

Artikel in Trouw – 20 januari 2019 – dr. Danielle Braun

Ook wie psychisch ziek is (geweest), kan de apenrots beklimmen

| | | | |
|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|---|
| Moedertaal Nederlands | Slank | Witte huidskleur | Christelijke / Atheïstische opvoeding |
| Man | Hetero | Standaard Accent (ABN) | Lang (lengte) |
| Fysiek Gezond | Geboren in Nederland | Mainstream politieke voorkeur | Werkend |
| HBO / WO | Financieel Gezond | Geen strafblad | Aantrekkelijk |
| Mentaal gezond, zelfverzekerd | Volwassen | Geen handicap | Psychologisch zelfvertrouwen |

In ons hoofd hebben we allemaal een bingokaart, waarmee we bepalen of we opkijken tegen een ander, gelijkwaardig gaan samenwerken, of denken: die kan ik hebben.

Dieren doen aan survival of the fittest, wij mensen aan ranking. De hele dag. Een mens is niet los verkrijgbaar. Leuk of niet: plek op de apenrots is een belangrijk mechanisme om relaties te regelen. In die context wenst corporate antropoloog Danielle Braun mensen met psychische problemen 'psychologisch zelfvertrouwen' toe.

Aandacht voor en openheid over psychische aandoeningen is geen gimmick van een paar BN'ers, maar belangrijk als we een inclusieve samenleving willen zijn

Als twee Japanners elkaar tegenkomen, maken ze een buiging. Degene met de laagste status buigt dieper dan de 'high-rank'. In Thailand maken mensen een 'wai' als ze elkaar begroeten. Handen tegen elkaar aan en een hoofdknikje. Hoe hoger je je handen houdt, des te meer respect ken je de ander toe.

Doe maar gewoon

In egalitair, van oudsher calvinistisch Nederland gaan we wat meer omfloerst om met ranking. 'Doe maar gewoon'. En toch weten ook wij precies hoe het werkt op de apenrots.

In ons hoofd hebben we allemaal een bingokaart. Rankingsbingo. In een groep of bij een eerste ontmoeting ken je jezelf en de ander onbewust punten toe. Op basis van een optelsom bepaal je of je opkijkt tegen de ander, leuk gelijkwaardig gaat samenwerken, of denkt: die kan ik hebben.

Man scoort net een puntje hoger dan vrouw. Hetero net een paar punten meer dan homo. Christen of atheïst is handiger dan moslim. Algemeen Beschaafd Nederlands scoort hoger dan een Limburgs accent. Academisch opgeleid geeft meer punten op je bingokaart dan een mbo-diploma. Werkend meer dan werkeloos. En gezond meer dan ziek.

Een psychische aandoening scoort laag. Geeft zelfs minpunten op de rankingsbingokaart. Depressie... 8 punten eraf in het hoofd van je werkgever. De aandacht voor openheid over psychische aandoeningen is dan ook geen gimmick van een paar BN'ers, maar belangrijk als we een inclusieve samenleving willen zijn. Een depressiegala kan helpen bij het verminderen van je minpunten op de bingokaart.

Hippe aandoeningen

Als Katja Schuurmans vertelt dat ze een angststoornis heeft, scoor je minder verliespunten als je die ook hebt. Laten zien dat mensen met autisme heel goed zijn in het uitlezen van videobanden in recherche-onderzoeken geeft bingokaartpunten aan autisten. Lastig is dat er dan wel weer een nieuw onderscheid op de apenrots ontstaat tussen hippe psychische aandoeningen en de nog altijd laag scorende: depressie overwinnen scoort nu best hoog, maar over stemmen horen of een manische uitpatting kan je nog beter je mond houden op een familiefeestje.

Ben je gedoemd tot een plekje onderop de apenrots als je psychisch ziek bent of bent geweest? Gelukkig niet. Op onze bingokaart is ook een plekje gereserveerd voor 'psychologisch zelfvertrouwen'. Mensen die openlijk kunnen vertellen wat ze hebben meegemaakt in het leven, die staan voor wie ze zijn, of dat nu homo-zwart-spastisch of Brabander is, winnen rankingspunten terug. Die kennen we streetfight- en survivalpunten toe.

Dus wie op Blue Monday, maandag 21 januari is naar verluidt de somberste dag van 2019, open is over zijn of haar depressie scoort bingopuntkaarten en maakt zo zijn dag misschien iets vrolijker. Dus voor alle breinworstelaars vandaag en alle andere dagen: *own your rank!*