



## **De discussie over mentale gezondheid: de mens om wie het gaat centraal of de actoren die zich verantwoordelijk voelen centraal?**

Mentale gezondheid, het is me wat. Een nieuw merk? Een nieuwe markt?

De Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH) pleit voor een benadering vanuit het dagelijks leven waarmee recht gedaan kan worden aan de mens om wie het gaat.

*"De ggz verwijst psychisch lijden naar het sociaal domein" versus "De ggz rukt met Mentale Gezondheidscentra op naar het sociaal domein".*

*"Ervaringsdeskundigen suggereren dat de meeste psychische aandoeningen voortkomen uit sociaal-maatschappelijke achterstelling of isolement" versus "Ervaringsdeskundigen pleiten voor meer capaciteit in de ggz".*

*"Van ggz-behandeling knap je niet op volgens ervaringsdeskundigen" versus "Van ggz-behandeling knap je wel degelijk op volgens ervaringsdeskundigen".*

*"Zelfregie- en herstelorganisaties laten zich voor het karretje spannen om de wachttijden-ggz op te lossen" versus "Zelfregie- en herstelinitiatieven zijn er alleen voor inwoners met chronische psychische problemen".*

*"Er wordt te snel naar ggz verwezen" versus "Psychische problematiek wordt te laat signaleerd".*

Hoe aantrekkelijk het misschien ook is, maar hoeveel recht wordt met deze one-liners eigenlijk gedaan aan de uitdaging die 'leven' heet? En nog belangrijker: hoeveel recht wordt hiermee eigenlijk gedaan aan het feit dat ieder mens zich aan het eind van de dag graag van betekenis wil voelen? Het gevoel wil hebben dat hij er toe doet en met een gerust gevoel kan gaan slapen om de volgende dag het leven met voldoende moed aan te gaan?

### **Het leven dient zich voor iedereen rafelig aan.**

17,5 miljoen inwoners. Ieder met een eigen setje aan unieke eigenheden, kwaliteiten en kwetsbaarheden, ieder met een eigen context (al dan niet steunend), ieder met eigen ervaringen, en ieder -ja iedereen- die het er daarnaast ook mee moet doen dat 'het leven' zich rafelig aandient. Je huisdier, of je moeder, overlijdt. Er komt een pandemie. Het gaat niet goed met je kind. Je durft de blauwe brief niet meer te openen. Je krijgt een chronische ziekte. Je zakt voor een examen. Je hebt burens die iedere nacht ruzie maken. Je kunt niet mee op schoolreis omdat je ouders het niet kunnen betalen. Je moeder overlijdt én er komt een pandemie. Je relatie loopt stuk.

### **De waarde van passende en tijdige zorg.**

Om je aan het einde van de dag een beetje van betekenis te voelen, en om dat leven dat zich rafelig kan aandienen te kunnen handelen, is het helpend dat je -als dat nodig is- tijdig en passend zorg krijgt. Als suïcidale gedachten zich bij je opdringen -het zit helaas in je familie- ook nog eens net in de periode dat je kinderen aan het puberen zijn, kan tijdige en passende ggz-zorg ervoor zorgen dat je je betekenisvolle rol van vader niet verliest. Als je zakt voor een examen en door corona mis je je wekelijkse shop-uitlaatklep-giechel-moment met je vriendinnen, kan tijdige en passende ggz-zorg ervoor zorgen dat je faal-ervaring niet verergert naar een diepere worteling van slechte gedachten over jezelf. Als je als harde werker met een fulltime baan, en ook al jarenlang de mantelzorg van je ouders, een ernstige vorm van reuma blijkt te hebben... dan kan passende en tijdige ggz-zorg ervoor



zorgen dat het verlies van rollen waar je betekenis aan ontleende een plek kan krijgen, en er ruimte kan komen om nieuwe betekenis in je leven te vinden. Als je als alleenstaande moeder met een dagelijkse joint voor het slapen gaan je snelle hoofd al jarenlang een beetje kunt kalmeren, maar door allerlei zorgen over je kind de laatste tijd steeds vroeger begint met die joint, is het helpend dat je tijdig de passende ggz-zorg krijgt om te voorkomen dat je je eigen zorgen (ben ik als alleenstaande moeder wel goed genoeg) ook nog bewaarheid laat worden.

#### **De waarde van een netwerk.**

Om je aan het einde van de dag een beetje van betekenis te voelen, en om dat leven dat zich rafelig kan aandienen te kunnen handelen, is het óók helpend dat je een netwerk hebt. Dat je mensen of een plek hebt waar je 'gewoon' je verhaal kwijt kunt; mensen met wie je leuke dingen kunt doen; je deel uit voelt maken van een geheel. Als je vanwege je chronisch psychische kwetsbaarheid 1 uur in de week fijne passende zorg hebt, blijven er nog altijd 167 uur in de week over. Het hebben van een netwerk kan ervoor zorgen dat dat ene uur ggz-zorg dan ook precies genoeg is. We mogen ons als samenleving echter realiseren dat er veel mensen zijn die 'keurig' dat ene uur zorg in de week heeft, maar die in die overige 167 uur van de week geen of nauwelijks mensen hebben bij wie ze 'gewoon' hun verhaal kwijt kunnen en/of met wie ze leuke dingen kunnen doen. Een gevolg voor velen is dat dat ene uur zorg met regelmaat opgehoogd moet worden, soms met crisis-opnames, en dat perspectief op een betekenisvol leven voor deze mensen bij niemand 'op de agenda' lijkt te staan.

