

Lieve mensen

Ik wil u vragen of u mijn tekst wil lezen. Het neemt hooguit een paar minuten van uw tijd in beslag. Aan het eind van de tekst heb ik een paar lege vellen gevoegd, waar u zelf iets kunt inbrengen.

Bedankt voor het lezen en ik stel uw inbreng zeer op prijs.

De auteur

Een andere psychiatrie

Terugkomen bij Jezelf

Diana Wolsink-van Landeghem

sasseku@gmail.com

Introductie

Mensen die opgenomen worden in de psychiatrie bevinden zich vaak in een crisis. Hier wordt naar mijn mening vaak negatief naar gekeken: de persoon in kwestie is ziek en dit moet zo snel mogelijk de kop ingedrukt, 'verholpen' worden. Het is dus *ziekte* dat centraal staat en niet de persoon in kwestie, of het leven van die persoon.

Hier spelen ook financiële aspecten een rol; in de baten-kostenanalyse lijken *medicijnen* als de beste methode uit te komen als 'behandeling' voor deze 'ziekte', terwijl nooit bewezen is dat dit *werkelijk* helpt en het allemaal bij-effecten heeft zoals sufheid, afvlakking van emoties en een verhoogd risico op fysiek letsel zoals (blijvende) diabetes en hersenbeschadiging.

En hier rijst weer mijn vraag: waar is de *mens*?

Ik ben van mening dat er nogal eenzijdig naar de persoon in 'crisis' gekeken wordt en het lijkt wel alsof niet de 'zieke' persoon in kwestie centraal staat, maar het geld, de medicijnen en de hele *filosofie* waarin gedicteerd lijkt te worden wat 'gezond' en wat 'ziek' is.

Men zou hier in het Westen eens kunnen kijken naar wat men eigenlijk onder 'gezondheid' verstaat en misschien het een en ander kunnen bijstellen. Het zou zowel de personen in kwestie, als in het verlengde hiervan, deze samenleving als geheel ten goede kunnen komen.

Tevens zou men zich eens kunnen afvragen waarom geld als zo belangrijk gezien wordt. Maakt dit mensen echt beter?

Ik ben voor een psychiatrie waar het woord 'duur' vervangen is door 'duurzaamheid'.

Ik ben voor een psychiatrie waar de *gezonde* mens centraal staat: de gezonde mens die, op zijn of haar manier, om wat voor reden dan ook van slag is.

Crisis als groeimogelijkheid

Ik ben voor een andere benadering bij opname van iemand in *crisis*. Bij de juiste benadering wordt deze 'crisis' omgezet naar (innerlijke) groei.

Bij binnenkomst van de persoon wordt als eerste gezegd: jij bent niet ziek.

Er wordt *geluisterd* naar de persoon. Met een open, onbevooroordeelde houding. Dicteer hem of haar niet wat gezond en ziek is, ook niet op subtiele manieren. Wees eerlijk, bescheiden en open. Wees *oprecht*, misschien zelfs een tikkeltje nederig. Je bent er om die ander, je *medemens*, te helpen.

Laat de persoon in kwestie zelf aangeven waar hij of zij behoefte aan heeft. Misschien komt dat vanzelf wel, als je echt naar hem of haar luistert. Neem dit serieus. Misschien begrijp je wel niet helemaal wat die ander denkt of ervaart, maar is dat een reden om hem of haar niet serieus te nemen? Hoeveel begrijpen we nou *werkelijk* van (alle aspecten van) het leven?

We zouden het een en ander kunnen leren van iemand in *crisis*..

Een plek van warmte en rust

De plek waar de persoon opgenomen is, straalt huiselijkheid, gezelligheid en rust uit.

Het is een warme plek, een 'thuis' plek; het is ook belangrijk dat iemand mentaal tot rust komt.

Fysieke werkzaamheden en sport

In en om de plek zijn (simpele) fysieke werkzaamheden te verrichten. Dit is standaard onderdeel van de behandeling. Koken, werken in de tuin, huishoudelijk werk, werk met dieren. Als er extra tijd beschikbaar is kunnen er 'benefiet' werkzaamheden verricht worden, zoals het sorteren van ingezamelde kledingstukken die naar Derde Wereldlanden gaan.

Dit kan naar gelang de situatie aangepast worden.

Door (simpele) fysieke werkzaamheden te verrichten kunnen mensen hun eigen (innerlijke) gezondheid weer ervaren. Tevens is het een *aandachtstraining*, om met de geest terug naar dit moment te komen. Het disciplineert de geest en daarmee het denken.

En mensen kunnen er gelijk wat mee terug doen, waardoor een meer evenwichtige relatie met de omgeving ontstaat.

Sport: er wordt minstens drie keer per week gesport. Het spel element, het verleggen van je grenzen, het samenwerken, en ook (weer) het tegenkomen van blokkades in jezelf en deze uitwerken.

Sport brengt je tevens terug in contact met je lichaam.

Dit bevindt zich altijd in het hier-en-nu.

Psycho educatie

Het zwaartepunt in de psycho educatie wordt drastisch verlegd; *Mindfulness*, of een equivalent hiervan, wordt geïntegreerd in het programma van de opname afdelingen.

Concreet, in het hier-en-nu, wordt naar gedachten, gevoelens en emoties gekeken. Door hier samen aandachtig naar te kijken, kunnen mensen stap voor stap over negatieve emoties, gevoelens en gedachten heen komen.

Ook hierbij kunnen ze (weer) hun eigen, innerlijke gezondheid ervaren.

Er zijn mensen die hier (veel) ervaring mee hebben.

Deze mensen kan worden gevraagd, om een bijdrage te leveren in de vorm van advies, een lezing of training.

Voeding

Er wordt *met mate* omgegaan met koffie en sigaretten. Liever niet dan wel.

In plaats van zwarte thee wordt er kruidenthee gezet.

Er wordt gestreefd naar zo weinig mogelijk chemische additieven in de voeding.

Dit is een begin.

Psychiatrie is een centrum van *gezondheid*, en voeding is daar een belangrijk onderdeel van.

Medicatie

Ik ben tegen (teveel) medicatie, omdat ik van mening ben dat dit het proces tegenwerkt; je wordt er minder helder van en in het ergste geval helemaal onverschillig/apathisch.

Als het echt niet anders kan, wordt er een *minimale dosis* gegeven. Dit kan eventueel opgebouwd worden. Zo snel mogelijk wordt er echter weer afgebouwd.

Liever geen, dan wel medicatie.

Bronnen

Naast eigen ervaringen en inzichten, heb ik onder andere uit de volgende bronnen geput:

- Auteur(s) onbekend (2008). Wat is Integrale Psychiatrie? [9 paragrafen]. Lentis [Ggz instelling]. Beschikbaar:
http://www.congresintegralepsychiatrie.nl/pages/integrale_psychiatrie.php
- Auteur(s) onbekend (200?). Mindfulness en aandachtstraining [7 paragrafen]. Centrum Integrale Psychiatrie, Welnis, Lentis [Ggz instelling]
- James Lake (2009). Integrative Mental Health Care (1e druk). New York: W.W. Norton & Company
- L.R. Mosher & D.C. Fort (2004). Soteria - Through Madness to Deliverance (1e druk). Bloomington: Xlibris

Ruimte voor eigen inbreng

