

## Het inwoner-/cliëntperspectief leidend: Mentale gezondheid is méér dan passende en tijdige zorg

De collectieve kennisbron van mensen met (landurige/ernstige) psychische problemen is het weten dat mentale gezondheid méér is dan passende en tijdige zorg. Als je een psychische aandoening hebt of krijgt wil je je nog steeds graag van betekenis voelen, en andersom kunnen betekenisvolle rollen in het leven psychische problemen beheersbaar houden en/of buiten de deur houden. De transformatie van zorg en welzijn is dé kans om het inwoner-/cliëntperspectief leidend te laten zijn.

### Normaliseren: de 9 waarden van mentale gezondheid

In de gewenste transformatie om te stoppen met medicaliseren geeft de collectieve kennisbron van mensen met psychische problemen een gerijpte invulling aan het begrip 'normaliseren'. *Passende zorg* is weten dat passende zorg slechts 1 van de 9 waarden van mentale gezondheid is. En aandacht voor die ándere 8 waarden van mentale gezondheid maakt dat passende (ggz-)zorg tijdig beschikbaar is en blijft voor áls die waarde nodig is.



Zorgen over je bestaanszekerheid brengen stress en angst met zich mee. En andersom helpt het als je te maken hebt met psychische problemen van jezelf of een naaste, dat je de financiële ruimte hebt om af en toe iets leuks te kunnen doen of een weekendje weg kunt om even op adem te komen.

Als je maar lang genoeg eenzaam bent krijg je vanzelf psychische klachten. En andersom zijn mensen met langdurige psychische kwetsbaarheden het eenzaamst van alle bevolkingsgroepen; óók terwijl ze tegelijkertijd 'in zorg' zijn. Je verbonden voelen met anderen is misschien wel het beste 'medicijn' om te voorkomen dat je psychische problemen krijgt. En andersom kan het je weer verbonden gaan voelen met anderen maken dat je zorg sneller kunt afbouwen en/of minder afhankelijk van zorg wordt. Ook als naaste kan je leven volledig in het teken komen te staan van de ziekte of kwetsbaarheid van je kind, partner of familielid.

Mensen met langdurende psychische problemen verliezen vaak óók de toegang tot andere waarden van mentale gezondheid, zoals betekenisvolle rollen en activiteiten in het leven en/of hun netwerk. Het meest schrijnend is het als je voor het delen van de rafeligheid van het leven (je huisdier of je moeder gaat dood...) moet wachten tot de eerstvolgende keer dat je je hulpverlener spreekt omdat je niemand en geen plek (een vangnet) hebt waar je gewoon je verhaal kwijt kunt. Ontwrichtend is het als je identiteit gaat samenvallen met je ziekte; je jezelf niet meer kunt zien als iemand die méér is dan ziek of kwetsbaar. Om jezelf (weer) te kunnen zien als iemand die méér is dan ziek of kwetsbaar is ruimte voor zelfregie en herstel nodig.

Die collectieve kennisbron, de rode draden van decennia en wereldwijd ontelbare ervaringen, is misschien wel het meest gevormd door juist alle *herstel*-ervaringen; oftewel herstel-kennis. Want herstel begint vaak bij een ándere waarde van mentale gezondheid dan alleen de waarde 'passende zorg'. Bijvoorbeeld je weer van betekenis gaan voelen of een context waarin je met ervaringsgelijken weer het beeld hervindt dat je méér bent dan je ziekte of je kwetsbaarheid: dat je je weer gezien voelt als iemand die méér is dan een aandoening. Zelfregie is herontdekken dat **jezelf** de mens is met een mooi en uniek setje aan eigenheden, kwetsbaarheden én kwaliteiten en dat je met dát zelf weer verbinding kunt maken.