Esther van Fenema

DE MENTALE SCHIJF VAN VIJF



Een handleiding voor je hoofd

2024 Prometheus Amsterdam

Introductie

Voor je ligt *De mentale schijf van vijf*. Een boek gebaseerd op mijn jarenlange ervaring als psychiater. Ik betrapte mezelf erop dat ik steeds vaker dezelfde dingen zei in mijn spreekkamer. Inzichten en adviezen die ik zie als de basis voor een gezonde mentale conditie. Eigenlijk een handleiding voor je brein.

Ik besloot deze inzichten op te schrijven en te bundelen als de mentale schijf van vijf. In de afgelopen jaren heb ik de schijf regelmatig getoetst door haar te presenteren op lezingen en congressen en voor te leggen aan jongeren en collega's. De feedback heb ik gebruikt om tot dit boek te komen.

Het valt me op dat er tegenwoordig zó veel hippe therapieën en zelfhulpoplossingen voor mentale klachten worden aangeboden, dat je door de bomen het bos bijna niet meer ziet. Iedereen wil het perfecte leven of wil een quick fix voor mentale klachten. Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: het perfecte leven bestaat niet en mentale klachten horen er soms nou eenmaal bij. Natuurlijk moet je wel goed in de gaten houden dat mentale klachten niet te lang duren of te veel negatieve invloed op je dagelijks leven hebben. Ook is het belangrijk dat je tijdig de symptomen herkent van een psychische aandoening zoals depressie.

Het is wat mij betreft tijd om terug naar de basis te gaan en zicht te krijgen op de handleiding van je hoofd. Wat werkt, wat kan je elke dag in je dagelijks leven gewoon toepassen, zonder dat het veel moeite, geld of studie kost? Ik bied je adviezen en inzichten uit gedegen wetenschappelijk onderzoek in combinatie met gewoon gezond verstand en ervaring uit de praktijk.

De tijd van nu

Deze tijd is best ingewikkeld, zeker als je jong bent en je plek in deze samenleving moet vinden. We leven in een prestatiemaatschappij en dat veroorzaakt veel druk. Je moet veel, zeker als je alle kansen hebt gekregen, dan is er eigenlijk geen excuus om te falen. Alles wat je doet ligt onder een vergrootglas en door sociale media kijkt de hele wereld met je mee en jij ziet andersom hoe succesvol de ander is.

Sinds de jaren zestig van de vorige eeuw hebben we het individu op een voetstuk gezet en moet je het vooral zelf allemaal doen. Voorheen kon je terugvallen op de groep waar je onderdeel van uitmaakte. Nu ben je in de eerste plaats je eigen project en is het doel vaak om zo succesvol mogelijk te zijn. Als dat het doel is van iedereen om je heen, dan bestaat de kans dat je vooral elkaars concurrent wordt en dat maakt de wereld best wel onveilig. Het continue vergelijken van je leven met anderen op sociale media is lastig, omdat een tijdelijk 'succesje' altijd weer wordt overschaduwd door het 'geweldige' leven van iemand anders.

In onze samenleving is sneller, beter en meer de norm. En dat merk je elke dag opnieuw. Als jongere word je gestimuleerd om jezelf steeds verder te optimaliseren, alles

eruit te halen wat erin zit. Als dat lukt, is het prima, maar de vraag is vooral wat het met je doet als dat niet altijd lukt, of soms ronduit tegenvalt. Hoe moet je omgaan met teleurstelling? Wat doet het met je als je niet kan voldoen aan de hoge lat van je omgeving, maar ook van jezelf?

De druk om je tijd optimaal te gebruiken en steeds de perfecte keuze te moeten maken veroorzaakt veel stress. Daarnaast zijn er ook nog eens zo veel mogelijkheden en keuzes, dat het je soms kan duizelen. In werk, relaties, studie, vrije tijd: overal moet je de juiste keuze maken om jezelf verder te ontwikkelen en dat veroorzaakt keuzestress.

Vanuit ouders en de samenleving bestaat een gigantisch verwachtingspatroon, waardoor eens even rustig bedenken wie je bent en wat bij jou past niet zo vanzelfsprekend is.

