

De grootste mythes over mentale gezondheid



✗ Mythe

✓ Werkelijkheid

Mentale gezondheid is alleen belangrijk als je problemen hebt.



Werken aan je mentale gezondheid gaat niet om iets “fixen”, maar om te versterken wat er al is.

Je wacht ook niet tot je tanden uitvallen voordat je begint met poetsen.

Therapie is alleen voor mensen met “serieuze” problemen.



Therapie kan iedereen helpen om te reflecteren, te groeien en met alledaagse stress om te gaan.

Net als een coach een sporter helpt, helpt een therapeut je omgaan met het leven; niet alleen met een crisis.

Ik ben gewoon gestrest – dat is normaal.



Chronische stress lijkt misschien normaal, maar kan je uitputten.

Het is als rijden met de handrem erop: het gaat even, maar je motor brandt op.

Praten over je gevoelens is een teken van zwakte.



Praten is hoe we dingen begrijpen. Het is menselijk, niet zwak.

Je zou iemand ook niet “zwak” noemen omdat die naar de sportschool gaat – waarom dan wel bij de geest?

Anderen hebben het erger – ik mag niet klagen.



Jouw worstelingen doen ertoe, ook als iemand anders het zwaarder heeft.

Je zou ook geen pijnstillers overslaan omdat iemand anders een gebroken been heeft

Als je eenmaal mentaal “ziek” bent, blijf je dat voor altijd.



Mentale gezondheid schommelt. De meeste mensen herstellen, en worden zelfs sterker.

Het is als een verstukte enkel: herstel kost tijd, maar genezen hoort bij mens-zijn.