*14 november 2024, Slotdag Herstel Dichtbij*
*Sonja Visser, NVZH*

**Wat is zelfregie en herstel?**
Majesteit, u zei het bij de uitreiking van de Appeltjes van Oranje zo treffend: beter dan te spreken van tégen eenzaamheid, is het te spreken van vóór verbondenheid.
Dat raakte in mij precies waar onze beweging over gaat:
Vanuit een diep-doorleefde ervaring van het besef waar je als mens niet wilt zijn, namelijk aan de zijlijn ... je niet meer verbonden voelen, **ook niet met jezelf...**
al je moed bij elkaar schrapend om een weg terug te vinden.... naar waar je wél wilt zijn!

Die weg terug vinden omdat er iemand, ja echt het begint gewoon met 1 iemand...
*(U kunt vandaag allemaal die ene iemand zijn. Sterker nog: u kunt vandaag 100 x die ene iemand zijn!)* ... dat er iemand is die iets anders in jou ziet dan jij wat je zelf bent gaan zien als je naar jezelf kijkt.

Dat er iemand is die het ***goed genoege, het mooie*** in je ziet.
Dat ***goed genoege, dat mooie*** in je zelf waarmee je in de wieg bent begonnen... wij állemaal!
En dat je dan zélf de verbinding weer met dat ***goed genoege, dat mooie van jezelf*** terug gaat vinden.

De wereld zou een context moeten zijn waar iedereen zich gezien voelt als goed genoeg. Zodat iedereen verbinding houdt met het mooie in zichzelf.
Als we vandaag allemaal 100 x die mens zijn die het mooie van die ander ziet, dan zijn we goed op weg naar die wereld!

En het is helemaal niet makkelijk hoor. U mag van mij ook beginnen met 3 x per dag.
(Kleine tip: begin met baby's, je moet wel van steen zijn als je daar iets anders dan mooi in ziet!)

Nee, het is verre van gemakkelijk.
Want oh wat kan een mens afgedreven raken van het mooie in zichzelf.
Wat kan bijvoorbeeld een psychische kwetsbaarheid maken dat je meer en meer ziet wat niet deugt van jezelf, wat niet goed genoeg is, wat kennelijk niet meer van waarde of van betekenis is.
Zelfs wat eerst deugde kan nu iets zijn dat 'beter' moet worden.

En andersom: wat kan eenzaamheid maken dat je steeds minder contact maakt met het leuke, het goede in jezelf.
En ook: als naaste van iemand kan je afdrijven van wie je nog méér bent dan degene die zorgt of enorm grote zorgen heeft.

En ook: wat kan -onbedoeld- zorg maken dat je vooral oog bent gaan krijgen voor dat van jou dat je hindert, dat faalt, dat niet goed genoeg is. Zorg kan soms ook maken dat wat je zelf van betekenis vond van jezelf, een andere betekenis krijgt.
'Geboren' in een tijd dat ziekte centraal stond. Je je diende te gedragen naar je ziekte. Dat de hulpverlener wist wat goed voor je was. De diagnose die definieerde wie je was.

Dat zijn vaak jarenlange processen van steeds verder afdrijven van het mooie in jezelf.
En 'optisch gezien' niet altijd gemakkelijk te herkennen hoor.
Optisch is soms de psychische of maatschappelijke kwetsbaarheid meer 'in het oog springend'.
Of het medicijngebruik.
Of het lijden.
Of het niet meer weten hoe je überhaupt ook alweer contact maakte, met anderen dus laat staan met jezelf.

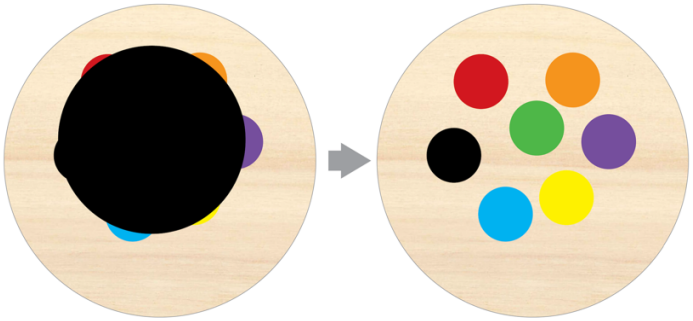
Of optisch is er helemaal niets te zien.

Met 1 iemand die het goed genoege in je ziet is het dan niet gefixed.
Die iemand moet wel geduld hebben.
Niet afwijzen.
Iedere dag welkom heten. Fijn dat je er bent!
Door alles heen wat óók zichtbaar is... óók het goed genoege zien. Daar contact mee maken en houden.
Een context creëren waarin betekenisvolle aspecten van jezelf weer gezien en aangeraakt kunnen worden; waarin jij ze zélf weer a.h.w. 'aantreft'.
Een context creëren waarin iedereen erop gericht is dat mensen zichzelf weer kunnen zien als iemand die méér is dan z'n kwetsbaarheid.
Een context waarin dát belangrijke, zélf weer opnieuw betekenis aan jezelf mogen geven, mogelijk is.