Door allerlei factoren, zoals welvaart en psychosociale ontwikkelingen, is ook je opvoeding onderhevig aan de tijdgeest. Ouders van nu hebben de neiging om kinderen te willen beschermen tegen teleurstellingen en tegenslag. Daar zitten mooie kanten aan, maar het risico bestaat dat kinderen onvoldoende weerbaar opgroeien, waardoor je negatieve gevoelens niet leert verdragen in de veilige omgeving van het gezin. Als je dan als jongvolwassene geconfronteerd wordt met lastige of nare ervaringen, zoals het zakken voor een tentamen of een relatiebreuk, dan kan het extra moeilijk zijn om daar gezond mee om te gaan. Als je niet hebt geleerd hoe het voelt om in de steek gelaten te worden of stevige kritiek te krijgen, dan kan dat echt veel impact hebben op je zelfbeeld en je emotionele huishouding. Zeker mensen die mentaal kwetsbaar zijn, kunnen door dit soort tegenslagen, die nou eenmaal bij het leven horen, in een depressie belanden of zelfs het

leven soms niet meer zien zitten. Falen is trouwens ook haast geen optie meer als je ouders zoveel in je hebben geïnvesteerd en jou alle denkbare kansen hebben geboden. Ik zie regelmatig deze jongeren bij de crisisdienst en het raakt me dat ze zo onvoorbereid het 'grotemensenleven' in moeten.

Het lijkt soms alsof iedereen 24/7 gelukkig moet zijn en als je dat niet voor elkaar krijgt, is er vast iets mis met je. Terwijl geluksmomenten in werkelijkheid maar af en toe voorkomen. Als je mazzel hebt, dan kan je soms ervaren dat het leven fantastisch is, maar je doet het al heel erg goed als je gemiddeld genomen gewoon tevreden bent. Het wordt je voorgespiegeld dat het leven continu een tien zou moeten zijn, maar zoals een collega van mij altijd zegt: het leven is een zeven. En dat is prima.

Het is stressvol als je steeds moet streven naar allerlei uitkomstmaten die moeilijk zijn om te behalen. De hele tijd leuk, geweldig, succesvol en bijzonder zijn, is onmogelijk. Je bent nooit leuk of bijzonder genoeg, dat kan altijd beter. Of de ander laat jou zien dat je niet bijzonder genoeg bent omdat je niet bezig bent met een speciaal project of een fantastische reis. Sommige mensen zijn hier gevoelig voor en hebben continu het gevoel dat ze eigenlijk falen. Het is daarom ook goed om jezelf af te vragen wat je wil behalen in dit leven en vooral, hoe je dat concreet kan maken. En daar is deze handleiding voor, om te zorgen dat je basis op orde is vanuit waar je dit kunt doen.

De mentale schijf van vijf is bedoeld als een geheugensteuntje. Om elke dag even te checken of je voldoende aandacht hebt besteed aan je mentale gezondheid. Of

je goed genoeg voor jezelf hebt gezorgd. Je zou de schijf kunnen zien als een basishandleiding voor je hoofd, want net als een auto of een wasmachine heeft ook je hoofd een specifieke handleiding. Het is handig om daar zicht op te hebben en die handleiding zoveel mogelijk te volgen. Je bent nergens toe verplicht, maar als je je handleiding te lang, te vaak en te veel links laat liggen, dan loop je helaas meer risico op mentale klachten, zeker als je daar gevoelig voor bent.

In dit boek bespreek ik die algemene handleiding voor je hoofd, maar probeer ik ook te laten zien hoe je meer zicht kan krijgen op jouw eigen unieke handleiding. Wat past bij jou, wat voor iemand ben je eigenlijk en hoe kom je daarachter? Het is soms best lastig om erachter te komen wat jouw persoonlijke handleiding is en om die te erkennen en uiteindelijk te accepteren. Vaak gebeurt dat door schade en schande. Als je telkens weer tegen dezelfde problemen aanloopt, of als je je te veel aanpast aan de wereld om je heen, waardoor je niet goed in je vel zit omdat het eigenlijk niet past bij wie je bent.

