Mondeling Nederlands

Jongeren moeten meer aandacht krijgen voor geestelijke gezondheid.

Op 31 maart 2017 krijgen alle mensen die een netflix account hebben een bericht dat er een nieuwe serie te bekijken is.

Het verhaal gaat over Hannah Baker die door pesterijen, neppe vrienden en zelf verkrachting een eind aan haar leven heeft gemaakt. Dit doet zij niet op een normale manier voordat zij zelfmoord pleegt neemt zij 13 bandjes op over haar vrienden die ze had, en het gene wat zij hebben gedaan wat een oorzaak was voor de zelfmoord. Nu laat ze niet alleen haar familie met een zure nasmaak achter maar ook haar echte en enige vriend Clay Jensen, hij krijgt ook de bandjes ook thuis gestuurd en tijdens het luisteren word Clay gek hij doet de stomste dingen om de pijn van Hannah mee te maken. Clay is zeker niet de enige die gek word in de serie aan het eind van de serie word er weer een poging tot zelfmoord gedaan.

Nu is bij de maak van deze serie er nooit over nagedacht dat mensen dit zouden nadoen. Toch is dit gebeurt in Peru waar een jongen van 23 op dezelfde manier als Hannah zelfmoord heeft gepleegd.

Nu plegen mensen niet zomaar zelfmoord en zit er achter elke zelfmoord een verhaal wat psychologen zien als depressie. In 2016 zijn er 1395 zelfmoorden in totaal gepleegd gelukt en niet gelukt. De laatste jaren hebben veel tieners last van depressie. Volgens het ministerie van Volksgezondheid hebben 1 op de 15 jongeren een depressie. Dit komt door de hoge druk van ouders cijfers moeten goed zijn. Maar door de onrealistische leefstijl die sociaal media laat zien. Iedereen moet aan voldoen aan het prachtige leven wat sociaal media laat zien en als dit niet gebeurd hoor je er niet meer bij.

Nu moet deze cijfers toch anders kunnen daarom heb ik als stelling: Tieners moeten meer hulp krijgen met hun geestelijke gezondheid. Voorkomen is beter dan genezen dus waarom mensen niet helpen als zij zich gestrest of voor de zoveelste dag somber voelen.

Ten eerste

50% geneest binnen drie maanden als zij professionele hulp krijgen als zij dit krijgen en niemand hun helpt zullen zij zich toevoegen aan de 20% die een chronische depressie heeft en kan dit leiden tot zelfmoord. Dus als mensen geholpen worden zullen de cijfers van zelfmoord dalen.

Ten tweede  
Als minder mensen een depressie hebben wordt er minder antidepressiva geslikt. Dit is een medicijn dat ervoor zorgt dat mensen met depressie minder somber zijn. Nu hebben 1,1 miljoen mensen in Nederland een recept gekregen voor antidepressiva (volgens de Volkskrant). Dit betekend alleen niet dat iedereen het ook slikt. Maar medicijnen horen toch goed voor je te zijn? Eigenlijk is het gebruik van antidepressiva helemaal niet goed voor de mens. Al starten deze mensen met antidepressiva is het moeilijk om er mee te stoppen want al stoppen mensen met antidepressiva zou de somberheid veel erger terug komen. Maar ook kost het miljoenen euro’s om het medicijn te maken en wordt ongeveer 100 euro de verzekering vergoed. Dus als minder mensen antidepressiva innemen zou dit ervoor zorgen er minder geld voor hoeft te worden gebruikt.

Ten derde  
Mensen met een depressie doen niks meer. Zij komen niet meer op hun werk opdagen, melden zich ziek, worden ontslagen en krijgen hierna omdat zij chronische depressie hebben een arbeidsongeschiktheid verklaring en leven dus van een uitkering. Dit is iets wat vooral op lange termijn een probleem kan worden. Voor de mensen is het moeilijk om van een uitlering te leven. Maar als dit meer gaat gebeuren zal de overheid veel geld kwijtraken aan het betalen van uitkeringen.

Een argument tegen is dat het heel moeilijk is om te zien of mensen een depressie hebben ook worden depressie niet vaak serieus genomen bijvoorbeeld word er te makkelijk gezegd dat mensen een depressie hebben of word er juist heel makkelijk over nagedacht op een manier dat het over 2 dagen wel weer over is. Hier heb ik een voorbeeld van

* Tijdens een depressie hoef je nauwelijks tot geen tijd meer te besteden aan je verzorging en uiterlijk
* Maak je niet gek om die mode of uitverkoop, loop gewoon lekker 3 maanden in een joggingbroek
* Om je weerzin tegen het testen op dieren door fabrikanten kracht bij te zetten, gebruik je al half jaar geen make-up of parfum meer.
* Bespaar geld bij de kapper en ga niet meer. Creeer helemaal zelf, net als ik de “Coupe Depression on the couch.”
* Haar wassen schijnt behoorlijk slecht te zijn voor je haar.  En is dat even mooi, want dat gebeurt alleen nog als je er een ei op kan bakken
* Ook altijd zo koud in de winter, ook al zet je de verwarming op 23? De ruim 4 maanden niet geschoren benen zorgen voor een natuurlijke isolatielaag
* Je ontwikkelt een geheel nieuw profiel! Ronder van alle kanten. Door te beginnen met Lithium, de depressie, de enorme behoefte aan pasta bij ontbijt, lunch avondeten en tussen door, en het zeer nieuwe fitnessprogramma uit Amerika “0% BEWEGEN” kom je in amper 2 maand 7kg aan. En treft dat, die joggingbroek heeft een heerlijk elastieken boord!  
  (als jij er zo 1 bent die geen hap meer door de keel krijgt, lucky bastard!  Modellen moeten er voor aan de cocaine, overgeven en staan er 5 uur per dag voor in de sportschool!)
* Tandenpoetsen, van 2 keer per dag naar 1 keer per week? Vroeger poetsten ze nooit hun tanden. Allemaal marketing. En het water dat je bespaart door niet te poetsen!

Door bijvoorbeeld leraren cursussen te geven maar ook een les te krijgen over de geestelijke gezondheid in het algemeen en het ingaan op hoe zie ik dat iemand een depressie heeft. Kan het veel makkelijker worden om mensen met een depressie te onderscheiden van de mensen die gewoon een keer hun dag niet hebben