Het helpt enorm als die iemand het herkent en erkent.
Dat dát er is.
Dat dát er óók is, naast wat er allemaal nog meer kan zijn.

Het helpt enorm als je ontdekt dat die weg misschien wel moed vraagt maar niet eenzaam hoeft te zijn.

Herstel = jezelf weer kunnen zien als iemand die méér is dan zijn ziekte, of kwetsbaarheid of wat je is overkomen.



Zelfregie = vanuit verbinding met je zelf -het unieke goed genoege setje van jezelf- mogen kiezen welke contexten, welke mensen, dat goed genoege in jezelf tot z'n recht laat komen.

Mentale gezondheid = náást tijdige en passende zorg óók: dat je je gezien, verbonden en van betekenis voelt.

In deze zaal zitten zo'n 100 mensen die die weg omhoog gestruikeld zijn, zelf én samen.
En op hun beurt allemaal mogelijk maken dat anderen die weg weer omhoog kunnen struikelen.

**Waarom is dat zo relevant vandaag?**
*Misschien kunt u allen voor de eerste ontwikkeling even door uw oogharen kijken, zo'n beetje in de verte starend met uw duim en wijsvinger intelligent gespreid onder uw kin.*
1: Er is een tendens gaande om de mens maakbaar te maken. Lees toekomst-scenario's en de sensoren om, op en in ons vliegen je om de oren.
En we worden geacht elkaars 4de sensor te zijn. En nee, niet een sensor die het ***goed genoege*** in de ander ziet, maar een sensor die de eerste tekenen van ziekte in de ander ziet. Zie hier de rentree van het bio-medische model.

*En voor het volgende toch graag weer uw eyes wide open:*
2: Er zijn schrikbarend veel mensen voor wie "je gezien, verbonden en van betekenis voelen" verre van vanzelfsprekend meer is als gevolg van psychische of maatschappelijke problemen. En de meesten van hen hebben echt wel 1 of 2 uur zorg in de week hoor. Er is inmiddels het besef dat mentale gezondheid over méér gaat dan zorg. En dat als die ándere waarden zoals je gezien, verbonden en van betekenis voelen (maar ook bestaanszekerheid) niet op orde zijn, mensen altijd afhankelijk zullen blijven van zorg. O.a. in het IZA is er vanuit dit besef de afspraak over de laagdrempelige steunpunten zoals zelfregie en herstelinitiatieven gekomen.

3: Misschien hebt u het al gehoord: er komt een ravijnjaar aan. Wat nog niet bij iedereen bekend is dat dit minder gaat over het jaar 2026 voor gemeenten, maar vooral gaat over het ravijn waar we over zo'n 2 jaar massaal instorten omdat dan het tekort aan mensen die kunnen werken in de zorg als een dolle een bijna steile lijn naar beneden in gaat zetten.
Meer dan ooit komt het er dan op aan dat we die ándere waarden van mentale gezondheid op orde hebben!
Meer dan ooit komt het er dan op aan dat de *balans* tussen al die waarden van mentale gezondheid op orde is.
Dat mensen hun bestaanszekerheid op orde hebben.
Dat mensen zich gezien, verbonden en van betekenis voelen.
Meer dan ooit komt het er dan op aan dat mensen, ook de zogenaamd kwetsbare mensen, van betekenis kunnen en willen zijn voor elkaar.

Meer dan ooit is het vak van zelfregie en herstelorganisaties belangrijk.
Dat vak dat zich zo enorm ontwikkeld heeft en niet meer weg te denken is.
Dat vak, die beweging, die zich op zijn beurt zo enorm gezien voelt door het Oranje Fonds, MIND, het IPW en door u Majesteit.
Onze aanvullende loot aan de stam; bezien vanuit inwoners en bezien vanuit 'het zorg en welzijnsnetwerk'.
Een beetje een gekke loot, dat wel.
Af en toe nog wat activisitisch, verpakt in gedrevenheid en passie.
Gewoon omdat we weten dat het onmogelijke mogelijk is.
En dat ziekte jou nooit mag definiëren.

Vanuit een diep-doorleefde ervaring van het besef waar je als mens niet wilt zijn, namelijk aan de zijlijn ... je niet meer verbonden voelen, **ook niet met jezelf...**
al je moed bij elkaar schrapend om een weg terug te vinden.... naar waar je wél wilt zijn!