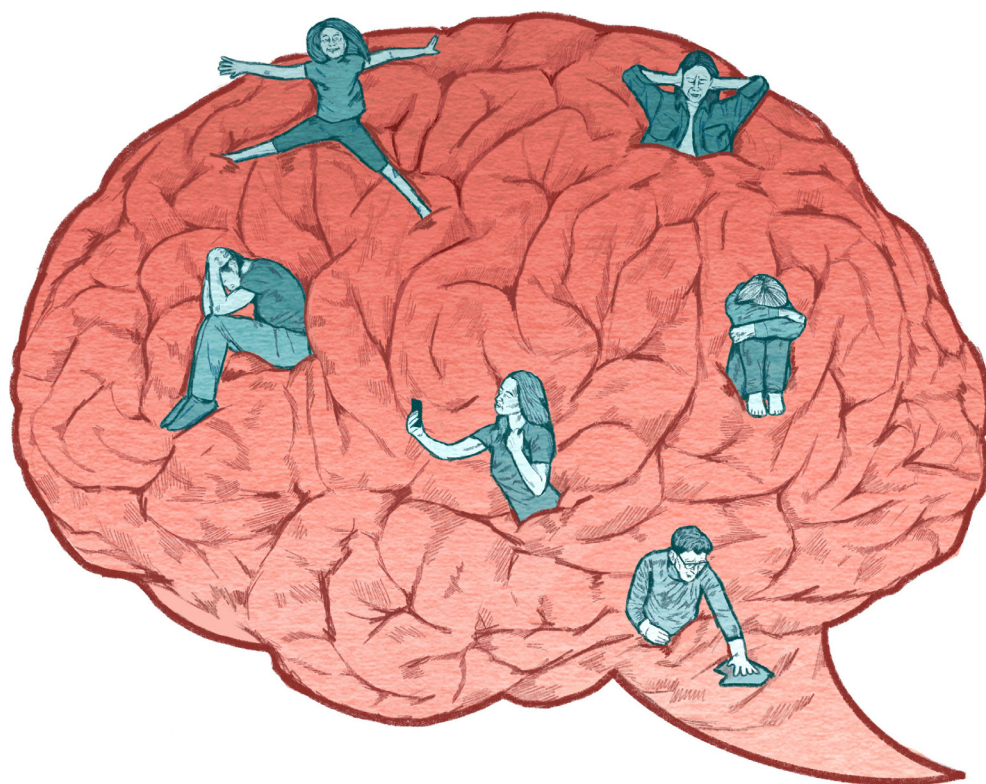


Hoe we praten over psychische diversiteit

‘Verdrietig’ of ‘depressief’?



Depressief, narcist, ADHD: dat soort termen behoorden ooit tot het medisch jargon, maar tegenwoordig klinken ze overal. Wat doet die verschuiving met onze woordenschat en met ons zelfbeeld?

✎ **Margaretha Coornstra**
🗨 **Rosa Snijders**

Vroeger bespraken we psychische problemen met gedempte stem en in bedekte termen. ‘Ja, onder ons gezegd: hij is weer eh ... nou ja, je weet wel.’ Of: ‘Nee, die komt voorlopig niet terug. Ze is eh, hm ... een beetje overspannen, zeg maar.’

Gelukkig zijn we de ergste schroom inmiddels kwijt. Het probleem mag hardop worden benoemd en ook het jargon van psychiaters en psychologen raakt allengs meer ingeburgerd. Sterker nog: die ‘psychotaal’ heeft een vaste plaats veroverd in onze dagelijkse woordenschat. Door de royale toepassing ervan lijkt er zelfs iets als inflatie te ontstaan. We zijn niet langer ‘verdrietig’, maar ‘depressief’. Een expressieve, opvliegende vrouw noemen we al gauw ‘borderline’, een zelfingenomen man zetten we weg als

‘narcist’ en al te springerige kindertjes verdenken we van ‘ADHD’. Ook onze eigen karaktertrekjes duiden we onbekommerd aan in de taal van de DSM, het officiële psychiatrische naslagwerk (zie ook de kaders bij dit stuk). Ben je erg op jezelf en/of heb je extra veel aandacht voor details, dan noem je jezelf lacherig ‘een echte autist’. En voel je de sterke behoefte om een scheef hangend schilderij recht te trekken, dan verzucht je verontschuldigend: ‘Ach ja, ik ben nou eenmaal OCD.’

