



Achtergrondinformatie mentale gezondheid

Mentale gezondheid is een heel breed onderwerp. Het kan over heel veel dingen gaan! Hieronder lichten we een aantal onderwerpen uit. Helemaal aan het einde vind je een aantal handige websites met meer informatie.

Je bent niet alleen

Bijna de helft (43,5%) van de Nederlandse bevolking krijgt ooit in zijn leven te maken met mentale problemen. En om nog meer statistieken in de mix te gooien: ongeveer 1 op de 7 jongeren loopt rond met mentale klachten. Daarom is het zo'n goed idee om er open over te praten. Want als we er open over zijn, dan hoef je je ten minste niet ook nog eens alleen te voelen. Je bent echt niet de enige die wel eens stress heeft, zich eenzaam voelt of last heeft van faalangst! En als jij daar open over durft te zijn, durven anderen dat misschien ook. Daarnaast geef je anderen dan ook de kans om jou te helpen, zoals Meaghan vertelt:

Meaghan (17 jaar)

“Mentale gezondheid lijkt voor veel mensen op het eerste gezicht geen belangrijk thema op de middelbare school, maar dat is het zeker wel. Ik heb hier in mijn tijd op de middelbare school ook veel mee moeten dealen, onder andere met een eetstoornis en depressie. Het hielp mij heel erg om met mijn mentoren te praten. Dit leek heel eng en spannend in het begin, maar heeft mij echt verder geholpen. Mijn mentoren hebben twee weken mentorles gegeven over mentale gezondheid. Toen kwam ik erachter dat ik niet de enige was die dealde met mentale gezondheid en iets aan die lessen had. Ik was hier geschokt door, maar zo blijkt dat je nooit de enige bent die ergens mee worstelt. Mijn tip is: vertrouw de mensen in je omgeving, zodat ze je kunnen helpen. Ze kunnen je niet helpen als ze niet weten dat er iets is. Durf die stap te zetten. Zo help je jezelf en wie weet een ander.”

Faalangst

Faalangst is de angst om te mislukken. Veel mensen hebben hier wel eens mee te maken (gehad). Misschien ben je bang om je toetsen of examens niet te halen, of voel je druk om te voldoen aan de verwachtingen van anderen. Faalangst is vaak ook een terugkerend probleem. Doordat je zoveel spanning ervaart of je het wel goed doet, presteer je bijvoorbeeld minder goed, waardoor je weer het gevoel hebt dat je faalt. Hierdoor word je de volgende keer weer bang en krijg je behoefte aan controle. Je gaat bijvoorbeeld absurd lang leren voor een toets. Hier kan perfectionisme ook een rol in spelen.

Met faalangst is het belangrijk te onthouden dat fouten maken normaal is, iedereen maakt fouten. Dat is de enige manier waarop je dingen leert. Ook is het belangrijk dat je naar je eigen verwachtingen leeft en niet die van anderen. En dat je die verwachtingen realistisch houdt natuurlijk 😊

Herken jij jezelf in dit verhaal? Sommige scholen hebben speciale workshops of programma's voor leerlingen die faalangst hebben. Heb jij het idee dat dit jou zou kunnen helpen? Vraag daar dan eens naar bij je mentor of zorgcoördinator.

Op deze website kun je een test doen om te kijken of je last hebt van faalangst. Ook vind je hier tips.

<https://www.kwadraad.nl/doe-een-test/faalangsttest/>

Stress

Iedereen ervaart wel eens stress. Of het nou door school komt, ouders, vriendengroepen of andere factoren. Sommige mensen kunnen heel goed omgaan met stress en kunnen goed onder druk werken. Andere mensen stellen alles uit tot het laatste moment en sommige mensen



gaan er gewoon niet zo goed op. Mensen die een hoge mate van stress ervaren kunnen last hebben van: hoofdpijn, extreme vermoeidheid, misselijkheid, maagklachten, duizeligheid, piekeren, etc. Iedereen ervaart stress op een andere manier en iedereen gaat er op een andere manier mee om. Heb jij veel last van stress? Probeer een lijstje te maken van de redenen waarom je stress hebt en probeer bij elk punt een oplossing te verzinnen. Kom je er zelf niet uit? Het kan enorm opluchten om het er met vrienden of een volwassene over te hebben. Misschien hebben zij nog goede tips voor je!

Psychische aandoeningen

We zijn allemaal weleens ziek. Je krijgt bijvoorbeeld de griep, bent verkouden of breekt je been. Ook je brein kan een ziekte krijgen. Deze ziektes worden mentale ziektes of psychische aandoeningen genoemd. Denk dan bijvoorbeeld aan een depressie of eetstoornis, zoals anorexia.

Veel mensen zitten wel eens minder lekker in hun vel, zijn druk of voelen zich angstig. Dan heb je nog niet meteen een psychische aandoening. Alleen iemand die daarvoor heeft gestudeerd, kan dit beoordelen, bijvoorbeeld een psycholoog of een psychiater. Vaak wordt het pas een psychische aandoening genoemd als het je dagelijks leven belemmert.

Er bestaan vaak veel vooroordelen over mensen met een psychische aandoening. Day heeft dit zelf ervaren. Je leest diens verhaal hieronder.

Wil je meer weten over psychische aandoeningen? Kijk dan eens op de volgende websites, waar je ook nog meer zelftests kunt vinden: www.mindyoung.nl en www.stichtingdvtv.nl

Day (17 jaar)

“Mijn struggles begonnen op de basisschool. Zo lang als ik me kan herinneren heb ik al ruzie met mijn ouders over naar school gaan en niet goed in mijn vel zitten. Op de middelbare school werd ik gepest. Mijn ouders zagen op een gegeven moment dat het echt niet goed ging en dat ik hulp nodig had. Vanaf toen ging ik naar de psycholoog en kwamen we erachter dat ik autisme heb. Dit vond ik in het begin heel schokkend. Ik had hier alleen maar een beeld van dat je ziet in de media, zoals de Netflix-serie *Atypical*. Daar herkende ik mezelf helemaal niet in, het paste niet bij mij. Ik ging vanaf toen naar een school voor leerlingen met autisme. Hier werd het beter, omdat het normaal is en iedereen weet hoe het is om autisme te hebben. Ook kwam ik er hier achter dat er heel veel soorten van autisme zijn.

Ik heb zelf bijvoorbeeld moeite met het lezen van emoties bij mensen. Ook ben ik heel snel overprikkeld. Vrienden van mij die autisme hebben vinden het heel moeilijk om met mensen te praten. Terwijl ik wel heel sociaal ben. Dat verwachten mensen niet van iemand met autisme. Het zou helpen als het stereotiepe beeld van mensen met autisme wordt weggenomen. En dat mensen ook de mooie kant zien. Vaak is iemand die autisme heeft gericht op details. Je let op heel andere dingen. Zo kun je elkaar juist aanvullen.

Als iemand jou vertelt dat diegene autisme heeft, zou ik de tip geven om vooral veel vragen te stellen en geïnteresseerd te zijn in die persoon. Onthoud ook dat niet iedereen zin heeft om die vragen te beantwoorden en dat is ook oké. Weet in ieder geval dat iemand meer is dan diens autisme. Probeer het dus ook los te laten en die persoon ook los te zien van diens autisme.”