***‘Je kan de schoonheid van de hemel pas zien als het donker is’****Dirk De Wachter*

Psychiater Dirk De Wachter drukt ons met de neus op de feiten. Wanhopig op zoek naar het ultieme geluk lopen we onszelf soms voorbij. In een wereld gericht op kicks, plezier en avontuur streeft hij naar meer eenvoud.

**Je pleit voor meer “gewonigheid”. Wat bedoel je daarmee?**In onze maatschappij ligt de focus heel vaak op de kickcultuur. We zoeken plezier in uitzonderlijke grenservaringen: gevaarlijke situaties, extreme sportprestaties, verre reizen … Ik wil iedereen aanraden om meer naar binnen te kijken. Ik bedoel daarmee dat we plezier moeten vinden in de kleine dingen, zoals het eerste mooie lenteweer.

**Je zegt zelf dat we moeten leren om ongelukkig te zijn. Waarom is dat belangrijk**?   
We mogen de duisternis niet uit de weg gaan. Als psychiater kom ik heel vaak in aanraking met angsten van mensen. Maar er is altijd hoop. Het leven is onvoorspelbaar en dat vind ik een goede zaak. Er is altijd een kans dat het beter wordt. Ik maak daarbij de vergelijking met een sterrenhemel. Je kan de schoonheid van de hemel pas zien als het donker is. Want dan zie je echt hoe prachtig de sterren aan de hemel staan. Ik denk vaak in tegengestelden. Je gaat soms eerst door een duister dal om daarna de schoonheid van het leven in te zien. Maar er is geen plaats meer voor het kleine verdriet. En daardoor komen mensen al snel in de geestelijke gezondheidszorg terecht.

**En hoe leer je zoiets aan je kind?**Dat kan je moeilijk aanleren. Maar je kan het wel voortonen of “voorleven”. Ik geloof sterk in rolmodellen. Je hebt als ouder een voorbeeldfunctie ten opzichte van je kind. Als je zelf respectvol omgaat met je partner dan is de kans groot dat je kind dat later ook zal doen, zonder dat je dat expliciet hebt aangeleerd. Op dezelfde manier kan je je kind “leren” omgaan met verdriet. Toon je kind hoe je zelf omgaat met je kleine verdriet.

**Gaan we te snel naar een hulpverlener?**Ik vind toegankelijke zorg heel belangrijk. We moeten sneller de huisarts of de eerstelijnspsycholoog inschakelen. Zo kunnen problemen sneller aangepakt worden. Op die manier vermijden we dat mensen in de psychiatrie terecht komen. We kunnen mensen beter helpen binnen hun eigen omgeving en netwerk. Ik geloof in het zelfhelend vermogen van de maatschappij. We moeten inzetten op het versterken van nabuurschap en familiebanden. Niet alle verdriet moet terecht komen in de professionele zorg. Stap naar je huisarts. Die kan je dan perfect doorverwijzen naar een broer, zus, vriend of vriendin.

**Ongelukkig zijn is taboe. Mensen praten er niet graag over. Hoe kunnen we dat taboe doorbreken?**Er moet meer aandacht zijn voor geestelijke gezondheid in de media. De “gewonigheid” moet een vaste plaats krijgen in het leven. Ik ben niet pessimistisch. Ik zie dat jonge mensen steeds bewuster nadenken over een goed evenwicht tussen werk en gezin. Dat is een mooie evolutie.

10 oktober staat elk jaar in het teken van een goede geestelijke gezondheid. Benieuwd hoe je je eigen veerkracht kan versterken? Neem een kijkje op [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) (voor volwassenen) of [www.noknok.be](http://www.noknok.be) (voor jongeren). Ben je op zoek naar hulp? Je kan terecht bij je huisarts, het CAW of CGG in je buurt. Voor gratis hulp via telefoon of chat kan je bij tele-onthaal terecht (tel: 106 of [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)).