

Why am I like this?

Gemma Styles

WHY AM I LIKE THIS?

Er is niets mis met mij (en met jou ook niet)

Vertaald door Saskia Peeters



ISBN 978-90-492-0538-6

ISBN 978-94-023-2480-8 (e-book)

NUR 770

Oorspronkelijke titel: *Why am I like this?*

Vertaling: Saskia Peeters

Omslagontwerp en -beeld: © Beci Kelly/TW

Auteursfoto: © Aimee Kritikos

Zetwerk: Mat-Zet b.v.

© 2024 Gemma Styles

First published as *Why am I like this?* in 2024 by Bantam, an imprint of Transworld. Transworld is part of the Penguin Random House group of companies.

© 2024 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam

De uitgever heeft ernaar gestreefd alle rechten van derden te regelen volgens de wettelijke bepalingen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen contact opnemen met Meulenhoff Boekerij bv, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor alle piekeraars, die te veel voelen en niet genoeg.

INHOUD

| | |
|--|-----|
| Inleiding | 11 |
| 1 Wat is er met onze mentale gezondheid gebeurd? | 17 |
| 2 Waarom zijn we zo? | 59 |
| 3 Wat dacht ik wel niet? | 81 |
| 4 Ons kent ons? | 109 |
| 5 Waarom trappen we in de vergelijkingsval? | 139 |
| 6 Veranderen sociale media ons brein? | 165 |
| 7 Waarom kunnen we niet met elkaar overweg? | 193 |
| 8 Hoe kan ik een verschil maken? | 225 |
| 9 Kan ik mijn brein veranderen? | 253 |
| Conclusie | 273 |
| Woordenlijst | 277 |
| Dankwoord | 281 |
| Noten | 283 |

‘We begrijpen het brein van een worm nog niet eens.’

CHRISTOF KOCH, PHD, HOOFDWETENSCHAPPER

EN VOORZITTER VAN HET ALLEN INSTITUTE FOR BRAIN SCIENCE

INLEIDING

Waarom ben ik zo? Hoe vaak heb je jezelf de afgelopen week exact deze vraag gesteld? Heb je je koffie op het dak van je auto laten staan? Ben je vergeten iemands bericht te beantwoorden? Of ben je verzand in allerlei gedachten over waarom je jezelf niet leuk vindt, en hoe je denkt, en hoe je brein werkt?

Sommigen van jullie zullen nu denken ‘jeetje, doe niet zo dramatisch, Gemma’ – en sommigen zullen zich afvragen hoe ik dat allemaal wist. We zijn allemaal anders! Dat zal altijd zo zijn en daar moeten we blij om zijn, maar of je nu baalt van of gewoon nieuwsgierig bent naar hoe je brein werkt, tot op zekere hoogte is dat bij iedereen min of meer hetzelfde. En weten hoe je brein werkt is, in mijn ervaring, iets wat je sterker kan maken.

Ik heb lang het gevoel gehad dat ik werd beperkt door wat er allemaal in mijn hoofd omging. Ik begreep maar niet waarom ik het moeilijk had en had het idee dat iedereen gewoon vooruitkwam, terwijl ik voor mijn gevoel bij de eerste hindernis al struikelde. Het

enige wat verschil kan maken in hoe ik me voel, is informatie. Antwoorden. Voor mij ging het destijds om antwoorden op vragen die te maken hadden met een slechte mentale gezondheid of, zoals ik later zou ontdekken, ADHD. Dit is geen boek over mij, maar ik ga het wel hebben over mijn eigen ervaringen met mentale-gezondheidsproblemen en de strijd die ik sinds mijn late tienerjaren heb geleverd (in het bijzonder tegen depressie en angsten). Deels zodat je mijn achtergrond leert kennen, vanuit de gedachte open en eerlijk te zijn over dingen waarmee veel mensen op bepaalde momenten in hun leven worstelen, en ook omdat je vaak het best kunt beginnen met de dingen waar je het meest van afweet. Mijn vragen komen misschien niet allemaal overeen met de jouwe, maar voor ieder van ons hangt de manier waarop we naar onszelf kijken sterk samen met hoe we ons voortbewegen in de wereld waarin we leven.

