allemaal gedééld met de wereld, mensen hebben in mijn binnenste kunnen meekijken’. Maar dat is oké, omdat ik uit de vele reacties kan afleiden dat ik er mensen in gelijkaardige situaties mee vooruithelp.

En dat is ook een van mijn doelstellingen, omdat ik weet hoe lastig het kan zijn als je vastzit.”

Waar de podcasttitel precies vandaan komt, willen we nog weten. “Wat is er mis met mij?” was de vraag die ik me voortdurend stelde toen ik nog niet wist wat er aan de hand was. En dus ook de eerste vraag die ik aan mijn psychiater Piet Nijs voorlegde, toen ik al die jaren geleden voor het eerst bij hem kwam. Ik dacht toen echt dat hij me meteen zou doorverwijzen naar een psychiatrische instelling. Maar dat gebeurde niet. De ‘derealisatie’ bleek een normale mentale reactie na alles wat ik had meegemaakt. Er was dus niets mis.” We polsen of er al een derde seizoen op de planning staat. Goossens sluit het niet uit, maar er zijn nog geen concrete plannen. De aflevering *Gelukkig zijn* is dus voorlopig de laatste. Maar die eindigt wel met een

geveleugeld antwoord op de titelvraag. Een gedachte die we vandaag, in deze woelige mentale wateren, maar beter als een mantra in onze oren knopen: “Hoe fijn is het om te kunnen besluiten dat er niets mis is met mij, dat er niets mis is met jou, dat miljarden mensen ons zijn voorgegaan en dat we onze gedachten en gevoelens, hoe moeilijk en donker ook, mogen delen. Want dat helpt.” ●

“De aangehaalde cijfers zijn de beschikbare op het moment van druk. De meest actuele cijfers over de Belgische gezondheidstoestand vind je op healthybelgium.be

DE MENTALE RESET VAN ELKE GERAERTS IS VERSCHENEN BIJ LANNOO (€ 21,99).

DE PODCAST **WAT IS ER MIS MET MIJ?** VAN MAITE GOOSSENS, IN SAMENWERKING MET DE MORGEN EN JOE, IS TE BELUISTEREN VIA JE FAVORIETE PODCASTAPP.