

Dit gedicht van Marjelle Brussee raakte me en heeft ook alles vandoen met het thema van deze dag "En wat wilt u zelf?"

Meedoen  
op mijn manier

alle dingen en mensen  
in mij, buiten mij  
en de grote inspanning  
om me daar weer los van te maken  
naar binnen te gaan  
naar wat ik echt voel  
echt wil, echt ben

zoveel weerstand  
omdat alles belangrijk lijkt  
alles belangrijker  
dan naar binnen gaan  
rust  
niemand  
niks

de grote inspanning  
om weer naar buiten te gaan  
met wat ik echt voel,  
wil, ben  
delen, uiten, gaan staan  
zoveel angst voor afwijzing  
en verlies

het onzichtbare werk  
dus voor de wereld  
bestaat het niet  
ben ik een patient  
omdat ik  
uitgeput ben  
en eigenlijk  
niks doe

de wereld vraagt niet  
om innerlijk werk  
alleen de ziel  
dat wat zoveel

wezenlijker is dan  
belangrijk

en alleen de ziel  
gunt me rust

Als ik iets niet meer wist na opname en dagbehandeling dan was het wel de vraag. Wat wilt u zelf?

Wie was ik, wat wilde ik zelf? Steeds dat onzichtbare werk voor de buitenwereld niet zichtbaar maar waar wij wel steeds mee in gevecht waren. Hoe moe je kon zijn na een kleine actie voor “normale” mensen. Maar al die indrukken moesten thuis weer verwerkt worden. Dàt is het onzichtbare werk.

Veel mensen die opgenomen worden, therapie krijgen en hun leven weer proberen vorm te geven met hun psychische kwetsbaarheden weten niet meer wie ze zijn. Ze zijn de controle kwijtgeraakt, het is een chaos in het hoofd en ze zijn ontzettend bang voor terugval. Daar wordt constant voor gewaarschuwd en zelf durf je ook al bijna niet meer te bewegen. Vlak verder het stigma rondom gekte niet uit, de driekoppige draak die Annette Plooy zo duidelijk omschrijft waarvan één ons zelfstigma is.

Ik dacht echt dat iedereen het aan mij kon zien dat ik ooit in een “gekkenhuis” had gezeten. Dat stigma blijft je jaren achtervolgen. Nog soms.

Wat zou het mooi zijn als wij allen anders gaan kijken naar psychische problemen. Dat die gewoon horen bij ieder mensenleven. Dat we ons niet hoeven te schamen voor psychische problemen. Wat zou het mooi zijn als men aan de voordeur van de GGZ al anders zou kunnen gaan kijken naar mensen met psychische kwetsbaarheden. Dat mensen die aankloppen bij de GGZ vaak behoorlijk wat kwetsuren hebben opgelopen thuis, in relaties en/of op het werk. Die kinderen en volwassenen zijn gaan overleven. De depressie, eetstoornis, psychose of welke andere DSM diagnose er ook aan gegeven wordt, kan juist een doorbraak zijn. Een breakthrough i.p.v. een breakdown.

Dat is toch een heel andere manier van kijken dan alleen nog maar stoornissen te zien met allerlei negatieve symptomen waarvan je niet of nauwelijks nog kunt genezen. Dat wordt je letterlijk zo verteld en je gaat het nog geloven ook.

Wij zijn allemaal mensen, die een eigen verhaal hebben. Vaak gaan mensen hun eigen verhaal pas heel geleidelijk, heel langzaam zelf ontdekken. Dat kan jaren en jaren duren. Wellicht je hele leven. Omdat er een heleboel oud zeer ligt wat te pijnlijk is om aan te raken. Dat alles

vergt geduld, durf en moed, zowel van de cliënt als van de hulpverlener. Maar ook voor de omgeving van de cliënt is het een heel langzame weg. Vaak haakt die omgeving op een gegeven moment af omdat het te veel vergt van mensen om naast lijden van mensen te kunnen en durven te gaan zitten. Daar heeft ieder het veel te druk voor en het raakt ieder's eigen wanhoop en kwetsbaarheid.

Dus dat vergt goede herstelondersteunende zorg. Ook begrip van mensen uit de omgeving, vrienden, familie, school, lotgenoten en collega's, kan van heel groot belang zijn in dit proces. Ik zeg KAN, dat gaat zeker niet op voor alle cliënten. Relaties met familie, vrienden, school en partners kunnen heel erg verstoord zijn. Dus daar dient andere aandacht voor te zijn. Zij kennen de cliënt tenslotte wel al jaren en jaren.

Ik heb het vaak gevoeld alsof ik opnieuw moest leren leven. Hoe verhoud ik mij tot mezelf en tot de anderen om mij heen? En dat vergt steeds opnieuw weer werk op zielsniveau. Steeds weer "naar binnen gaan", durven te voelen wat zich daar van binnen afspeelt. Vooral hoe om te gaan met gevoelens van verliefdheid, liefde, angst, irritatie en/of woede. Wat triggert mij? Wat is van mij, wat is van die ander? Wiens verantwoordelijkheid is nu wat? Mag je eerlijk alles zo maar zeggen? Hoe zeg ik dingen? Hoe komen dingen aan bij anderen? Wiens zorg is nou wat?

Dat is het zware onzichtbare werk van mensen met psychische kwetsbaarheden. Van buiten zien ze er vaak heel "normaal" uit. Is er niets aan hen te zien. Terwijl verwarring en het lijden ontzettend groot kunnen zijn van binnen.

Herstel en Rehabilitatie worden godzijdank steeds meer ingezet binnen de langdurige zorg. Daar zitten veel mensen van mijn leeftijd maar ook veel ouderen. Daar zitten mensen met een heel verhaal wat zelden nog gehoord wordt in de langdurige zorg, denk ik. Vaak ook omdat mensen onder de pillen en zelfmedicatie zitten dus wat voelt iemand dan nog? En toch.....geloof ik er echt in dat ieder mens kan herstellen. Ieder mens kan leren, ieder mens kan zich ontwikkelen. Wij zijn allemaal lerend en in proces. En om dat "in proces zijn" gaat het, niet om de uitkomst. We hoeven niet te genezen. Wie is er überhaupt genezen op menselijk vlak? Wie is er af? Zijn "normale" mensen genezen dan? Zijn hulpverleners genezen dan?

Herstel vraagt om innerlijk werk, werk dat zo veel wezenlijker is dan belangrijk. Alleen de ziel kan ons rust geven.