



each
is
of
solution

of us
part
the

Each of us

is part of the solution

Let's end mental health stigma together

10 Mythen

over geestelijke gezondheid
die je kunt helpen ontkrachten

10 Mythen over geestelijke gezondheid die je kunt helpen ontkrachten

1. **Geestelijke gezondheidsproblemen komen nauwelijks voor.**

Ik zal er nooit last van krijgen. Geestelijke gezondheidsproblemen komen in werkelijkheid veel voor. Jaarlijks krijgt één op de vier mensen te maken met een geestelijk gezondheidsprobleem.

2. **Geestelijke gezondheid: het zit gewoon tussen de oren.**

De oorzaak van geestelijke gezondheidsproblemen ligt vaak bij moeilijkheden van buitenaf. Denk daarbij aan levensgebeurtenissen zoals een echtscheiding of het verlies van een dierbare. Ook bredere sociaal-economische factoren kunnen een rol spelen zoals armoede of dakloosheid. Geestelijke gezondheidsproblemen veroorzaken vaak ook veel bijkomend leed en hebben een impact op alle delen van je leven, ook op je fysieke gezondheid, je relaties en je werk. Het zit dus niet alleen maar tussen de oren, het gaat veel verder.

3. **Alleen zwakke mensen hebben geestelijke gezondheidsproblemen.**

Het is GEEN teken van zwakte als je te maken krijgt met een geestelijk gezondheidsprobleem en het is niet iets om je voor te schamen. Geestelijke gezondheidsproblemen zijn vaak menselijke manieren om om te gaan met complexe levensgebeurtenissen zoals verdriet of trauma en daar betekenis aan te geven.

4. **Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn gevaarlijk en gewelddadig.**

Het omgekeerde is het geval. Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen lopen helaas een grotere kans om slachtoffer te worden van geweld of letsel.

5. **Medicatie is de enige oplossing!**

Hoewel sommige mensen met geestelijke gezondheidsproblemen met medicatie zijn gebaat, moet medicatie worden gezien als een deel van de oplossing en niet als de enige oplossing. Er zijn progressieve alternatieven en het is belangrijk dat we die promoten.

6. **Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen kunnen niet werken.**

Het kan voor het herstel heel belangrijk zijn om betekenisvol werk te hebben in een omgeving die je ondersteunt. Het is ook heel waarschijnlijk dat we allemaal wel met iemand werken die te kampen heeft met geestelijke gezondheidsproblemen. Door de angst voor een stigma of discriminatie wordt hierover echter niet gepraat.

7. **Jongeren en pubers maken een turbulente periode door. Niets om je zorgen over te maken, dat is de puberteit.**

Over het algemeen krijgt jaarlijks 1 op de 5 jongeren te maken met een willekeurig geestelijk gezondheidsprobleem. De puberteit is een heftige overgangperiode waarin de kans het grootst is dat geestelijke gezondheidsproblemen zich ontwikkelen.

8. **Fysieke en geestelijke gezondheid zijn twee compleet op zichzelf staande zaken.**

Fysieke en geestelijke gezondheid zijn zeer met elkaar vervlochten. Omdat ze over en weer invloed op elkaar hebben, moeten ze niet afzonderlijk worden behandeld.

9. **Mensen met geestelijke gezondheidsproblemen moeten opgenomen blijven.**

Er zijn veel progressieve alternatieven voor de traditionele psychiatrische ziekenhuizen. Deze zijn bewezen effectief in het helpen van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. Voorbeelden hiervan zijn wijkteams of ondersteuning door leeftijdgenoten.

10. **Mensen genezen niet van geestelijke gezondheidsproblemen.**

Met de juiste hulp kunnen mensen genezen van geestelijke gezondheidsproblemen en dat gebeurt ook. Genezing is niet hetzelfde als het uitwissen van de ervaringen of van een symptoom. Genezing betekent dat je kunt leven en omgaan met deze ervaringen, terwijl je je eigen leven onder controle hebt en er invulling aan kunt geven.