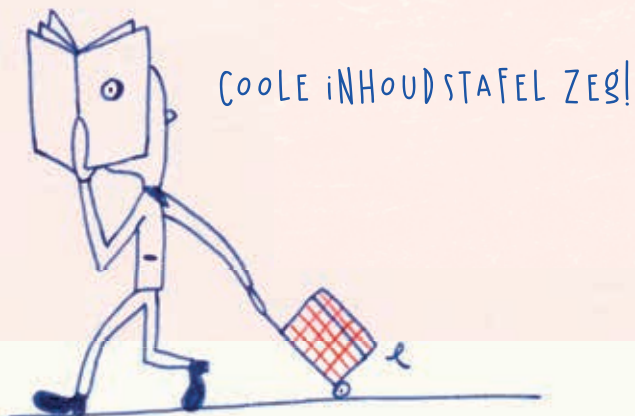




inhoud

• Pssst jij daar	09
• Psy wat?	10
• Handig, zo'n definitie	14
• Oma's en vliegen	16
• Regels, regels, regels	18
• Problemen?	21
• Baas spelen	24
• Psychisch of lichamelijk	30
• Echt	31
• Lang, lang geleden	32
• Evenwicht herstellen	34
• Insect in je oor	36
• Kookpotten en pannen	37
• In de kookpot	40
• Deksel erop	43
• Het vuur	44
• Pas op ... gezeur!	45
• Gezeur over drank en drugs	46
• Nog meer gezeur	48
• Gamen	52
• Social media	53

• Vind ik leuk	55
• Eenzaam	57
• Stress	58
• De kookpot	60
• Ingewikkeld	64
• Ook dieren	66
• Dieren en kookpotten	67
• Roep om aandacht	70
• Voorkomen dat het dingetje een probleem wordt	72
• Ont-stressen, ont-spannen of iets met ont-	74
• Niet, of toch wel?	76
• Mixer voor het slapengaan	79
• De pssst-loog en andere brandweerlui	80
• Pssst-iater	82
• Medicijnen	83
• Psychiatrische ziekenhuizen	86



• Etters	88
• Diagnoses	89
• Categorieën	91
• Het dikke boek van diagnoses	93
• Over tafels en krukjes	95
• Wat diagnoses niet zeggen	97
• Belangrijk	99
• Genezen?	101
• Doodgaan?	102
• Schuldgevoel	105
• Dood is geen kinderspel	106
• In de familie	108
• Pssst-ouders	109
• Brandmerk	111
• Taal	113
• Ziekte, stoornis of aandoening	115
• Luister	117
• Held	118
• Pssst! Ik moet je nog iets vertellen	120
• Pssst! Tom moet je nog iets vertellen	121
• Woordenboek	123



DE MET MIJ ALLES ALTIJD



OK
CLUB!

IK HEB
HOOFDPIJN

NIEMAND
LIKET MIJ



Psst, jij daar

Psst, jij, ja jij daar, die dit leest.

Hoe gaat het met je?

Goed?

Ik dacht wel dat je dat zou zeggen.

Ook al zit er een klein steentje in je schoen dat je al de hele tijd stoort.

Ook al heb je een uur geleden een berichtje verstuurd naar een vriend, heeft die nog altijd niet gereageerd en vraag je je nu af of hij misschien boos op je is.

En toch zeg je 'goed'.

Dat zeggen de meeste mensen als je vraagt hoe het met ze gaat: 'Goed.' Ook al is dat niet zo. Dat hoort zo, zeggen ze. Denken we.



Maar eigenlijk gaat het met heel wat mensen niet goed. Eén op de vier mensen in ons land zit 'niet lekker in zijn vel' of heeft zoals ze dat noemen: psychische... euh, je weet wel...



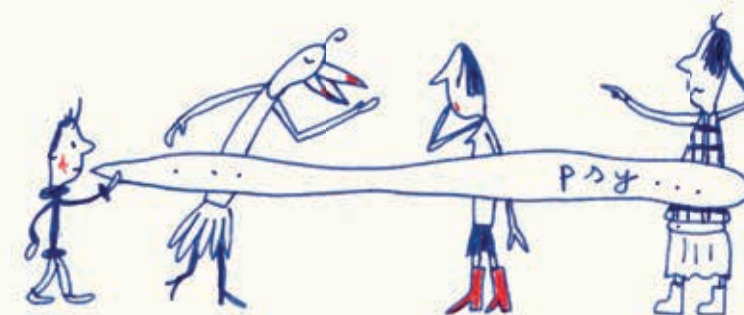
Psy wat?

