

TikTok-therapie

Mental health wordt steeds bespreekbaarder, óók op social media. Dat geeft veel (h)erkenning. Maar hoe betrouwbaar is die online informatie eigenlijk?



Little signs my mental health is starting to decline again.'
 'Unknown ADHD behaviours.' '5 signs you're mentally exhausted.'
 'Things I deal with having borderline personality disorder.'
 Een kleine greep uit het aanbod mental health-video's op TikTok.

En als je ooit zulke filmpjes hebt gekeken, is de kans groot dat je For You Page er nu vol mee staat – want zo slim is het algoritme wel. Geen wonder dat #ADHD goed is voor ruim 31 miljard weergaven, #autism voor ruim 29 miljard en #bpd (borderline personality disorder) voor ruim 11 miljard views. Als je eenmaal in de *rabbit hole* zit, kom je er maar moeilijk weer uit.

VIRAL VIDEO'S

Die stroom aan video's op TikTok en Instagram is in de eerste plaats positief. Mentale klachten zijn, hoe bekend inmiddels ook, nog steeds een onderwerp waarover veel mensen niet durven te praten uit angst om als 'gek' bestempeld te worden. Hoe meer we erover praten, hoe meer het taboe wordt doorbroken. En dat is belangrijk, want herkenning is precies wat je nodig hebt als je ergens mee struvelt. Als je je heel eenzaam voelt of veel angst ervaart, is de kans groot dat het voelt alsof je daarin de enige bent. Verhalen van mensen die hetzelfde meemaken of hebben meegemaakt, kunnen dan veel rust geven. "De video's normaliseren mentale klachten," ziet ook Pia Behnsen, systeemtherapeut bij Care Express/

Zelf heb ik geen diagnose, maar als ik die filmpjes kijk, denk ik bijna dat ik er wél één heb

iHub, een ggz-instelling voor jongeren. "En met meer beschikbare informatie zoeken mensen ook sneller naar tips die kunnen helpen. Bijvoorbeeld voor wat je kan doen als je een paniekaanval hebt."

Maar experts als Behnsen zien ook een gevaar in de viral *mental health*-video's. Om het even plat te slaan: we voelen ons allemaal weleens k*t, voor korte of langere tijd. Maar dat betekent niet meteen dat je een mentale stoornis hebt. "De meeste mensen hebben wel kenmerken van bepaalde stoornissen. Maar dat betekent niet dat je aan alle criteria voldoet," legt Behnsen uit. "Voor jongeren is het, zeker in de puberteit, bijvoorbeeld heel normaal om stemmingswisselingen te ervaren. Dat heeft allemaal te maken met hormonen die in de war zijn. In de meeste gevallen betekenen stemmingswisselingen dus niet dat je last hebt van een depressie of angststoornis, ondanks dat het daar wel een symptoom van kan zijn. Ook als je ouders bijvoorbeeld gescheiden zijn, je relatie net uit is of je te maken hebt met ziekte in je omgeving, is het heel normaal om verdrietig te zijn."

Het grootste probleem is dat de video's meestal maar een klein deel van het hele plaatje laten zien, vindt de therapeut. "Het gaat over bepaalde kenmerken, vaak de grappige, herkenbare dingen, maar niet het hele plaatje. In werkelijkheid is het veel complexer om een diagnose te stellen. Het gaat bijvoorbeeld ook over

hoeveel last je hebt van de klachten en hoeveel invloed ze hebben op je omgeving. Context en levensfase spelen een heel grote rol. Maar het doel van zo'n filmpje is om clicks te genereren, niet om jou uitgebreide informatie te geven."

Zelf ben ik niet gediagnostiseerd met ADHD, autisme of borderline. Maar als ik die filmpjes kijk, zou ik bijna denken dat ik het wél heb. Want ja, ik heb moeite met het weggooien van oude spullen en luister graag één liedje *on repeat* – tekenen van ADHD, volgens een filmpje. En ik heb moeite met appjes beantwoorden – tekenen van een 'slechte mentale gezondheid', volgens een ander. Ik ben vaak moe en kan me niet altijd concentreren – tekenen dat ik 'mentaal uitgeput' zou zijn – en ik kan heftig reageren op heel kleine dingen – onderdeel van borderline. Het is dat ik veel over mentale gezondheid heb gelezen en daardoor ook over de andere kanten van het verhaal heb gehoord, maar die informatie geven social media me niet.

