

Wie ben ik?

Ik ben Mena, een 26-jarige Toegepaste Psychologie studente en ik ben van Iraakse komaf.

Waar hou ik me vooral mee bezig?

Ik ben projectmedewerker bij Stichting JIJ en Toegepaste Psychologie studente. Voor mijn afstudeerproject doe ik onderzoek bij Stichting JIJ naar culturele diversiteit binnen de hulpverlening. Binnen niet-westerse culturen is het bespreken van psychische klachten een groot taboe. Om dit onderwerp bespreekbaar te kunnen maken, hou ik mij bezig met verschillende activiteiten. Ik schrijf een blog over mijn eigen geestelijke gezondheid en de levenslessen die ik heb geleerd de afgelopen jaren, eveneens de kennis die ik vanuit mijn opleiding heb opgedaan. Daarnaast geef ik namens Stichting JIJ lezingen over geestelijke gezondheid binnen de islamitische gemeenschap. Hiermee hoop ik dat de heersende stigma's en taboes over dit onderwerp te verminderen. Ook binnen westerse culturen kan dit nog een taboe zijn. Daarom geef ik gastlessen over geestelijke gezondheid namens MIND Young Academy, op het voortgezet onderwijs en mbo-scholen.

Waarom vind ik dit belangrijk?

Ik heb jarenlang geworsteld met mijn eigen geestelijke gezondheid. Omdat het niet gebruikelijk is om te praten over psychische klachten binnen mijn cultuur, was er in mijn omgeving weinig erkenning voor de problematiek die ik ervaarde. Ik heb mij in mijn kindertijd en pubertijd jarenlang 'anders' gevoeld. Dit was erg eenzaam, stressvol en pijnlijk. *Waarom voelde het zo?* Nou, omdat ik geen kennis en begrip had voor wat er gaande was, en hierdoor was ik heel streng voor mezelf. Zo streng zelfs, dat alles wat ik deed niet goed genoeg was en niets mij een gelukkig gevoel kon geven. Mijn ouders wilden mij opvoeden als elk ander kind, zodat ik me niet anders zou voelen. Zij hadden van mij dezelfde verwachtingen als mijn zus, nichten en neven. Vanwege mijn cultuur, hebben mijn ouders gehandeld op een bepaalde manier waarvan zij dachten dat dit het beste voor mij was: geloven dat alleen 'gekken' psychische klachten hebben en dat was ik niet. Er was daarom niets aan de hand met mij. Ik moest alleen leren dingen anders aan te pakken, die eigenlijk alleen paste bij hun aanpak. Dit is in zekere zin begrijpelijk, maar in hoeverre heeft het niet bespreken van mijn klachten, de schaamte, en de onmogelijke verwachtingen, mij goed gedaan?

Niet.

Dit werkte juist averechts voor mij. Dit zorgde er alleen voor dat ik te veel van mezelf vroeg en creëerde het een heel negatief zelfbeeld. De verwachtingen van mijn omgeving waren oneerlijk. *Waarom waren ze oneerlijk?* Omdat iedereen gelijk behandeld moet worden. Een gelijke behandeling moet daarentegen wel binnen ieders capaciteiten passen. Zoals Albert Einstein heeft gezegd: *"Everybody is a genius. But if you judge a fish by its ability to climb a tree, it will live its whole life believing that it's stupid."* En dat is wat ik geloofde. Het niet kunnen voldoen aan de verwachtingen en de teleurstelling van mijn omgeving en van mijzelf, verergerde mijn klachten tot het punt dat ik niet meer kon functioneren en 'uit elkaar viel'. Uiteindelijk heb ik in mijn volwassenheid moeten ontdekken hoe ik in elkaar zat: na 26 jaar heb ik mijn eigen 'handleiding' gelezen. Mijn inhoud was duidelijk: ik wist nu, stap voor stap, mezelf weer terug in elkaar te zetten. Ik had het prettig gevonden als mijn omgeving openstond voor psychische klachten, stoornissen en aandoeningen. Dit had mij erg geholpen in mijn eigen ontwikkeling. Mijn jongvolwassenheid had er misschien anders uit gezien: de tijd en energie die ik heb gestopt in het werken aan mezelf, zorgde voor vertragingen in mijn studie, doelen en

toekomstplannen. Ik had dan eerder kunnen leren om te gaan met mijn beperkingen en met minder zware klachten mijn volwassenheid binnen kunnen treden. Maar in plaats daarvan, leefde ik naar de hoge verwachtingen van mijn familie waaraan ik niet heb kunnen voldoen. Pas nadat ik de mening van anderen losliet, kon ik het proces aangaan om mijn innerlijke verwondingen te genezen. Daarom zou ik graag meer erkenning willen creëren, binnen mijn gemeenschap, zodat dit geen ander hoeft te overkomen. De eerste stap naar zelfacceptatie neem natuurlijk jezelf, maar zonder steun van een leuning kunnen we allemaal weleens struikelen en van de trap af vallen. Zelfacceptatie is lastig als niemand in jouw omgeving je accepteert. Door mijn kennis en eigen ervaring te delen met anderen hoop ik meer erkenning en acceptatie te creëren, voor zowel mensen met psychische klachten als voor de mensen in hun omgeving.

