

# Het moet niet **gekker** worden!

Echt waar: zo'n 23 procent van de Nederlanders heeft psychische klachten. Best schokkend. Hoe komt dat? En hoe mentaal gezond zijn wij Nederlanders eigenlijk?

Tekst **Hanny Roskamp** Illustraties **Lies Goemans**

We denken allemaal weleens dat we een beetje gek of raar zijn. En iedereen voelt zich weleens geestelijk uit balans. Een beetje depri, een dipje. Maar dat maakt je bij lange na niet psychisch ongezond. Ron de Graaf, hoofd Epidemiologie aan het Trimbos Instituut, is leider van Nemesis, een onderzoek naar de stand van de geestelijke gezondheid in Nederland. "De ene stoornis is de andere niet, maar er zijn aandoeningen die een grote impact hebben. Manies en psychoses, bijvoorbeeld, hebben een enorm effect op iemands leven, veel meer nog dan een depressie. Wat niet uitsluit dat er mensen met een psychische aandoening zijn die nog een behoorlijk stuk geluk kunnen beleven." Op grond van de vorige Nemesis in 1996 bleek dat 23,2 procent van de Nederlanders psychologische problemen heeft. Toch denkt De Graaf dat de geestelijke gezondheid van Nederlanders de laatste tien jaar niet veel is veranderd. "In Amerika is een vergelijkbare studie gehouden en daar zien we dat er geen stijging is in het aantal geestelijke aandoeningen. En waarschijnlijk gaan we dat hier ook zien. Wel is het zorggebruik daar enorm gestegen en waarschijnlijk is dat hier ook het geval. We stappen met psychische klachten nu eenmaal sneller naar de dokter dan vroeger."

## 'Ik durf niet'

De meest voorkomende psychische klachten zijn angststoornissen. In Nederland lopen zo'n 1,7 miljoen mensen rond die bang zijn om een plein over te steken, een spinnenfobie hebben of extreem verlegen zijn. Een andere veelvoorkomende klacht is depressie. Per jaar lijden er in Nederland driekwart miljoen mensen aan. Het lijkt wel of we steeds depressiever worden, maar dat is niet waar. De kennis over depressie is gegroeid en de aandoening wordt daardoor sneller herkend.

Het is wel zorgelijk dat depressies op steeds jongere leeftijd voorkomen. Volgens Liesbeth van den Boogaard, hoofd Communicatie van de GGZ, is er gelukkig steeds meer aanbod van laagdrempelige zorg, waardoor depressies vroeg kunnen worden gestopt. "Zo zijn er op internet instanties die trainingen aanbieden voor lichte depressies. Die werken heel goed."

## De schaamte voorbij

Een psychisch probleem dat door de betrokkenen zelf vaak bij hoog en bij laag wordt ontkend is alcoholgebruik. Ongeveer 5 procent van de mannen en 1 procent van de vrouwen is verslaafd aan alcohol. Alcoholverslaving kan gepaard gaan met bijvoorbeeld depressies, agressie of relatieproblemen. Het aantal drugsverslaafden is veel kleiner, al neemt het aantal verslaafden dat aanklopt bij de hulpverleners gestaag toe. De cijfers voor heroïne en morfine blijven dalen. Het aantal mensen dat hulp zoekt voor verslaving is echter gering. Psychische aandoeningen veroorzaken veel leed. Niet alleen bij de patiënten zelf, maar ook bij familie, partners en vrienden. Gelukkig leven we in een samenleving waarin niemand zich hoeft te schamen voor psychische aandoeningen. De stap naar de huisarts voor passende therapie of medicijnen wordt steeds makkelijker gezet. En misschien mede daardoor behoren de inwoners van Nederland samen met Belgen, Amerikanen en Britten tot de gelukkigste burgers ter wereld.

**Opvallend: 1,7 miljoen Nederlanders hebben last van een fobie of extreme verlegenheid • Van die 1,7 miljoen is een derde vrouw en twee derde man • 750.000 mensen hebben last van een depressie • 1 op de 5 volwassenen maakt ooit een depressie mee • Een depressie komt tweemaal zo veel voor bij vrouwen als bij mannen • Bron: RIVM**