Het is nou eenmaal zo dat we bij onszelf steeds weer nieuwe dingen opmerken en op meer eigenaardigheden stuiten waar we een verklaring voor willen hebben. Er zijn wel duizend boeken nodig om alle ervaringen van een willekeurig iemand op te sommen. We herkennen ons misschien niet in al die dingen, maar we herkennen allemaal wel iets. Het mooie van op een allesomvattende manier kijken naar hoe we de wereld verwerken, is dat je de dingen die je over jezelf leert ook op anderen kunt toepassen. Misschien voel je je vooral gefrustreerd door jezelf, misschien juist door andere mensen. *Waarom reageren ze zo? Waarom luisteren ze niet naar me?*

Ik wil niet dat we berusten in de onbegrijpelijke manier waarop ons brein werkt (en het gevoel dat het ons geeft), maar dat we de orde zien in de chaos en beseffen dat er dingen zijn die we kunnen veranderen. Je brein werkt je niet tegen, ook al voelt dat vaak wel zo.

Meestal probeert het je juist te beschermen. De wereld waarin we leven is zo ingrijpend en snel veranderd. De dingen waardoor we ons bedreigd of gefrustreerd voelen, zijn niet meer dezelfde als toen we leerden om te gaan met de tijger die voor onze grot op de loer lag. Toch zien onze hersenen niet altijd het verschil.

Er zijn mensen die hun leven wijden aan neurowetenschappen, psychologie en antropologie om de mens beter te kunnen begrijpen. Ik ben op geen van die vlakken een expert. Volgens mij hoeft dat ook niet te zijn om iets van de informatie mee te krijgen die tot dat belangrijke aha!-moment kan leiden wanneer er ineens iets duidelijk wordt. Ik vind het geweldig om informatie tot me te nemen en die op zo'n manier over te brengen dat mensen het kunnen begrijpen (dat is waarschijnlijk waarom ik een opleiding tot docent exacte vakken heb gedaan). Je kunt je op allerlei manieren verdiepen in een onderwerp dat zo omvangrijk en complex is als het menselijk brein en de wijze waarop de werking ervan invloed op ons heeft. Als iemand die altijd al gefascineerd was door hoe we in elkaar zitten, weet ik inmiddels dat we het in ons hebben om onszelf een beetje beter te begrijpen. En daardoor kunnen we meer compassie hebben voor onszelf en de mensen om ons heen, wat het weer een stukje makkelijker maakt om in deze gecompliceerde, uitdagende wereld te leven.

In dit boek zal ik het veelvuldig over mentale gezondheid hebben, over hoe dat iets anders is dan mentale aandoeningen en hoe we tegenwoordig allemaal worden beïnvloed door het leven, met doorlopend toegang tot het nieuws, shotjes dopamine in onze broekzak (figuurlijk dan) en steeds meer mogelijkheden om onszelf te vergelijken met anderen. Ik wil kijken naar de dingen die we met elkaar

gemeen hebben, en juist niet naar wat ons nu uniek maakt. Heb je ook weleens dat je langs een infographic scrollt die toevallig een perfecte verklaring biedt voor iets wat je doet of een gevoel dat je hebt? Ken je het voldane gevoel als je jezelf ineens een heel klein beetje beter begrijpt? Dat is wat ik je met dit boek wil bieden. Als je instemmend zit te knikken, als je de frustratie met je eigen brein herkent, hoop ik dat je hier dingen zult vinden die je kunnen helpen. Op een zeker moment komen we onszelf allemaal een keer tegen en vragen we ons af: waarom ben ik zo?

En dan, als we het antwoord vinden? Weten waarom je iets doet zorgt er natuurlijk nog niet voor dat je ermee stopt. Ons bewust zijn van wat zich afspeelt in ons hoofd, weten met welke tendensen en evolutionaire ontwikkelingen we te maken hebben, kan er wel voor zorgen dat we niet meer zoveel tijd verspillen aan frustraties over onszelf en gewoon verdergaan met ons leven.

Vragen die aan bod zullen komen zijn: hoe kun je met iemand in discussie gaan als je niet weet wat diegene wil? En als je niet weet wat er gebeurt als je brein je jaloerse gedachten influistert, terugrijpt op een slechte gewoonte of een gênant moment maar blijft terughalen, wat kun je er dan aan doen? Dat gevoel dat je geërgerd met je tanden knarst terwijl de persoon met wie je aan het kibbelen bent in je eigen hoofd zit... pfoe.