Voor wie

Dit boek is bedoeld voor iedereen die het leuk vindt om wat meer te weten te komen over zijn of haar brein. Dat kan zijn omdat je gewoon nieuwsgierig bent hoe dit superbelangrijke orgaan werkt. Maar het kan ook zijn dat je merkt dat je te vaak onzeker of moe bent, niet tot dingen komt die je wel belangrijk vindt, of steeds maar dezelfde problemen ervaart in je leven. Misschien vind je het leuk om wat meer te begrijpen over de relatie tussen je lichaam en je brein, of ben je op zoek naar handvatten hoe je kan ontspannen. Met name jongeren klagen vaak

over de hoeveelheid stress waar ze mee moeten dealen in hun leven. Prestatiedruk, de verwachtingen van je omgeving, maar zeker ook van jezelf kunnen je levensvreugde behoorlijk omlaaghalen. Het valt me op dat veel jongeren niet alleen druk vanuit de omgeving ervaren, maar ook voor zichzelf de lat ongelofelijk hoog leggen.

Ik heb geprobeerd om deze handleiding voor je hoofd zo toegankelijk mogelijk te schrijven voor iedereen van elke leeftijd. Toch ligt de focus iets meer op jongeren. Ik merk als psychiater dat veel jongeren worstelen met mentale klachten en dat raakt me!

Indeling

In elke mentale schijf beschrijf ik de achtergrond van het onderwerp. Ik vind het bijvoorbeeld enorm leerzaam om te kijken waar we als mens vandaan komen. Sinds de oertijd hebben we min of meer hetzelfde brein, maar is onze omgeving extreem veranderd. Ons oerbrein is fantastisch en heeft ons altijd heel veel voordelen geboden. Tegelijkertijd zijn we misschien ook kwetsbaar geworden, juist doordat ons oerbrein niet altijd handig is in de wereld van nu. Dat brein hielp ons om te overleven als groep in een primitieve en vaak vijandige omgeving. Nu hebben we 'de stam' grotendeels losgelaten, bewegen we veel minder en worden we continu blootgesteld aan verleidingen waar ons brein niet altijd goed tegen is opgewassen. Het is extra lastig om mentaal gezond te blijven in een mentaal ongezonde tijd als je niet begrijpt hoe je brein van oorsprong eigenlijk werkt.

Naast de achtergrond van het onderwerp vind ik het belangrijk om de wetenschappelijke stand van zaken zoveel mogelijk met je te delen. Wat weten we inmiddels over

stress, wat is het belang van bewegen voor je mentale conditie en kan je aantonen dat praten over je problemen echt iets voor je kan betekenen? Bij elk hoofdstuk bespreek ik twee patiënten die ik in de praktijk heb meegemaakt en die exemplarisch zijn. Ze laten zien welke problemen je kan krijgen als je extra gevoelig bent. Uiteraard zijn ze volledig geanonimiseerd en onherkenbaar gemaakt.

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een aantal concrete tips en tricks waar je direct mee aan de slag kunt. Meestal zijn we het erover eens wat we allemaal goed, nuttig en verstandig vinden, maar hoe pas je het ook daadwerkelijk toe in je eigen leven? Gewoon, elke dag opnieuw.

De schijven

Bij het kiezen van de schijven heb ik me laten leiden door vijf grote thema's die wat mij betreft een belangrijke rol spelen bij je mentale conditie. Deze thema's zijn een soort kapstok, waar andere onderwerpen wat mij betreft logisch mee verbonden zijn. Ik bespreek bijvoorbeeld voeding in het hoofdstuk over bewegen, en spiritualiteit in het hoofdstuk over rust nemen.

Investeer in **sociale contacten**: als mens zijn we van oorsprong groepsdieren. Als we ons verbonden voelen met elkaar, dan voelen we ons prettig. Dat blijkt uit onderzoek dat laat zien dat sociale contacten ervoor zorgen dat er allerlei stofjes worden geactiveerd waardoor je beter in je vel zit. Het is niet mijn bedoeling om 'de groep' te idealiseren, want er kunnen natuurlijk ook nadelen aan kleven. Bijvoorbeeld dat je onderdeel moet zijn van een community waar je misschien helemaal niet in past. Dat kan heel erg benauwend zijn. Toch zijn sociale contacten wel heel

erg belangrijk voor je mentale conditie. Als je nog heel erg klein bent, dan zijn het die allereerste sociale contacten die de rest van je leven kunnen bepalen. Hoe was het contact met je ouders? Hoe keken zij naar je en wat heb je daardoor voor zelfbeeld opgebouwd? Je gunt iedereen een veilige hechting, zoals wij dat noemen, want als die eerst hechtingsfase niet helemaal goed verloopt, dan kan dat tot mentale kwetsbaarheid leiden op latere leeftijd. In dit hoofdstuk kijk ik ook naar de wereld van nu, waarin we sterk geïndividualiseerd zijn geraakt en verbinding met de ander niet meer zo vanzelfsprekend is als vroeger in dat 'gezellige dorpje'. Wat doet eenzaamheid met ons en wat doet een digitale wereld met ons brein en ons gevoel van verbinding?