QUIRKY KENMERKEN

Dat herkenning via social media tot zelfdiagnoses kan leiden heeft verschillende negatieve gevolgen, legt Behnsen uit. Als iedereen zegt 'een beetje OCD' te zijn, worden de mensen die er echt last van hebben bijvoorbeeld minder serieus genomen. Serieuze mentale problemen worden dan gereduceerd tot *quirky* dingen als het feit dat jij graag je boeken op alfabetische volgorde zet. Tegelijkertijd kan het ook bij mensen zelf voor nadelen zorgen. "Als je denkt: ik voel me al een week *down*, dus ik zal wel een depressie hebben, kan angst ontstaan. Een depressie is niet zomaar iets. Op deze manier maak je het »




veel zwaarder dan wanneer je simpelweg erkent dat dipjes onderdeel zijn van het dagelijks leven.”

Het is dus een belangrijk besef dat een paar klachten niet meteen een psychische stoornis betekenen. Wees kritisch op de informatie die je ziet, én op je redenen om eventueel hulp te zoeken. Behnsen: “Als je ‘iets hebt’, hoor je ergens bij. Maar dat is niet de juiste reden om hulp te zoeken. Therapie is er voor de mensen die echt ergens tegenaan lopen.” Bovendien wordt het belang van een diagnose vaak overschat, merkt ze. “Mensen denken vaak: als ik een diagnose heb, komt er ook een oplossing. Maar zo simpel is het niet. Sterker nog: er is niet eens altijd een diagnose nodig om te kijken naar wat jou kan helpen.”

Een filmpje is dan ook niet genoeg om jezelf goed te begrijpen, laat staan om echt te kijken naar hoe je kan omgaan

Wie écht ergens last van heeft, wordt minder serieus genomen

met problemen die je ervaart. Social media zijn een hulpmiddel, geen heilige graal. “Heb je last van klachten die je echt belemmeren in je dagelijks leven, dan kun je altijd bij een psycholoog terecht via je huisarts,” adviseert Behnsen. “Laat het aan een expert over om te beslissen of je daadwerkelijk een stoornis hebt of dat je klachten gewoon normaal zijn.” 

WAT JE THERAPEUT NIËT IS

1

DÉ OPLOSSING

Als mensen een diagnose hebben, verwachten ze vaak dat de oplossing nabij is. En soms is dat zo – maar niet altijd, weet Behnsen. Naar een therapeut gaan betekent namelijk lang niet altijd dat je de manier waarop je hoofd werkt kan veranderen. Je werkt eerder aan manieren om met klachten om te gaan, en vaak hoort er ook een stukje acceptatie bij. De tools die je uit therapie kan halen veranderen wel je leven, maar niet altijd al je klachten.

2

EEN REDDENDE ENGEL

Therapie lost je problemen niet op een abracadabra-manier op (als dat toch eens zou kunnen...) en je therapeut al helemaal niet. Therapie is hard werken, omdat je het uiteindelijk zélf moet doen. “Je therapeut gaat het niet voor je oplossen, maar gaat met je in gesprek en biedt je handvatten,” legt Behnsen uit. “Zie het als een voetbalwedstrijd. Je therapeut gaat niet voor je voetballen, maar is een cheerleader die naast je staat terwijl jij speelt.”

3

ONE SIZE FITS ALL

Net zoals je niet met iedereen bevriend zou kunnen zijn, past ook niet elke therapeut bij je. Iedereen heeft andere voorkeuren: misschien heb je iemand nodig die streng voor je is, of juist iemand die je met zachte hand een duwtje in de goede richting geeft. Ook de therapievorm maakt veel uit. Zet je de stap richting een therapeut? Zorg er dan voor dat je iemand kiest bij wie jij je op je gemak voelt én die je vooruithelpt.