De pil

Rijst de vraag: wat doet het niet-professioneel, zelfs achteloos bezigen van DSM-termen met de betekenis ervan? In het algemeen lijkt het sowieso een betekenis-

vervaging op te leveren. Bij psychotaal gaat dan met name om verschijnselen die we als ongunstig ervaren. Taalonderzoeker en lexicoloog Vivien Waszink kent daarvoor een preciezere term: *concept creep* waarin *creep* 'kruipen' betekent. "Dat wil zeggen dat een woord dat iets schadelijks aanduidt, geleidelijk een bredere betekenis krijgt. Denk aan het woord *toxisch*; dat betekent niet alleen meer dat iets letterlijk giftig is, we gebruiken het ook om ongezonde relaties te typeren. *Trauma* is nog zo'n bekend voorbeeld, en *depressie*. Mensen zeggen makkelijk: 'Pfff, ik was dit weekend echt hartstikke depressief!', ook als het niet gaat om een depressie in psychopathologische zin."

Zuiver taalkundig bezien voltrekken zich volgens Waszink echter geen drama's. "Veelgebruikte woorden krijgen na verloop van tijd vaak meerdere betekenissen, zeker zelfstandige naamwoorden. Wanneer een woord algemener van betekenis wordt, noemen we dat *generalisering*. Andersom bestaat er ook *specificering*. Zo is bijvoorbeeld *een pil* iets wat je inneemt als medicijn bij ziekte of fysieke klachten. Maar met *de pil* bedoelen we specifiek de anticonceptiepil."

De psychotaal is een uitbreiding van de woordenschat, geen verarming, voegt ze er geruststellend aan toe. "Het is niet zo dat die oude, medische betekenis daarmee verdwijnt. Die blijft gewoon bestaan."

Desondanks kan lukraak gehanteerd DSM-jargon kwetsend overkomen. Zo ligt stereotypering op de loer: je reduceert de persoon in kwestie tot één eigenschap, of de aandoening tot één symptoom. Verder lijkt het soms op miskenning van het lijden dat iemand doormaakt. Een weekendje 'depressief'? Hallo, bij een echte depressie piep je wel anders! Dan word je bijvoorbeeld elke ochtend rond vier uur wakker met een barstende hoofdpijn en kun je niet stoppen met geagiteerd piekeren. Of je hangt overdag apathisch in een stoel, te moedeloos om zelfs maar één vinger op te tillen. Niets is nog leuk en aan de horizon gloort geen sprankje toekomst meer.

"Psychotaal wringt weleens voor mensen", bevestigt Waszink. "Als taalkundigen kijken we er puur technisch naar, maar taal roept altijd emoties op. En dat psychotaal weleens als pijnlijk wordt ervaren, vind ik heel begrijpelijk. Alleen vrees ik dat je het niet meer tegenhoudt. Het verschijnsel is er nu eenmaal en via sociale media wordt het nog versterkt."

Out of the box

Toch ziet Jim van Os, hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit Utrecht, ook de voordelen van dat ruimhartig bezigen van DSM-termen. "Het gaat er vooral om waar naar mensen eigenlijk verwijzen met die psychotaal. Als ze verwijzen naar de psychische variatie als onderdeel van de menselijke soort, en dus impliciet bedoelen dat die varianten eigenlijk vrij normaal zijn, dan zou ik zeggen: nou, prima."

In het verlengde hiervan wijst hij op het relatief nieuwe begrip *neurodiversiteit*. Volgens Van Dale betekent dat "diversiteit in het cognitief functioneren van individuen, waardoor ze verschillende vaardigheden hebben", kort

"Als taalkundigen kijken we er puur technisch naar, maar taal roept altijd emoties op."

gezegd: iedereen zit weer anders in elkaar. Van Os: "Mijn indruk is dat dit woord juist is ontstaan als reactie op dat steeds sneller labelen van allerlei verschijnselen als autisme, ADHD, etcetera. Neurodiversiteit houdt in dat iedereen een combinatie heeft van gevoeligheden en talenten. En in plaats van te zeggen: 'Het is een ziekte', hebben mensen psychotaal ontwikkeld. Die wordt meestal gebruikt om te verwijzen naar die gevoeligheden. En van die gevoeligheden kunnen mensen echt last hebben. Ik zeg 'kunnen', want gevoeligheid kan ook je kracht zijn. Dat vind ik het mooie: het hangt van de situatie af; het is yin en yang."

Als voorbeelden noemt hij dyslexie en ADHD. "Mensen met dyslexie hebben vaak een groot talent om out-of-the-box-oplossingen te bedenken. Dat komt doordat die dyslexie hen tijdens hun ontwikkeling dwong om op →

Wat is de DSM?

De DSM, afkorting van *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, is het handboek van de American Psychiatric Association (APA). Sinds 1952 geldt het als de standaard voor het vaststellen van psychische stoornissen en wordt het wereldwijd gebruikt door psychiaters, psychologen en andere zorgverleners.

