

# Recuperatie- vermogen

**De coronacrisis toont de kwetsbaarheid van de mens meer dan velen van ons zich kunnen heugen, schrijft ervaringsdeskundige Hans van Eeken. Hij ervaaarde deze kwetsbaarheid toen hij door een crisis ooit alles en iedereen, inclusief zichzelf, kwijtraakte. ‘Ik was volledig op mijzelf teruggeworpen, totale verlatenheid...’**

**T**och zijn wij niet alleen kwetsbaar; ik ontdekte ongekende krachtbronnen in mijzelf, waardoor die crisis voor mij ook een kans bleek. Vooral via peer support heb ik contact met mijn eigen kracht leren maken en met hulp van een steeds verder uitdijend steunsysteem herstelde ik en verwierf ik alsnog mijn autonomie. Ruim tien jaar ben ik inmiddels ervaringswerker in en rond de ggz, werkend vanuit doorleefde kennis waaruit een overtuiging is gegroeid en opvattingen zijn ontstaan. Deze coronacrisis wekt bij mij vooral verwondering op. Verwondering over hoe onze samenleving eerst in paniek raakte en daarna in controle en beheersing schoot.

## Onzekerheid

Angst en onzekerheid zijn kenmerkend voor mensen met een psychische problematiek. Velen ervaren daardoor chronische stress die hun leven min of meer bepaalt. De doodsangst die gedurende de lockdown het publieke domein in zijn greep had, leidde bij een deel van deze groep tot een soort apathie. Daarbij hielp niet dat zowel de regering, het RIVM als de media die doodsangst alleen maar aanjoegen. Ook het in eerste instantie vrijwel stilvallen van de reguliere hulpverlening in zowel het sociaal domein als

de ggz bevorderde de gemoedsrust niet. De vraag is hoe we deze mensen aantreffen wanneer alles weer normaliseert. Interessant aan de coronacrisis is dat de begrippen ‘afstand en nabijheid’ zich tot belangrijke thema’s ontwikkelden, zowel in het regeringsbeleid als in het discours rond de crisis. We moeten afstand houden en door het ‘frame van Rutte’ is de ander tot een bedreiging verworden. Laten dit nu net de thema’s zijn waarmee ik zelf lang worstelde en waarmee veel mensen met psychische problematiek hun hele leven worstelen. Vindt de gemiddelde Nederlander intimiteit, ergo de balans tussen afstand en nabijheid, vaak al ingewikkeld, voor mensen afkomstig uit disfunctionele familie- en gezinsconstellaties is dit ronduit een stressfactor.

In de nabijheid zijn van anderen is een natuurlijke behoefte van de mens, en het is zijn recht om voor meer afstand te kiezen als hij die behoefte heeft. De literatuur over hechting bewijst dat een gezonde wisselwerking tussen afstand en nabijheid het zelfbewustzijn en het vertrouwen in het zelf, de ander en het leven voedt.

Maar welke consequenties heeft de actualiteit voor deze groep? Wat betekent het dat sinds de intrede van de lockdown nou juist deze precare intermenselijke dynamiek vrijwel werd stopgezet? We weten het nog niet precies,



## WAT LEREN WE VAN DE CORONACRISIS?

maar ik durf vanuit mijn ervaringskennis en de collectieve ervaringslaag waarmee ik te maken heb, gevoelig aan te nemen dat velen slechter af zijn dan voor corona.

### Macht en onmacht

Naast angst en onzekerheid zijn macht en onmacht nadrukkelijk aanwezig in het leven van mensen met psychische problematiek. Zelf worstelde ik er lang mee, vooral omdat het onbewuste fenomenen waren die nooit werden benoemd maar toch veel impact op mijn leven hadden. De repeterende conflicten met autoriteitsfiguren dreven mij steeds weer tot wanhoop. Sinds de jaren zestig is het fenomeen macht vrijwel uit ons collectieve bewustzijn verdwenen. We werden welvarende en tegelijk bepaalden het gelijkheidsbeginsel en de ongebreidelde hang naar vrijheid steeds meer ons referentiekader. Macht en onmacht werden de olifant in de kamer waar niemand over spreekt. De toenemende welvaart ging gepaard met een sterk individualiseringsproces, waarbij de zorg en hulpverlening professionaliseerde, medicaliseerde en 'explodeerde'. Met een totale verandering van de leefwereld en het sociaal domein tot gevolg. Ook ontwikkelde het consumentisme zich sterk, waaraan ook de zorg- en hulpverleningssector niet ontkwam. Met aan de ene kant de kwetsbare burger

die recht had op zorg en dit steeds meer opeiste, en aan de andere kant een zorg- en welzijnssector die deze burger van zich afhankelijk maakte.

