

opinie

Dramatisch taalgebruik heeft dramatische gevolgen

MENTAAL WELZIJN Het taboe rond mentaal welzijn is gelukkig doorbroken, maar door emotioneel ongemak al te snel te diagnosticeren dreigen ernstige psychische problemen opnieuw veronachtzaamd te worden.



Wouter Duyck
Professor cognatieve psychologie UGent, auteur van *Mijn kind, slim kind* (Ploegmans).

Deze week was het weer zover: "excellent onderwijs kan jongeren breken", schreef Aaron Soens, een onderwijskundige, in deze krant (*DS 7 oktober*). Leerlingen worden "uitgeput en uittoeren", terwijl "de logica van het onderwijs is om (enkel) minimumdoelen te versieren". Nog maar eens, de valse tegenstelling tussen leren en welzijn. Tegenover de leerling, het spelende, gelukkige kind, Jean-Jacques Rousseau verzorgde het al in 1762 in zijn boek *Emile, ou de l'éducation*, waar hij schreef dat onderwijs voornamelijk tijd overruipeling was, net als aantastingsvrij een gelukke natuurtoestand. De romantiek blijft tot vandaag in de hooftelen van onderwijskundigen spoken. Zelfs in Vlaanderen, waar schoolkinderen ondertussen zowat de laagste prestatie-motivatie van de hele wereld gekend hebben, geen wonder dat ze vergelijkbaar opvallen met lege cilinders.

Het kleinste goed, sociaal ruidend, maar dat fantasie vernietigt, gaat in plaats van te creëren. Cognitie en emotie werken in de heren niet heel nauw samen. Langdurig onderzoek heeft meer dan duizend kinderen die van zes tot vijftien jaar gevolgd werden tonde aan dat cognitieve ontwikkeling op termijn mentaal welzijn en veerkracht sterk bevordert. Goed kunnen denken is goed kunnen voelen.

Liefdesverdriet verwerk je niet enkel in je hart maar ook in je hoofd. In een Zweeds onderzoek met meer dan 50.000 mensen dedde men de bevolking op naar 10 in negen oplopende categorieën. Per 10 in negen oplopende categorieën. Per 10 in negen oplopende categorieën. Per 10 in negen oplopende categorieën. Per 10 in negen oplopende categorieën. Per 10 in negen oplopende categorieën.

levensproblemen die bij kwetsbare mensen tot ziekte kunnen leiden. Wie pleit voor cognitieve minima zal dus ook emotionele minima oogsten. Zachtere cognitieve heelmeesters maken stinsende emotionele woorden, Rousseau vijf eigen kinderen behandelen trouwen in een instelling. Als we vandaag (effectief) een crisis mentaal welzijn hebben bij onze jongeren, dan is dat niet omdat ze te veel leren. Het is weker hun achterstand met rekenen en lezen die hen kwetsbaar maakt.

Psychiatrische inflatie
Het verband tussen leerprestaties en mentaal welzijn is heel interessant, maar ik wil het hier vooral hebben over het dramatische taalgebruik in het optienstak van Soens, zoals dat al naar voren kwam in de aangehaalde "gebruiken" en "uitgeputste" kinderen. Het sloot daarmee moechoud aan op de herfstafzet waarin het hele medisch landschap die dag leek te zijn getuigd, op radio en tv leek iedereen het moeilijk te hebben, ik hoorde het teletonnummers van de Vlaamse televisie vooraf die dag niet minder dan vijf keer.

Noem liefdesverdriet geen depressie. Het baat niet, en het kan wel degelijk schaden

Vroeger zouden psychologen bij geen wees zijn met die berisping. Aanper (twaalf) jaar geleden was mentaal welzijn in dit land ondanks een extreem hoog自殺cijfer inferieur nog taboe. We hebben alderdien noodzakelijke

stapjes gezet. Maar tegen alle verwachtingen in is het aantal psychische problemen en hulpvragen gestegen in plaats van afgenomen. Zeker ook in het onderwijs. Natuurlijk worden er nu psychische problemen gediagnosticeerd die vroeger onopgemerkt zouden zijn gebleven, maar die gevallen al verkleen kunnen de toename niet verklaren.

Psychologe Lucy Faulk van de Universiteit van Oxford wijst op een aanvullende verklaring, die tot nadenken zou moeten stemmen. Zij ziet dat de overduidelijke aandacht voor mentale problemen ertoe leidt dat mensen normale emoties "overinteneren", en ander (of mee) professionele hulp (zelf) labelen als ziekte. Overduidelijk gevoelens of emoties worden gezien als symptomen van een overkopende stoornis. Zo is er sprake van een "psychiatrische inflatie", die de ontwikkeling van een reële stoornis in de kaart kan spelen. Wie bij voorbeeld nerveus is voor een grote presentatie op het werk, maar daar het label "sociale fobie" op kleef, zal zich naar de diagnose gedragen en zichzelf toestaan dat soort activiteiten voortaan te vermijden, waardoor de fobie zich effectief ontwikkelt. Noem liefdesverdriet dan geen depressie. Het baat niet, en het kan wel degelijk schaden.