Rust is belangrijk, zeker omdat echte rust een schaars 'product' is geworden. In een tijd waarin stress ons massaal lijkt te bedreigen, is het nuttig om te begrijpen wat stress nou eigenlijk is en wat het met je kan doen. Het kan helpen om te weten dat we stress juist ook nodig hebben om te overleven en dat er allerlei factoren spelen die maken dat stress wel of niet een probleem hoeft te zijn. Hoe werkt je biologische stresssysteem en is stress nou echt een nieuw probleem of misschien wel iets van alle tijden? Het fenomeen rust is interessant, omdat het grote misverstand is dat je tijdens rust niets zou moeten doen. De boodschap is dat rust betekent dat je iets anders doet dan als je werkt. Rust kan je dus op allerlei manieren invullen. Het is vooral van belang dat je ontdekt hoe voor jou persoonlijk rust eruitziet. Als je rust serieus leert nemen, dan heeft dat een positief effect op je prestaties. Maar daarvoor moet je het principe van rust eerst goed begrijpen. Ook is het belangrijk om rust niet

als iets te zien waarbij je ook weer moet presteren. Dat is een grote valkuil in onze prestatiemaatschappij, waarbij iedereen elkaar via sociale media in de gaten houdt en je vakantie zonder Instagram bij wijze van spreken niet bestaat.

Beweeg voldoende. Dat klinkt misschien gek in een boek over je hoofd, maar er is natuurlijk geen echt onderscheid tussen je hoofd en je lichaam. Je bent één organisme en alle onderdelen beïnvloeden elkaar over en weer. Vandaar dat ik het heel erg belangrijk vind om de invloed van bewegen op je mentale conditie te beschrijven. Al sinds de oertijd hebben we als mens behoefte aan bewegen. Het heeft aantoonbaar een positief effect op je conditie, dús ook op je mentale conditie. In dit hoofdstuk komt de veel voorkomende aandoening depressie aan bod. Er is inmiddels veel onderzoek dat laat zien dat bewegen en depressie iets met elkaar te maken hebben. Dat geldt ook voor bewegen en voeding: beide hangen samen met elkaar en dus ook met je mentale welbevinden. Te weinig bewegen is vanzelfsprekend te koppelen aan het actuele probleem van overgewicht. Inmiddels een soort epidemie die veel risico's kent. Niet alleen omdat veel mensen daardoor een risico lopen op allerlei lichamelijke ziektes, maar ook omdat het enorm veel negatieve effecten heeft op je mentale conditie.

Praten over je problemen is een onderwerp waar ik als psychiater natuurlijk dagelijks mee te maken heb. Als mens gebruiken we taal om ons uit te drukken en te communiceren met de ander. Ooit zelfs van levensbelang om met elkaar in vijandige omstandigheden te kunnen overleven. Maar daarnaast is taal ook belangrijk om je als

mens verder te ontwikkelen en om je emoties te uiten. Het delen van je emoties helpt om je brein te ordenen en grip te krijgen. Het is een belangrijke manier om nare gebeurtenissen te verwerken en ermee om te kunnen gaan. Emoties behartigen jouw persoonlijke belangen: ze laten namelijk jouzelf en de omgeving zien wat er met je aan de hand is en wat je nodig hebt om (weer) gezond te functioneren. Ik leg uit hoe belangrijk het is om te leren woorden te geven aan dat wat zich in je binnenwereld afspeelt. Vaak weten mensen niet goed hoe ze het moeten beschrijven als ze zich niet goed voelen. Je kan wel een verdrietige emoji naar iemand sturen, maar hoe beschrijf je nou echt je gevoelens? In dit hoofdstuk ga ik wat dieper in op de emotionele problemen bij jongeren. Wat zijn de meest voorkomende en herkenbare thema's die op dit moment spelen? De tips en tricks aan het einde van dit hoofdstuk zijn belangrijk als handvatten om het gesprek aan te gaan, ook als je dat lastig vindt of niet gewend bent om te doen. Ik geef je ook heel concrete tips hoe je kan luisteren naar iemand die niet goed in zijn of haar vel zit. Wat kan je wel zeggen en wat beter niet?