Uit eigen ervaring weet ik dat het nooit goed is voor je mentale gezondheid als je niet aan je eigen kant staat. Ik heb me zo lang aan mezelf geërgerd, me afgevraagd waarom ik steeds weer in oude gewoontes of denkpatronen verviel, waarom ik niet zoals andere mensen met dingen kon omgaan, waarom ik het me zo aantrok wat anderen vonden. Dat put je uit. En ik ben tot het besef gekomen dat

die neigingen niet eens het ergste zijn; het ergst is leven met het gevoel dat je raar bent en dat het allemaal jouw schuld is. Dat is iets waarvoor ik jou wil behoeden.

Wat ik uiteindelijk heb geleerd (door een jarenlange worsteling met mijn eigen problemen), is dat weten waarom iets gebeurt het veel makkelijker maakt om de dag door te komen. Zo simpel is het. Bovendien is het allemaal ontzettend interessant – dat is tenminste mijn mening, en ik hoop dat ik je kan overtuigen. Je hoeft echt geen fan van biologie of psychologie te zijn om je te kunnen verbazen over het feit dat we allemaal een wonderbaarlijk brein in ons hoofd hebben dat allerlei geweldige dingen kan doen.

Dat is wat ik je mee wil geven: een mogelijkheid om even uit te zoomen, een stap terug te doen en je bewust te worden van hoe gecompliceerd we als soort in elkaar zitten, waarom dat zo is en op welke manier het ons helpt om te overleven. Ik wil dat we afstand nemen van de wrevel die we voelen als we kwaad reageren, als we onszelf vergelijken met anderen, als we ons overweldigd voelen door een wereld die maar doorraast, want als we ons niet meer zo voelen, hoeven we minder energie te verspillen aan een inwendige strijd en kunnen we meer energie stoppen in wat we doen. Misschien is dat actievoeren voor een verandering in onze gemeenschap. Misschien is het je minder vaak een bedrieger voelen op je werk. Misschien is het gewoon een veilige plek bieden aan je vrienden. Ik wil dat je je gesteund voelt bij de dingen die je lastig vindt. Dat je je getroost voelt door de wetenschap dat je niet de enige bent die dit zo ervaart. En dat je je dan gesterkt voelt om door te zetten, met alle imperfecties die je hebt.

WAT IS ER MET ONZE MENTALE GEZONDHEID GEBEURD?

Laten we beginnen met iets positiefs. Ik denk dat de meeste mensen het met me eens zullen zijn dat er een flinke verandering heeft plaatsgevonden in de bespreekbaarheid van mentale gezondheid. Het was altijd beladen om te praten over antidepressiva of paniekaanvallen, maar dat is het nu een stuk minder. Veel meer mensen zijn open over hun mentale gezondheid en dat is wat mij betreft iets moois.

De vraag is echter of praten over mentale gezondheid hetzelfde is als praten over mentale aandoeningen. Komen mentale-gezondheidsproblemen en mentale aandoeningen tegenwoordig vaker voor of horen we er meer over omdat er meer over wordt gepraat en het stigma dat eraan kleefde aan het verdwijnen is? Het is goed om openlijk te kunnen praten over wat er allemaal mis kan gaan in ons brein, maar wat schieten we ermee op? In een ideale wereld zouden we allemaal naar een professionele hulpverlener kunnen gaan als dat nodig is, maar door tekorten in de gezondheidszorg en enorme eigen bijdragen, plus het feit dat de vraag het aanbod van getrainde

oren flink overstijgt, is dat niet voor iedereen mogelijk. En zijn de etiketten die hulpverleners op onze symptomen plakken wel altijd zo nuttig of bestaat er ook zoiets als overdiagnose of te veel nadruk op mentale gezondheid? Hoe kunnen we iets van ons brein en wat er daar misgaat begrijpen als we het al zo moeilijk hebben?