Dat risico bestaat ook in het onderwijs. In Australië bleken vijf honderd pubers die wilder igittevoelend waren voorafgedragstherapie op school uiteindelijk meer problemen in hun gedrag te vertonen dan leeftijdsgenoten uit een controlegroep. Een ander Australisch onderzoek dat gedurende anderhalf jaar 2.500 tieners onderwierp aan een mentaalwelzijnprogramma stelde eveneens een toename van van depressie en angst naast een verwaakte emotionele weerbaarheid. Bij 8.000



Italiee pubers die mindfulness lessen aangeboden op school nam het risico op depressie licht toe. Dergelijke studies laten (nog) niet te de wekijnepensie een duidelijke verklaring van de verhoogde aandacht ertoe; maar psychologen denken daar dus wel over na. Het is bovendien mogelijk dat scholen bij uitstek een klimaat bieden waar de vroege cirkel van thematisering en diagnosticering kan opspelen, jongeren voorrechten ziektes en daat opnieuw het begrip. Wat moet iemand met een depressiedenk van Michelle Obama, die zei dat ze gedurende het presidentschap van Trump leed aan "low-grade depression"? Alle kranten berichten ertoe.

Laat ze huilt
Natuurlijk kunnen therapeutische technieken wel degelijk waarde opleveren, maar het belangrijkste is om te ontdekken wat de juiste mensen, niet voor iedereen. Métrandaacht



Maak van jongeren geen kuisplantes.
© Fred Devoeck

voor een bestaand probleem is niet altijd beter als nieuw niet in staat is om normaal gedrag te onderbreken en wat professionele hulp vergt.

Ook media moeten zich afvragen of het zoveelste item over mentaal welzijn werkelijk wenselijk is of alleen de psychiatrische inflatie voedt. Het taboe is (gelukkig) al verbroken. Maar door normaal gedrag als psychiatrisch te bestempelen verliezen we de aandacht voor rechte mentale ziektes en daat opnieuw het begrip. Wat moet iemand met een depressiedenk van Michelle Obama, die zei dat ze gedurende het presidentschap van Trump leed aan "low-grade depression"? Alle kranten berichten ertoe.

Heeft uw kind ernstige problemen, bespreek ze dan, en zoek desnoods professionele hulp. Daar is echt niks mis mee. En gelukkig kan dat makkelijkler dan vroeger. Maar problematiseren is te snel. Kinderen "breken" niet door

opinie

De valse keuze tussen doodstraf en "verraad"

MENSENRECHTEN De geweldspiraal in Congo stop je niet door de doodstraf in te voeren, schrijft Wies De Graeve en Carine Thibaut.

De bevolking in de Democratische Republiek Congo (DRC) lijdt al vele jaren onder een permanente mensenrechtenterroris. Meer dan 7 miljoen mensen zijn onthoofd, er wordt op grote schaal seksueel geweld gepleegd en basisvoorzieningen als voedsel, gezondheidszorg of onderwijs blijven voor velen onbereikbaar.

President Félix Tshisekedi bekoft de hij zijn aantreden om van respect voor de mensenrechten een prioriteit te maken, maar onder zijn leiding blijft de aanpak van de crisis door de overheid absoluut ontoereikend en zelfs contraproductief. De staat aan beleg die de autoriteiten in mei 2021 voor onbepaalde duur afkondigden in Noord-Kivu en Ituri, heeft de samenleving alleen maar meer gemilitariseerd en terwijl de burgeroorlog voortwoed, begon de regering troepen ongestraft gruwelijke misdaden te committeren, wat de overal in het land de mond gesnoerd.

Exemplarisch voor die contraproductieve aanpak is verder de officiële aankondiging van de minister van Justitie op 13 maart dat de uitvoering van de doodstraf zou worden herat.

De laatste officiële executies in de DRC vonden plaats in 2003. Nu, te midden van escalander geweld met onder meer door Rwanda gesteunde rebellen van M23, meent de regering opnieuw na het instrument van de terbeschikking te moeten grijpen om het "verraad" in het Congolese leger te kunnen beteugelen. Dat excuus bouwt voorlopig de valse aanname dat de doodstraf de veiligheid zou bevorderen. Een waart aan onderzoeken heeft dat verband inmiddels ontbroken door een goed informeerde samenwerking van de Congolese overheid en de internationale gemeenschap. Die internationale gemeenschap mag de DRC niet lodaten en moet al haar invloed aanwenden om president Tshisekedi te herinneren aan de belofte die hij bij zijn aantreden deed.

En "zick" rechtssysteem
De beslissing van de Congolese regering heeft al honderden mensen in de dodencel doen belanden. Velen van hen werden veroordeeld in oneerlijke

processen te n gevolge van politiek gemotiveerde aanklachten binnen een Congolees juridisch systeem dat noit efficiënt is. President Tshisekedi zelf klaagt daar geregeld over en noemde het rechtssysteem in zijn land eerder dit jaar "zick".