Je snapt dat niemand erover spreekt. 'Psychisch' is ook een erg moeilijk woord, net als psycholoog, psychiater, psychiatrie. Het zijn allemaal woorden waar mensen niet makkelijk over praten. Niet alleen omdat ze zo moeilijk uit te spreken zijn, maar omdat mensen zich ervoor schamen. Of omdat mensen zelfs niet weten hoe ze erover moeten praten.

Dit boek gaat over die psy-woorden, over die psy-problemen. Al is 'probleem' dan ook meteen zo'n zwaar woord, want soms is het nog niet echt een probleem maar gewoon een 'dingetje'

waar je mee zit, zoals dat steentje in je schoen, en wordt het een probleem omdat je ermee blijft zitten. En dat probleem wordt dan soms een ziekte genoemd. Soms, niet altijd. Ik noem al die psychische... euh, je weet wel, ook wel eens de pssst-problemen (of dingetjes, of ziekten dus).

Pssst. Dat zeg je wanneer je iemand iets wil zeggen waarvan je niet wil dat anderen het horen. Pssst is best wel geheimzinnig.



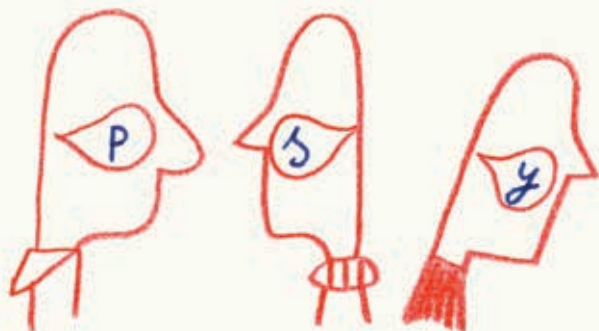
Dit boek legt heel wat geheimen van die pssst-problemen bloot, zonder er geheimzinnig over te doen, zonder schaamte. Ik vertel je alles wat ik erover weet. Dit is dus een weetjesboek. Maar er is ook ontzettend veel dat we er nog niet over weten. Dus is dit ook een niet-weetjesboek, een onweetjesboek, wat ook wel heel interessant kan zijn. Weten wat je niet weet kan je soms helpen iets beter te begrijpen.



Handig, zo'n definitie

Het zou handig zijn als een boek dat over psychische problemen gaat zou beginnen met een heldere uitleg wat die psychische problemen precies zijn. Een definitie heet zo iets. Wel, eigenlijk is zo'n definitie al meteen heel moeilijk. En dus doe ik wat ik op toetsen ook vaak doe: moeilijke vragen stel ik altijd een beetje uit. Ik begin met wat ik wel al weet.

Al die psy-woorden zijn afgeleid van het woordje 'psyche'. Dat is een woord dat we in het Nederlands gebruiken, maar geleend hebben uit het Latijn. En het Latijn had het eigenlijk ook al geleend uit het Oudgrieks. Het is zelfs een van de meest geleende woorden, want ook heel veel andere Europese talen – Spaans, Engels, Frans, Portugees, Noors, Deens, Zweeds, Italiaans... en zo kan ik nog wel even doorgaan – gebruiken allemaal het woord 'psyche', soms wel wat anders uitgesproken. Woorden leen je uit andere talen als je er zelf geen eigen woord voor hebt. Precies zeggen wat dat woord



betekent kan ik dus ook niet, omdat er geen exact Nederlands woord voor is. Maar meestal bedoelen we met psyche het 'innerlijke', je 'binnenste'. En daarmee bedoelen we dan je gedachten en je gevoelens. Die kan je niet zien aan de 'buitenkant'. Of wel?

OMA DIE ER HET
HARE VAN DENKT



Oma's en vliegen

Hoe je je gedraagt, zegt vaak iets over wat je voelt en denkt. Daardoor denken mensen ook te weten wat jij denkt of voelt omdat je je zo gedraagt, maar dat klopt niet altijd. Zo is je oma er misschien van overtuigd dat je heel boos bent als je hard met een boek op tafel slaat, terwijl jij gewoon eindelijk het uitgelezen moment gevonden hebt om die vlieg die al een kwartier om je hoofd zoemt de genadeslag te geven.

Soms gedraag je je ook anders dan hoe je je voelt of wat je denkt. Dat heb je geleerd. Je neefje van twee jaar dat op het familiefeest luid zegt dat het eten vies is, vindt iedereen nog schattig, maar dat mag je niet meer doen als je acht bent. Dan kijkt je moeder je berispelend aan, en dan prop je het goedje in je mond en hoop je dat je het met een flinke slok water kan doorslikken. Luid huilen en plat op de grond liggen en met je vuisten slaan mag ook niet. Of tenminste niet meer vanaf een bepaalde leeftijd. 'Je bent nu al zes', zeggen je ouders dan. Alsof je daarmee plots moet weten wat mag en wat niet meer mag.