Wees matig met je **telefoongebruik**. Wat doen zo veel dagelijkse prikkels met je oerbrein? En hoe houd je je hoofd gezond met al die prikkels? Het beloningssysteem in je hoofd is belangrijk om te overleven in tijden van schaarste, maar maakt je nu juist kwetsbaar voor het verslavende element van de telefoon en sociale media. Ook is het belangrijk om te snappen wat de telefoon doet met de manier waarop je denkt en voelt. En hoe je als individu, maar ook als samenleving naar de realiteit kijkt. Er wordt veel gepubliceerd over de risico's van overmatig telefoongebruik en ik zet de belangrijkste bevindingen kritisch op

een rij. Hoe werkt fomo en wanneer spreek je van verslaving? Maar ook kijk ik naar de invloed van onze digitale wereld op de manier waarop we met elkaar omgaan. Hoe beïnvloedt nepnieuws onze maatschappij? Jouw aandacht is in feite een product geworden waar veel geld mee wordt verdiend.

Handleiding of hulpverlening?

Als psychiater zie ik dagelijks mensen die last hebben van mentale klachten. Sommigen zijn van nature kwetsbaar, doordat er in de familie veel aanleg is voor bijvoorbeeld depressie, verslaving of angststoornissen. Hoe je je op dit moment voelt is de uitkomst van ongelofelijk veel factoren. Naast je genetische aanleg hangt je mentale conditie ook samen met je eerdere ervaringen in het leven. Wat heb je meegemaakt, wat was de impact, hoe werd erop gereageerd en hoe heb je uiteindelijk naar jezelf en de wereld leren kijken?

Ik pleit er altijd voor om, net als bij kanker of hart- en vaatziekten, de symptomen te herkennen van de belangrijkste psychische aandoeningen. Zeker als het gaat om klachten die wel eens bij een depressie zouden kunnen passen. In onze westerse samenleving komt depressie ongelofelijk vaak voor. Toch wordt het vaak niet of te laat onderkend. In Nederland krijgt ongeveer een kwart van de volwassenen in zijn of haar leven te maken met een depressie. Dat zijn dus echt heel veel mensen.

Naast depressie zijn er talloze psychische aandoeningen die kunnen voorkomen. Als je klachten vermoedt bij jezelf of bij iemand in je omgeving dan adviseer ik je om tijdig contact te zoeken met de huisarts om te kijken of je in aanmerking komt voor professionele hulp. Op de web-

site hulpgids.nl staan de belangrijkste ziektebeelden beschreven en hoe je ze kan herkennen. Het blijft uiteindelijk altijd aan de professional om wel of niet een diagnose te stellen. Dat kan namelijk best lastig zijn en vergt veel kennis en ervaring. Dus een aantal symptomen turven via Instagram of TikTok is misschien leuk tijdverdrijf, maar is per definitie niet betrouwbaar en soms zelfs riskant.

De mentale schijf is geen vervanging voor professionele hulpverlening en kan je ook niet gebruiken als behandeloptie. Toch heeft het wel nut om je handleiding goed te kennen en jezelf elke dag eraan te herinneren om aan je mentale conditie te denken. In een tijd waarin de wachtlijsten in de ggz eindeloos lang zijn geworden, is het misschien wel belangrijker dan ooit om te zorgen dat je mentaal fit blijft. Psychische klachten ontstaan meestal door een bepaalde hoeveelheid stress in combinatie met jouw specifieke gevoeligheid. Dus als je veel aanleg hebt voor bijvoorbeeld een depressie, dan hoeft er maar weinig te gebeuren om depressief te worden. En als je weinig aanleg hebt, maar er gebeuren veel nare dingen in je leven die jou veel stress opleveren, dan kan je uiteindelijk ook een depressie krijgen. De mentale schijf helpt om met stress om te kunnen gaan. Je zou het kunnen zien als een manier om de drempel wat hoger te houden, waardoor je minder kwetsbaar bent.

