

Een brug tussen generaties

Wilma is 72 jaar. Met schroom en grote moeite heeft ze zich aangemeld vanwege een slepende somberheid, die gedurende haar leven als een grote grijze hond met haar meeloopt. Wilma is trotse Groningse. Opgegroeid in het Hoge Noorden. Haar vader werkte zijn hele leven in een fabriek. Haar moeder was eerst thuis bij Wilma en haar vijf broers, en is later gaan werken als boekhouder.

Wilma is gelukkig getrouwd, heeft kinderen en kleinkinderen. Over die laatste verbaast ze zich nogal. Zij maken onderdeel uit van 'Generatie Z' (geboren na 2000). Wilma houdt van haar kleinkinderen, en vindt het tegelijkertijd soms moeilijk om zich te verplaatsen in hun belevingswereld. Zo was de relatie van haar kleindochter van 17 jaar laatst uitgegaan, en ging ze naar de huisarts, om dit te verwerken. Wilma snapt er niks van.

„Mijn moeder,” verzucht ze, „heeft jarenlang geworsteld met dezelfde klachten als ik heb, besef ik nu. Ze deed haar best voor haar kinderen, maar zij heeft het heel moeilijk gehad. Ze klaagde niet, maar ging gewoon door. Heel soms ging ze naar de huisarts voor slaapmedicatie, maar hierover praten met iemand, of zelfs een psycholoog bezoeken, kwam niet in haar op. Daar dachten mensen toen echt niet aan. En als iemand wel in behandeling ging, was dat een publiek geheim in het dorp. Het was misschien hard, zoals dat ging, maar het gaf men ook de ruimte om door te gaan. Kunnen we de jeugd niet wat meer doorzettingsvermogen bijbrengen?”

Hmm. Daar moet ik even over nadenken. Enerzijds volg ik Wilma's gedachtegang.

De oudere generaties kennen een zekere nuchterheid en weerbaarheid, maar ook eenzaamheid in hun strijd. Anderzijds werk ik veel met Millennials en Gen Z en zie ik ook hun worsteling met de uitdagingen van deze tijd. Zij ervaren meer vrijheid om hun emoties te uiten en professionele hulp te zoeken, maar de eenzaamheid is niet verdwenen.

„Wilma?”, vraag ik peinzend, al pratend op zoek naar de juiste woorden. „Een grote gedachte hoor, maar wat nou als we met z'n allen bezig zijn een volgende stap te zetten? Een brug over het taboe bouwen? Naar normalisatie. In de generatie van jouw ouders peinsde men niet over behandeling, maar praten over mentale problemen is inmiddels veel gebruikelijker geworden. Misschien is de volgende stap het leren delen van kwetsbare gevoelens en gedachten met naasten, in plaats van met professionals? Leren van elkaars kracht, zodat niemand er alleen voor hoeft te staan. Zodat we deze slepende somberheid die jouw familie zo goed kent, kunnen bestrijden met een combinatie van doorzettingsvermogen uit jouw generatie, en de openheid en sensitiviteit van de jeugd?”



Froukje Jackson en Irma van Steijn zijn beiden GZ-psycholoog bij Maarsingh & van Steijn. Froukje in Groningen en Irma in Leeuwarden. Zij schrijven om en om een wekelijkse geanonimiseerde column over wat zij meemaken in o.a. de spreekkamer. f.jackson@maarsinghenvansteijn.nl of i.vansteijn@maarsinghenvansteijn.nl.