Dat bezorgdheid over de loerwijziging van de Congolese machthebbers aan de orde is, bleek met name op 13 september toen 37 mensen ter dood werden veroordeeld voor een militaire rechinak. Zij werden beschuldigd van deelname aan wat volgend de autoriteiten een "voering" was. Onder hen waren ook burgers, waaronder de Belgische militair expert en consultant Jean-Jacques Wondo, hoewel burgers niet voor een militaire rechinak zouden mogen verschijnen.

Vandaag, op de Werelddag tegen de Doodstraf, is het belangrijk de mythe door te prikken en dat doodstraf een quick fix zou zijn om overvloed aan te pakken. De doodstraf is een wrede, onmenselijke en ontorende straf. En straf die staat voor al te simplistische oplossingen. Het is een cultuur van geweld, niet een medicijn.

De doodstraf is een symptoom van een cultuur van geweld, niet een medicijn

Het recht op openlijkheid van de Congolezen wordt op alle kanten geschonden, wat een gestopt kan worden door een goed informeerde samenwerking van de Congolese overheid en de internationale gemeenschap. Die internationale gemeenschap mag de DRC niet lodaten en moet al haar invloed aanwenden om president Tshisekedi te herinneren aan de belofte die hij bij zijn aantreden deed.

Een heel concrete stap voor helge en andere landen die zich bij de DRC staan, is aandringen op een formeel moratorium op executies als voorrecht op een definitieve afkaffing van de doodstraf. Verder moet steun geboden worden om het "zicke" gerechtelijke apparaat gezond te maken zodat eerlijke processen worden gevoerd en burgers niet meer als milieus worden veroordeeld.

Het spreekt voor zich dat dit alles van levensbelang is voor Jean-Jacques Wondo en de honderden andere die hun dagen op dit moment in een dodencel slijten. Zij zijn het slachtoffer geworden van een geweldslogica die zichzelf niet zal opheffen. In landen die de doodstraf afschaffen, vormen een geleerde minderheid die leeft in een achterhaald verleden. De Congolezen verdienen een beleid voor de toekomst.

Wies De Graeve & Carine Thibaut
Directeur Amnesty International
Vlaanderen en die chiroe
Amnesty International
België en Francophonie.



Jean-Jacques Wondo. © Baiga



column
Ariane Bazan

Een mens is nooit psychisch uitbehandeld

"Al is je echt alles geprovoerd hebt, waarom mag je dan gedwongen blijven leven?", vragen veel mensen zich af. Ariane Wade was verplendert door depressie en angst, hulp kon niet meer baten. Maar we hebben er geen idee van dat helpen wel mogelijk is, ook bij waar psychisch lijden, en dat de enige mogelijkheid weg vaak niet niet werd bescheiden. Hugo kwam tien jaar geleden gebroken aandlopen. Zijn verhaal lijkt op dat van Ariane: "Ik hou van mensen en ik haat hen. Ik haat mezelf. Het lukt me niet om min of meer functioneel een relatievol te houden. Of zij laat me vallen, of ik gedraag me als een eikel... Ik ben de moeie niet, zoek geen tijd in mij."

En dat is wat iedereen gebeurt. Hugo zat gevangen in een "serpentezonde herhalingsdang", die zich in het bijzonder in het liefdesleven op een zeer pijnlijke manier te kennen geeft. Hij heeft al tijd en voorkeuze had voor meer afstandelijke vrouwen, maar het beeld van zijn moeder, die door haar alcoholoverlating vaak onbeschikbaar was. De kleine jongen

Met dat vertrouwen kwam bovendien iets anders, iets nieuws, iets kwetsbaars en die hij soms niet nabesam. Ik mocht die bewaren tot de dag waarop ik hem die hoop terugaf, waarna hij zelf zijn weg zou gaan, min of meer fluitend, min of meer zonder me.

Als je kanker hebt, dan wil je te elke prijs genezen, terwijl dat niet niet het geval is als je zwaar depressief bent

heeft toen wellicht (onbewust) iets aan zichzelf behouden in de aard van: "Nu lukt het me niet om zo interessant of onweerstaanbaar te zijn, dat manna van me moet houlen, maar wacht maar..."

In het geschied van ietout lode vrouwen kwam die oude belofte weer naar boven en werd Hugo verlost. Omdat hij (onbewust) vrouwen kon die afstandelijker zijn dan gemiddeld, werd hij ook vaker dan gemiddeld in de vrede gelaten. En die ervaring verpleetde hem, hij begreep niet wat hem overkwam, laat staan hoe hij zijn leven anders kon aanpakken. Dankzij onze gesprekken ging hij inzien dat hij zelf ook een hand had in die dynamiek. Hij ontdekte een stukje zelfspont en -sturing. Zijn nieuwe geliefke was statig en trots, maar ook hartelijk en openhartig.

Als we bij "uitzichloos" psychisch lijden zeggen dat iemand "alles heeft geprobeerd", dan denken we aan medicatie of aan behandelingsideeën EMDR of gedragstherapie. Maar daar gaat het niet over, hij zwart mentaal

Ariane Bazan is hoogleraar klinische psychologie en psychopathologie (ULB en Universiteit de Lorraine). Haar column verschijnt vierwekelijks op doridering.