Een waarschuwing: dit hoofdstuk zal vooral gaan over depressiviteit en psychische angst, simpelweg omdat dat de dingen zijn waar ik zelf mee te kampen heb gehad. Ik weet dat er ook andere mentale aandoeningen zijn, maar aangezien deze twee het vaakst voorkomen, hoop ik dat mijn ervaringen in elk geval voor een deel van jullie herkenbaar zijn. De details van de zwartste periodes worden met het verstrijken van de tijd vager, maar zware depressies en suïcidale gedachten hebben me absoluut voor het leven getekend. Niet op een manier die ervoor zorgt dat ik weer die kant op wil gaan, maar op een manier die maakt dat ik voortdurend dankbaar ben dat ik me goed en gelukkig voel, en dat ik met heel mijn wezen meevoel met mensen die het op dit moment zwaar hebben.

Ik prijs me gelukkig dat ik (op het moment van schrijven) veel beter in mijn vel zit dan op andere momenten in mijn leven. Dat maakt het stukken makkelijker om in algemene zin over mentale gezondheid te praten, maar ook om terug te kijken op moeilijkere periodes. Zoals ik eerder heb vermeld, begon ik in mijn late tienerjaren te worstelen met mijn mentale gezondheid. In die begintijd had ik vooral te kampen met angsten, in het bijzonder rond de gebruikelijke stressmomenten zoals examens. Met de kennis van nu weet ik wel dat het toen al ongezonde vormen begon aan te nemen.

Toen ik ging studeren, begon ik meer last te krijgen van depressiviteit. Ik ging er tamelijk snel mee naar de huisarts, maar die

kwam met zelfhulpboeken of groepssessies om over de druk van het studentenleven te praten. Die behandelingen hielpen me niet en pasten op dat moment in mijn leven helaas niet bij wie ik was. Het komt misschien anders over, omdat ik in een boek over mijn mentale gezondheid schrijf, maar ik ben erg gesloten. Groepstherapie of gespreksgroepen konden andere mensen misschien wel helpen, maar waren niets voor mij omdat ik niet over die dingen wilde praten met mensen die ik later in het studentenleven weer tegen kon komen. Ik ben me er ook heel erg van bewust dat als ik over mijn leven, mijn jeugd of mijn familie praat, het over mensen gaat naar wie de buitenwereld op z'n zachtst gezegd erg nieuwsgierig is, en aangezien ik die mensen en hun privacy uit alle macht wil beschermen, wilde ik liever geen persoonlijke informatie met anderen delen. Diezelfde zorgen weerhielden me er jaren van om naar een therapeut te gaan. Dat ik dat uiteindelijk toch heb gedaan, was de beste beslissing die ik had kunnen nemen. Als jij ook zo iemand bent die liever niet met onbekenden over je problemen praat, moet je weten dat een therapeut die echt bij je past je helemaal niet dat gevoel geeft. Leer van mijn fouten.

Voordat het echter beter werd, werd het helaas nog slechter. Aanvankelijk leed ik aan lichte symptomen van depressiviteit, maar van mijn late tienerjaren tot halverwege de twintig heb ik een aantal zware depressies gehad. Soms voelde ik me compleet verloren, al kon ik niet vertellen waarom. Als er iets vervelends gebeurde, gebruikte ik dat als excuus voor hoe rot ik me voelde; dan viel het tenminste te begrijpen dat het zo slecht met me ging. In mijn donkerste periodes wilde ik niet per se dood... maar ik wilde me zo graag terugtrekken uit mijn leven op dat moment dat het eigenlijk

op hetzelfde neerkwam. Gelukkig leidde de schok en de angst van het besef dat ik die gedachten had ertoe dat ik hulp zocht, al zou ik daar nooit de kracht voor hebben gehad als ik niet op het juiste moment precies de goede vrienden om me heen had gehad. De wetenschap dat er mensen zijn die tijdens dergelijke dieptepunten geen reddingslijn hebben, maakt me verdrietig en motiveert me alleen maar meer om te strijden voor goede zorg.

In die periode ging het niet alleen maar slecht. Soms ging het een poosje beter, tot ik me van het ene op het andere moment weer rot voelde. Andere keren besloep het me geleidelijk, als iets waarvan ik soms een glimp opving terwijl het dichterbij kwam. Soms dacht ik dat het goed ging en dat ik van mijn leven genoot, terwijl ik me in werkelijkheid alleen maar verdoofde en ervoor wegliep. Zoals vaak het geval is, denk ik dat niet veel mensen zullen hebben gemerkt dat er iets aan de hand was. Toch was het lange tijd alsof mijn gehele volwassen leven werd gekenmerkt door een leeg, bedroefd en onwaardig gevoel. Depressiviteit geeft je het gevoel volkomen leeg te zijn, maar ook dat het je eigen schuld is, alsof je op de een of andere manier je leven niet goed genoeg hebt geleid. Tegelijk lukt het je niet om een manier te vinden om uit dat diepe dal te komen, een manier om een betere weg in te slaan.