Over mijn hoofd

Het belang van een handleiding voor je hoofd heb ik aan den lijve ondervonden in de loop van mijn leven. Ik heb een complex en druk hoofd. Dat komt voort uit mijn karakter, mijn opvoeding en een bepaalde aanleg. Als ik me niet heel strak houd aan mijn eigen handleiding, dan gaat

het niet goed. Ik krijg bijvoorbeeld last van paniekaanvallen als ik geen rustmomenten inplan en steeds maar door moet van mezelf. Dat is een uitdaging, want ik vind werken en presteren nou eenmaal heel erg leuk. Als psychiater moet je zelf in therapie en daar heb ik veel over mezelf geleerd. Ik heb ervaren hoe het is om over mijn eigen problemen te praten. Het hielp me om woorden te kunnen geven aan een onstuimige binnenwereld en daardoor wat meer grip te voelen. Alsof de wasmachine niet constant op hoge toeren staat te draaien, maar dat je controle krijgt over de aan- en uitknop. Voor mij is rust iets wat ik echt heb moeten leren. Als ik niet hoef te werken dan is de verleiding groot om toch nog even een column te schrijven of op een andere manier te presteren. Terwijl rust juist betekent dat je iets anders doet dan je normale bezigheden. In mijn geval is rust dus heel basaal leven: met mijn hondje Ted wandelen of een nieuw recept uitproberen. Aardse activiteiten, waarbij de druk om te presteren afwezig is. Als ik dat braaf doe, dan merk ik dat ik daarna weer veel meer aankan en creatiever ben. Er ontstaat ruimte op de harde schijf voor nieuwe ideeën.

Sinds mijn negende jaar speel ik viool en naast geneeskunde heb ik conservatorium gedaan. Dat is mijn grote passie en daar kan ik heel veel in kwijt. Muziek is voor mij altijd een veilig emotioneel kanaal geweest, waarin je alles mag en kan voelen wat er is. Dat was tijdens mijn jeugd niet zo vanzelfsprekend en muziek speelt daardoor een extra belangrijke rol. Daarnaast wist ik al snel dat ik naar het Conservatorium wilde. Dat betekende veel discipline en hard studeren. Regelmatig vervloekte ik als kind de viool als ik toonladders moest studeren terwijl mijn vrienden lekker buiten speelden. Toch ben ik dankbaar voor de discipline die het me heeft gebracht. Door de pas-

sie voor de muziek was ik gehoorzaam aan de discipline om dagelijks te studeren, ook al had ik helemaal geen zin. Anders zou het me namelijk niet gelukt zijn om de prachtige muziek van bijvoorbeeld Bach te kunnen spelen. Die discipline is uitermate handig om te zorgen dat ik ook voldoende beweeg. Ik houd niet erg van sporten, maar weet rationeel dat bewegen noodzakelijk is, zeker als je ouder wordt. Ik wacht nooit tot het moment dat ik zin krijg, want dan kan ik heel lang wachten. Ik heb een weekprogramma, waarin staat dat ik drie keer per week moet hardlopen en moet fitnessen. *No matter what*. Inmiddels is dat zo'n vanzelfsprekend onderdeel van mijn bestaan, dat ik me onprettig voel als ik het niet doe.

Dat een handleiding iets heel persoonlijks is, blijkt voor mij ook uit het investeren in sociale contacten. Ik vind alleen zijn heerlijk, maar weet dat het gezonder is om ook samen te zijn met anderen. Als ik dat doe, dan ervaar ik het ook en voel ik me fijner als onderdeel van een gemeenschap. Misschien is de hang naar alleen zijn ooit ontstaan tijdens mijn jeugd in al die uren dat ik gewend was om alleen viool te studeren? Of heb ik tijdens mijn jeugd geleerd dat sociale contacten niet altijd makkelijk en veilig waren, waardoor alleen zijn comfortabeler is geworden? Of misschien is het een simpele aanlegkwestie om wat meer op jezelf te willen zijn. Mijn werk als psychiater is intensief, je bent steeds bezig met andere mensen en moet enorm 'aan staan' om dit werk goed en betrokken te kunnen doen. Wie zal het zeggen, het is waarschijnlijk een combinatie van factoren. In elk geval probeer ik er bewust mee om te gaan en te zorgen dat ik elke dag mijn dosis sociale contacten heb, waardoor ik weet dat ik er mag zijn.