

De boodschap van Robert Enke

drs. Ard Q. Nieuwenbroek, sociaal pedagoog

Voetbalminnend Duitsland is opgeschrikt door de zelfdoding van keeper Robert Enke (32). Hij kampte jarenlang met faalangst en depressies die hij goed verborgen hield voor de buitenwereld. Onmiddellijk moest ik denken aan Leen Jongewaard in wiens necrologie klip en klaar stond hoe hij jaren leed aan faalangst en depressies, iets wat tijdens zijn leven totaal onbekend was. Wat is dat toch voor een merkwaardig fenomeen dat volwassenen zo terughoudend zijn in het openbaar maken van sommige mentale problemen, waaronder faalangst? In Nederland wordt inmiddels met succes in meer dan 85% van alle scholen voor voortgezet onderwijs aan groepen leerlingen trainingen aangeboden waardoor ze beter om kunnen gaan met faalangst. Dat is ook nodig, want uit onderzoek blijkt veelvuldig dat niet begeleide faalangst zich kan ontwikkelen tot een gegeneraliseerde angststoornis. Met veel kans op een depressie. In scholen wordt inmiddels, door leerlingen, leraren en ouders, zonder schroom gesproken over faalangst. Dit heeft een grote preventieve waarde. Bij volwassenen in Nederland (en dus ook in Duitsland) is dat nog lang niet zover. Jaren geleden was ik als deskundige betrokken bij een praatprogramma van Catherine Keyl. Faalangst en kinderen was het onderwerp. Na de uitzending wilde de redactie het thema uitbreiden naar volwassenen. De redactie is vier weken bezig geweest om mensen te vinden die er voor de camera over wilden vertellen, dat is niet gelukt. Terwijl voor uitzendingen over incest, automutilatie en anorexia genoeg mensen te vinden waren, kregen ze bij faalangst niemand voor de camera. Dat is frappant. Ik denk dat het zo werkt: als een psychisch probleem groot is en een etiket heeft gekregen uit de DSM, dan ben je gelegitimeerd om er last van te hebben. Faalangst is iets waarvan mensen denken: doe even gewoon. Het is tegendraads, want je kunt iets, maar je doet het niet, door angst. Bij grotere psychische problemen lijk je minder 'keuze' te hebben. Op feestjes wordt over die problemen wel gesproken, maar niet over faalangst. De boodschap van Robert Enke is echter duidelijk: verborgen faalangst kan dodelijk zijn.