Ik heb ontzettend lang gedacht dat ik altijd wel een beetje depressief zou blijven. Zelfs als ik medicatie gebruikte of therapie volgde, zelfs als het over het algemeen goed ging en er genoeg positieve momenten waren, zag ik mezelf niet als een gelukkig persoon of als iemand voor wie de dagelijkse beslommeringen ooit leuk zouden zijn. Nadat ik als jonge dertiger de diagnose ADHD kreeg, zag ik in dat een deel van mijn symptomen, zoals moeite hebben om mezelf

te motiveren of om vriendschappen te onderhouden, heel goed het gevolg konden zijn van de ADHD en niet van de depressie, zoals ik (volgens mij redelijkerwijs) aannam.

Neurodivergentie en mentale aandoeningen treden vaak samen op; het zijn zogenaamde comorbide aandoeningen, maar ze zijn niet een en hetzelfde. Als je neurodivergent bent, wil dat niet direct zeggen dat er iets mis is met je mentale gezondheid, maar de realiteit is dat het leven in een neurotypische samenleving waarin je afwijkt van de meeste andere mensen een emotionele tol eist die kan resulteren in symptomen van mentale aandoeningen. Voor wie nu denkt dat iedereen 'ineens' ADHD heeft, moet ik opmerken dat in het VK het NICE (National Institute for Health and Care Excellence), en zodoende ook de NHS, ADHD bij volwassenen tot 2008 helemaal niet erkende en dat de richtlijnen in 2018 nog werden aangepast omdat de aandoening bij vrouwen en meisjes regelmatig niet werd vastgesteld.¹ Het is dus niet zo dat iedereen ineens ADHD heeft; mensen hebben het altijd al gehad en daarom is er nu ineens een grote groep die eerder geen erkenning of behandeling heeft gekregen. Je kunt me een drammer vinden, maar als iemand die er persoonlijk door is getroffen kan ik me enorm opwinden als mensen die nergens last van hebben zeuren dat neurodivergentie ineens 'hip' is. Vrouwen zoals ik, die de diagnose vaak toch al op latere leeftijd krijgen dan andere groepen, hebben jaren moeten leven met symptomen van een aandoening die ze niet eens kenden voordat de diagnose werd gesteld. Het gevoel een mislukking te zijn is logischerwijs van grote invloed op je gevoel van eigenwaarde en je geestelijk welzijn. Ik richt me hier op ADHD omdat ik uit persoonlijke ervaring kan spreken over het verband met mentale aandoeningen,

maar andere neurodivergente stoornissen, zoals autisme, tourette en dyslexie, brengen hun eigen uitdagingen met zich mee die uiteindelijk ook van invloed kunnen zijn op iemands mentale gezondheid – ook al zijn het geen mentale aandoeningen.

Ondanks dat ik inmiddels veel heb geleerd over mijn eigen mentale-gezondheidsproblemen, die waarschijnlijk niet eens heel erg gecompliceerd zijn, heb ik nog steeds veel vragen en zijn er nog allerlei onverklaarde verbanden. Waarom kreeg ik bijvoorbeeld überhaupt last van psychische angsten en depressies? Houden ze verband met elkaar? Werden ze veroorzaakt door mijn ADHD of was dat slechts beperkt van invloed? Waarom werkten sommige medicijnen wel en andere niet? We zouden willen dat we mentale aandoeningen konden behandelen door een meting te doen en dan een pil voor te schrijven die zonneshijn en regenbogen brengt, maar helaas is de werking van ons brein een stuk gecompliceerder dan dat – en eigenlijk is dat ook wel mooi.

In hoeverre is onze houding ten opzichte van mentale aandoeningen veranderd?