De DSM telt honderden benamingen en omschrijvingen van uiteenlopende psychische problemen. Per stoornis geeft het boek een overzicht van symptomen, hoe vaak die voorkomt, en mogelijke oorzaken. Regelmatig verschijnt er een geüpdatete editie.

De DSM is invloedrijk, maar zeker niet onomstreden. Voorstanders hechten aan het belang van een universele terminologie en diagnostische criteria. Critici vrezen voor overdiagnostiek, doordat het handboek 'normale' psychische variaties te snel als 'stoornissen' benoemt. Een ander, niet te onderschatten nadeel: de inhoud is vooral gebaseerd op westerse ideeën over gezondheid.

Voorlopig blijft de DSM echter een gezaghebbend hulpmiddel, zowel binnen de geestelijke gezondheidszorg als bij wetenschappelijk onderzoek.



*“Heb je een saaie kantoor-
baan – ja, dan kom je met
ADHD in de problemen.”*

heel andere manieren te gaan denken en informatie tot zich te nemen. En ADHD als talent betekent dat je enorme capaciteit hebt om drie dingen tegelijk aan te gaan, van hot naar her te stuiven, lekker snel te reageren. Maar heb je een saaie kantoorbaan waarvoor je keurig en geconcentreerd je uurtjes moet volmaken achter een bureau – ja, dan kom je met ADHD in de problemen. Daar zit de gevoeligheid.”

Suikerziekte

Maar hoe zit het dan met die bagatellisering? Mag je opgewekt roepen: ‘Ach ja, ik ben zo OCD’, terwijl er mensen zijn met OCD in medische zin, die daar zó onder lijden dat ze zelfs om euthanasie vragen?

Van Os: “Ja, dat is het lastige: alle aandoeningen, fysiek of psychisch, bestaan op een spectrum van ernst. Sommige mensen met suikerziekte moeten een beetje dieet houden en dan hebben ze er geen last van. Anderen hebben een insulinepomp nodig, worden blind, verliezen hun tenen, enzovoort. Hetzelfde geldt voor psychische aandoeningen. Wie licht psychotisch is, kan een beetje argwanend worden in moeilijke sociale situaties. Anderen zijn permanent compleet paranoïde. Tja, mag je daarvoor dan dezelfde woorden gebruiken? Het nadeel is inderdaad dat het kan lijken alsof je de ernstige vorm bagatelliseert. Het voordeel is dat je hiermee erkent: hoe ernstig die argwaan ook kan zijn, het blijft onderdeel van de menselijke psychische variatie.”

Natuurlijk is van belang om te onderscheiden over welke menselijke variatie we het dan hebben en in hoeverre die lijden veroorzaakt. “Angst, somberheid, paranoïa, lichamelijke zorgen – dat kent iedereen wel tot op zekere hoogte”, zegt Van Os. “De crux is: heeft iemand behoefte aan zorg en zo ja, hoeveel? Als je per se een scheef hangend schilde-

DSM-termen

Wat betekenen veelgebruikte DSM-termen? Hieronder een (vereenvoudigd) overzicht.

ADHD (attention deficit & hyperactivity disorder)

Concentratieproblemen, snel afgeleid zijn. Soms overmatige beweeglijkheid, veel dagdromen, slordigheid, impulsiviteit, prikkelbaarheid en moeite met reguleren van emoties.

autismespectrumstoornis (ASS) Kan vele vormen aannemen, met als gemeenschappelijke kenmerken een hoge prikkelgevoeligheid en een niet-gangbare stijl van informatieverwerking, die sociaal belemmerend werken.

borderline Blijvende instabiliteit in zelfbeeld, emoties en relaties. Snelle stemmingswisselingen en verlatingsangst leiden vaak tot impulsief (en destructief) gedrag.

depressie Ernstige en aanhoudende somberheid. Vaak met slaapproblemen en extreme vermoeidheid, en met gevoelens van schuld, wanhoop en waardeloosheid.

narcisme Overdreven gevoel van eigenwaarde en het idee een bijzonder mens te zijn. Eigen prestaties worden aangedikt; kritiek wordt slecht verdragen.

OCD (obsessive-compulsive disorder) Dwangstoornis met aanhoudende obsessieve en storende (dwang) gedachten en/of excessieve drang tot het eindeloos herhalen van bepaalde handelingen (controleren, ordenen, tellen, handenwassen etc.).

PTSS (post-traumatische stressstoornis) Ontstaat na een schokkende ervaring. Symptomen: o.a. angst, schrikachtigheid, continue waakzaamheid, slaapproblemen (nachtmerries, herbelevingen), depressiviteit en woede-uitbarstingen.



rij recht wilt trekken, kun je zeggen: 'O, dat is mijn OCD weer' en tegelijk weten: maar ik heb geen behandeling nodig voor die OCD, en anderen wel."