#### **De waarde van bestaanszekerheid.**

Om je aan het einde van de dag een beetje van betekenis te voelen, en om dat leven dat zich rafelig kan aandienen te handelen, is het óók helpend als je bestaanszekerheid een beetje op orde is. Dat je je kinderen gewoon 3 x per dag eten kunt geven, dat je je veilig in je huis en in je straat voelt. De stress en angst die het ontbreken van bestaanszekerheid met zich meebrengt kan opgevat worden als een ggz-zorgvraag, en ja, dan neemt de ggz-zorgvraag in Nederland ernstig toe. Als we het tijdig herkennen als een vraag naar bestaanszekerheid kan veel stress en angst, en dus inzet van ggz-zorg, voorkomen worden.

#### **De waarde van jezelf kunnen zien als iemand die méér is dan een psychische ziekte.**

Om je aan het einde van de dag een beetje van betekenis te voelen, en om dat leven dat zich rafelig kan aandienen te handelen, is het tot slot ook helpend als je *jezelf* kunt zien als iemand die er toe doet. Dat je jezelf kunt zien als iemand die méér is dan een ziekte, een diagnose of een kwetsbaarheid. De ervaring dat je identiteit is gaan samenvallen met je psychische ziekte, diagnose of kwetsbaarheid is een belangrijke bron van de herstelbeweging. Een uiterst krachtige en ook een intens verdrietige bron. Je door iedereen, ook door zorg-verleners, en als gevolg daarvan ook door jezelf gezien te voelen als iemand die een psychische ziekte, diagnose of kwetsbaarheid is, is misschien wel het grootste lijden. Geen contact meer kunnen maken met de mooie kanten in jezelf, je kwaliteiten, je eigenheid, je vermogens; gereduceerd zijn tot een diagnose of kwetsbaarheid, er niet meer toe doen, alleen nog maar iets te halen hebben en niets meer te brengen. Een bron van ervaring die misschien 'geschiedenis' lijkt, maar nooit vergeten mag worden. Een bron die ons juist kan helpen én ons allen deel van een groter geheel maakt: mentale gezondheid is méér dan passende en tijdige ggz!

## Normaliseren: de 9 waarden van mentale gezondheid



### **Mentale gezondheid is méér dan passende en tijdige zorg.**

En we zijn daarvoor allemaal nodig: de ggz, sociaal werk, huisartsen, zelfregie- en herstelorganisaties, zorgverzekeraars, gemeenten, ervaringsdeskundigen die de zorg verrijken en ervaringsdeskundigen die in zelfregie- en herstelorganisaties kansrijke contexten creëren voor het vinden van een netwerk, betekenisvolle rollen en de kans om jezelf weer te gaan zien als iemand die méér is dan psychisch ziek/kwetsbaar, voor inwoners voor wie die waarden niet (meer) vanzelfsprekend zijn of verloren dreigen te gaan.

### **Bijvangst: voldoende capaciteit voor passende en tijdige zorg.**

Je zou het bijna als bijvangst kunnen zien dat de realisatie dat we voor mentale gezondheid van 17,5 miljoen inwoners allemaal van betekenis zijn, misschien wel eens hét antwoord is op 'het probleem van de capaciteit in de ggz'. Meer mogelijkheden voor ándere waarden van mentale gezondheid betekent dat minder mensen de waarde 'passende en tijdige zorg' nodig hebben en/of het eerder kunnen afsluiten. Capaciteit van zorg is dan beschikbaar voor inwoners voor wie die waarde nodig is voor het behoud van hun mentale gezondheid. En eigenlijk een nog belangrijkere bijvangst: als we ons meer als deel van een groter geheel kunnen gaan zien en gedragen, doen we meer recht aan de wens van al die unieke mensen die aan het eind van de dag zich 'gewoon' van betekenis willen voelen. Ieder op zijn of haar eigen manier en in zijn eigen context.

*Sonja Visser*

Directeur Nederlandse Vereniging voor Zelfregie en Herstel (NVZH)

### *Note:*

De NVZH en MIND werken samen met de VNG, Sociaal Werk Nederland, De Nederlandse GGZ en VWS aan de IZA-afspraken: "De komende 5 jaar realiseren van een landelijk dekkend netwerk van laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie- en herstelorganisaties waar iedere inwoner, en met name inwoners met ernstige en langdurige psychische problemen, terecht kan."