Ik krijg vaak de vraag wanneer en waarom ik online over mentale gezondheid ben gaan praten. Daar heb ik geen eenduidig antwoord op. Voor mij was het geen beslissing die voortkwam uit een 'ervoor' en 'erna'. Volgens mij heb ik geen grote onthulling of inleidende verklaring over mijn eigen mentale gezondheid gepost. Zoals ik het me herinner, was het een geleidelijk proces waarin ik nu eens sprak over angsten en een andere keer iets deelde over depressiviteit. Zoals het meestal gaat op sociale media, vormen de kleine stukjes informatie die we over onszelf delen, of we er nou heel lang over

hebben nagedacht of het spontaan hebben gedaan, een publiek beeld van wie we zijn en zo kwam ik langzaam bekend te staan als iemand die openlijk praatte over mentale gezondheid. Daar ben ik trots op.

Tegelijk ben ik me ervan bewust dat de aandoeningen die ik heb of waar ik last van heb gehad zich aan de bekendere en meer ‘acceptabele’ kant van het spectrum bevinden. Ik gebruik bewust aanhalingstekens omdat ik hier doel op hoe de samenleving in zijn geheel ermee omgaat. De manier waarop mensen reageren als ik over mijn ervaringen met angsten en depressiviteit praat, is namelijk wel iets anders dan hoe er wordt gereageerd op verhalen van mensen met veel schadelijkere of meer onbegrepen aandoeningen. Andere aandoeningen, zoals een bipolaire stoornis, posttraumatische stressstoornis (PTSS), premenstruele dysfore stoornis (PMDD) en dwangstoornis (OCD), brengen hun eigen uitdagingen met zich mee, van onbekendheid en stereotypen over mensen die eraan lijden tot gesimplificeerde, veronderstelde ideeën over de gevolgen. (Bestempel mensen die graag een schoon huis hebben alsjeblieft niet als ‘een beetje OCD’.)

In een willekeurige week ervaren acht op de honderd Engelsen symptomen van psychische angst en depressiviteit, terwijl in een heel leven slechts twee op de honderd mensen last krijgen van een bipolaire stoornis. Psychotische stoornissen, zoals schizofrenie, treffen minder dan één op de honderd personen in een jaar.² Statistisch gezien is het dus logisch dat we de meer gebruikelijke aandoeningen eerder zelf zullen hebben ervaren of in onze omgeving hebben gezien, maar dat wil niet zeggen dat we ons niet actief hoeven te verdiepen in die stoornissen.

Begrijp me niet verkeerd, veel mensen staan nog altijd afwijzend tegenover depressiviteit of psychische angst. Volgens mij kun je het echter niet 'oneens' zijn met het idee van individuele mentale gezondheid. Als je mentale aandoeningen of mentale-gezondheidsproblemen niet als een werkelijk bestaand iets ziet, is dat omdat je ze niet begrijpt. Net als mensen die klimaatverandering ontkennen. Je kunt sceptisch tegenover de opwarming van de aarde staan, maar de onderzoeksresultaten liegen er niet om en de ijskappen smelten. En toch lopen er nog genoeg mensen rond die weigeren zich in het probleem te verdiepen. De kritische en/of afwijzende groep zal ons tot vervelens toe vertellen dat met name de jongste generaties te gevoelig zijn, te veel met zichzelf bezig zijn en te snel naar een diagnose grijpen. Critici van 'de sneeuwvlokjesgeneratie' die dit boek per ongeluk hebben opgepakt, zullen het inmiddels al hebben teruggelegd. (Ik hoop dat ze gelukkiger zijn zonder mij.) Als we met een objectieve blik kijken, zien we dat jarenlange bewustzijns campagnes en aansporingen om met elkaar over mentale gezondheid te praten lang niet iedereen hebben bereikt. En zelfs als het bewustzijn over mentale aandoeningen is toegenomen, is het nog niet zo dat iedere gemeenschap evenveel mededogen en begrip heeft voor mensen die eraan lijden.

Wat is dus de waarheid? Is er een manier om de algemene houding ten opzichte van mentale aandoeningen te meten? Nou, in een Amerikaans onderzoek dat The Harris Poll in 2019 in opdracht van de American Psychological Association uitvoerde, was 87 procent van de respondenten het in lichte tot sterke mate eens met de uitspraak 'het hebben van mentale-gezondheidsproblemen is niet iets om je voor te schamen'. Dat is bemoedigend! In hetzelfde on-