

Crisis in de GGZ, een behoorlijk heftig statement. Helaas leven we momenteel in een tijd van veel crisissen. Je zou allerlei oorzaken en fouten aan kunnen wijzen en daarmee ook schuldigen, maar lost dit iets op?

Eenzijds is het belangrijk te onderzoeken wat er waar mis gaat waardoor iemand met een hulpvraag nu maanden en soms langer dan een jaar moet wachten op hulp in de GGZ. Wat gaat er mis in het systeem dat er is om mensen te helpen, wanneer de uitwerking is dat iemand niet geholpen wordt?

Anderzijds hoort bij een tijd van echte verandering ook wat chaos. Net als binnen onze eigen psyche zal een samenleving en een systeem alleen veranderen wanneer het oude niet meer werkt. Door mijn PTSS heb ik allerlei coping mechanismen ontwikkelt die mij jarenlang goed geholpen hebben en die ik daarom niet los wilde laten, totdat het tegen me ging werken. Daar kwam ik niet op een fijne manier achter, dat was hard onderuit gaan en hard werken om weer op een nieuwe manier verder te gaan.

Ik denk dat we nu in die fase er tussenin zitten, we beseffen ons dat het huidige systeem niet meer werkt maar we hebben ook nog geen nieuw beter systeem om naar toe te gaan. Dat zijn we aan het maken.

De herstelbeweging is een onmisbaar deel van de toekomst van de mentale gezondheid van onze samenleving. Dat er plekken zijn waar je gewoon binnen kunt lopen voor een kop koffie en een goed gesprek; ontdekken dat iedereen in het leven worstelt en dat de schaamte hierover omlaag gaat. Het leven is uitdagend genoeg, er kan je veel overkomen maar ergens heerst het idee dat we daar dan ook mee om moeten kunnen gaan. Terwijl voor het leren omgaan met kwetsbaarheid nu nog te weinig ruimte is in de maatschappij. Het idee dat geluk maakbaar is en je hier zelf verantwoordelijk voor bent gaat niet op wanneer je een traumatische ervaring opdoet in het leven. Wanneer je leert lopen met je rugtas, hoe licht of zwaar deze ook is, kun je de weg prima afleggen. Maar hier moeten we elkaar in helpen.

Daarnaast is therapie waar nodig een net zo belangrijk onderdeel. De sleutel daarin is het 'waar nodig' stukje. Er is zoveel wat we met elkaar, op vrij toegankelijke plekken, voor elkaar kunnen betekenen. De ervaringsdeskundige- en herstelbeweging heeft zo'n enorme ontwikkeling doorgemaakt, dit moet meer benut worden. Waar nodig moet een behandeling ingezet kunnen worden, dit kan naast een andere vorm van ondersteuning lopen en elkaar dan juist versterken. Niet tegen elkaar in werken en 1 ultieme vorm van hulp proberen te ontwerpen maar juist samen een basis van goede ondersteuningsvormen mogelijk maken waarin iemand zelf de best passende route kan uitstippelen.

We hebben alles zo in hokjes, wetten en geldstromen vast gelegd dat dit de overhand heeft genomen. Het moet meer terug naar de mens en wat nodig is. Systemen zijn ook nodig maar deze moeten ondersteunend zijn, niet bepalend.