Emancipatoir

Jim van Os ziet het toenemend gebruik van psychotaal kortom als onderdeel van een proces dat weleens emancipatoir zou kunnen blijken: een tussenstap naar het mogelijk zelfs overbodig worden van de DSM. "We zijn allemaal op zoek: welke taal gebruiken we nou om te praten over psychische variatie? En die psychische varianten kunnen dus soms ernstig zijn en soms mild. Maar wat voorheen altijd werd gepresenteerd als ziekte, kun je ook zien in het kader van neurodiversiteit, de combinatie van talenten en gevoeligheden. Het is nu nog experimenteren: als de DSM niet meer voldoet, wat dan wel? Psychotaal lijkt nog steeds op de DSM-terminologie, maar dan zelden in de betekenis van ziekte. Mensen duiden er vooral hun gevoeligheden mee aan. En waar het naartoe gaat – zo zie ik het – is dat we uiteindelijk zeggen: we gooien die hele DSM overboord, want iedereen heeft psychische gevoeligheden. Het onderscheid zit in de mate van zorg die iemand nodig heeft."

Betekenisvervaging van DSM-termen kan enerzijds dus pijnlijk zijn voor degenen die het zwaar te verduren hebben met hun gevoeligheid. Vaak voelt zo'n officieel psychiatrisch etiket immers als erkenning. Stel dat je je dagen doorbrengt met dwangmatig handenwassen of eindeloos trottoirtegels tellen, dan kan het een opluchting zijn om te vernemen dat jouw ellende een naam heeft: OCD. Anderzijds: wanneer dankzij psychotaal al die gevoeligheden geleidelijk 'normaliseren', kunnen mét de formele DSM-betekenis ook de stigma's vervagen. Misschien krijgen we zo meer oog voor de mens achter het label. ■

Ter Denge

Schrijver en 'Nedersaktivist'
Martin ter Denge over de
Nedersaksische taal.

Inclusiviteit



Foto: Gerbert Voortman

Een paar jaar geleden ging een filmpje viraal van een Schot die ruzie had met de boordcomputer van z'n auto: vijf frustrerende minuten lang probeert hij met zijn Schotse accent een autobedrijf Re-Nu-It te bellen. Het komt eruit als 'rin-juu-èh'. De ingeblikte dame snapt er niks van en blijft in 'posh' BBC-Engels willekeurige personen opnoemen: "Bedoelde u ...?" Terwijl de man steeds heiliger wordt, geeft het systeem er uiteindelijk helemaal de brui aan: "Not possible."

Hi-la-risch. Toch? Nou, ik denk aan mijn oer-Twentse schoonouders. Die hebben de inspreekfunctie op Google ontdekt en ervaren precies dezelfde frustratie. Toonloos Google verstaat zelfs geen licht Twents-Nederlands, ondanks mooie woorden over inclusiviteit en diversiteit.

Mijn schoonouders wringen zich in allerlei mondbochten om Nederlands te spreken. Hun eigen Nedersaksisch gebruiken? Komt al 'geheels neet' in ze op. Ze leven lang genoeg in eentalig Nederland om ermee ingeprent te zijn: institutioneel contact = Nederlands. Bovendien werd je in hun schooltijd nog vooraan in de klas te schande gezet als je geen Nederlands kon. Boodschap: Nedersaksisch = dom, Nederlands = intelligent. En niemand wil dom klinken.

Komt nog een Bijbels gebod bij dat alle opstandigheid onderdrukt: "Eert uw vader en uw moeder", met de gereformeerde toevoeging: "en al degenen die over u gesteld zijn." Dus dat 'taaltje' gaat er als eerste achterheen in contact met de eentalige instanties die over ons gesteld zijn. Waarna de Oost-Nederlander alsnog op het accent wordt afgerekend en telkens het 'lid op 'n neuze' krijgt. Het knauwerige, snijdende Hollands van de Google-dame wrijft het er nog eens lekker in.

Resultaat is een vicieuze cirkel: we gebruiken nooit Nedersaksisch online, want zelfs Nederlands met Nedersaksisch accent werkt al niet. Google en AI leren het daardoor nooit herkennen. Dus werk je jezelf tegen als je het wél gebruikt. Kortom: je leven is makkelijker als je het overboord zet.

Maar het mooie van een vicieuze cirkel is dat je 'm kunt omkeren. Laten we dat eens gaan doen met mekaar. Nedersaksisch, *let's renew it*.

Martin ter Denge