

ASTRID VAN JAARVELD



“HET ZIT IN DE GENEN”

‘Waarom heb ik wel last van die teleurstellingen, maar mijn broer niet?’
‘Ik snap wel waarom ik zo angstig ben, want mijn moeder heeft het ook.’
‘Ik ben precies mijn opa, wat dat opvliegerige betreft!’
‘Mijn kind heeft ADHD, en ik weet wel van wie!’

Zomaar wat uitspraken van mensen die mij opzoeken omdat ze zich in een periode van hun leven ellendig voelen. De Waarom-vraag dient zich aan (Waarom heb ik dit?) en het antwoord heeft men zelf bedacht: ‘Het zit in de genen!’

Nu kan ik u vertellen dat er maar zeer weinig psychiatrische stoornissen zijn waarvan is aangetoond dat de oorzaak ervan in de genen ligt opgeslagen. Er wordt tweelingonderzoek gedaan wereldwijd, waarbij met name de verschillen in psychische gezondheid bij een-eiige tweelingen interessant zijn. Die tweelingen hebben namelijk dezelfde set genen. Dus als de ene een psychische ziekte heeft en de ander niet, is de kans dat de oorzaak ervan in de genen ligt klein.

Verreweg de meeste stoornissen zijn te verklaren vanuit een samenspel van verschillende factoren. Enerzijds hebben we te maken met risicofactoren en anderzijds met beschermende factoren. De combinatie van deze factoren maakt of je een psychische stoornis ontwikkelt of niet.

Beschermende factoren zijn bijvoorbeeld het hebben van een inkomen, het samenleven met een partner, een gemiddeld tot hoog IQ. Risicofactoren zijn vaak het tegenovergestelde van beschermende factoren. Voorbeelden zijn daarnaast ook het hebben van een lichamelijke ziekte, middelenmisbruik of een binnenvetter zijn. Wist u dat de kans op het ontwikkelen van een psychische stoornis 2x zo hoog is bij een vrouw dan bij een man? Als meisje geboren worden is ook een grote risicofactor.

“Kun je je ‘zegeningen’ nog tellen?”

Het ingewikkelde zit ‘m erin dat niet alle introverte vrouwen die als alleenstaande door het leven gaan, een lichamelijke ziekte hebben en zonder werk zitten een psychische stoornis ontwikkelen. Het gaat natuurlijk samen met: ‘Hoe ga je met problemen om?’

Kun je toch de zon nog zien schijnen? Kun je je ‘zegeningen’ nog tellen? Is je glas half vol, of half leeg? Ook de verschillende manieren van omgaan met problemen ligt niet vast in de genen. Hoe je omgaat met problemen heb je in je jonge jaren geleerd van het voorbeeld dat je ouder(s) je hebben voorgedaan. De belangrijkste figuren in je jonge jaren hebben model gestaan voor hoe je omgaat met teleurstellingen, onzekerheden of stress.

Vaak is het na een verkennend gesprek duidelijk dat veel van wat je doet en hoe je het doet is aangeleerd. En dat je dat dus ook kunt afleren. Daar hebben de genen weinig over te zeggen.



inTouw

Psychologische dienstverlening voor de zakelijke markt

Astrid van Jaarsveld

PHHaastrecht/InTouw

T 0348-558000

info@intouw.nl

www.intouw.nl