Zo'n tien jaar nu is er in de ggz-sector een moeizame ambulantiseringsslag gaande. Mede daardoor was er vlak voor het uitbreken van de coronacrisis rond de kwetsbare burger een wankel evenwicht ontstaan. Hoe verhouden burgers met psychische problematiek zich tot de huidige actualiteit? Mensen die vanuit hun kwetsuren al veel moeite hebben met machtsverhoudingen en onvoldoende zijn toegerust om de machtsbalans in hun eigen leven en sociale netwerk te reguleren, zijn de afgelopen periode waarschijnlijk meer onmacht gaan ervaren. En onmacht is een recept voor agressie of depressie...

### Verwachting

Uit deze analyse volgt dat de actualiteit kan leiden tot een toename van de 'klassieke' zorgvraag. Die van 'ik vraag en de hulpverlener draait'. Het is de vraag of de zorg- en hulpverleningssector dit aankan. Ook zal het huidige hulpverleningsaanbod, gebaseerd op het biomedische model en op vooral redden en helpen, moeite hebben om inhoudelijk aan deze behoeften te voldoen. Het is daarom extra wrang dat de ommezwaai die de reguliere ggz sinds 1980 maakte

# De vraag is hoe we deze mensen aantreffen wanneer alles weer normaliseert

richting het biomedische model als 'one-size-fits-all', de kloof tussen het zorgaanbod en de behoeften van mensen met psychische problematiek vooral heeft vergroot. Ook het consumentisme zal vanwege gebrek aan capaciteit en geld niet houdbaar blijken.

Het roer moet dus om. We moeten de netten aan de andere zijde van het schip uitwerpen om onze samenleving leefbaar te houden.

## Medemenselijkheid

Iedereen heeft met de hiervoor genoemde thema's te maken. Hoe we omgaan met existentiële angsten, met de zekerheid dat we niets weten over de toekomst en met de momenten van totale onmacht wanneer we overmand dreigen te worden door de ander, zijn alledaagse vragen. Tegelijk beschikken we over veel kennis van intrapsychische en sociale processen. Over hoe mensen zich adequaat tot elkaar kunnen verhouden, is veel wetenschappelijke, professionele en ervaringskennis ontwikkeld en beschikbaar. Die kennis moeten we toegankelijker maken om burgers te leren met de weerstanden van het leven om te gaan. Zeker in het postcorona-tijdperk, waar een schaarste aan geld en middelen zal ontstaan die we lang niet meer zo hebben gekend. Dit betekent dat we meer dan voorheen zijn aangewezen op ons psychische en sociale kapitaal en op ons vermogen om te overleven in barre omstandigheden.

Het interessante aan mensen met psychische problematiek is dat zij vaak onvermogen zijn om dit kapitaal adequaat in te zetten, maar tegelijk juist veel kracht en creativiteit tonen in het overleven. Uit deze groep zijn de afgelopen twee decennia ervaringsdeskundigen voortgekomen. Mensen die hun ervaringskennis hebben ontwikkeld tot ervaringsdeskundigheid en die als ervaringswerkers rollen vervullen en een legitieme plek hebben verworven in het sociaal domein. Zij zijn als geen ander in staat om medemenselijkheid, lot- en bondgenootschap in te zetten om daarmee onvermoede vitale krachtbronnen te ontsluiten. De herstelvisie zoals door Wilma Boevink en anderen is ontwikkeld, biedt een recept voor innovatie van zorg en hulp. En biedt burgers een hoopvol kader om autonomie en zelfredzaamheid te ontwikkelen. Meer dan ooit is er nu momentum om de instrumentele maakbaarheidsgedachte los te laten en de menselijke ervaring en het narratief haar plek weer te laten innemen.

## Wat leren we?

We zijn acuut geconfronteerd met onze kwetsbaarheid. De controle en beheersing over ons leven werden ruw verstoord en bleken illusies. Zelf werd ik twintig jaar geleden geconfronteerd met mijn kwetsbaarheid toen alles en

iedereen om mij heen wegviel. Een absolute catastrofe met angst- en paniekaanvallen als gevolg. Door mijn herstelproces heb ik tijdens de coronacrisis geen enkel moment angst of paniek gekend. Gevoelens die mij voor en tijdens mijn eigen crises volledig konden overspoelen. Verder merk ik dat, doordat mijn zelfregulatie nu wel op orde is, ik beter waarneem wat er in en om mij heen gebeurt. Mede daarvoor ben ik mij de afgelopen periode bewust geweest van de paniek op zowel micro-, meso- als macroniveau. Ik zag de faalangst bij de verantwoordelijke instanties, maar kon deze bij hen laten. Tijdens mijn herstelproces heb ik ook veel af- en aangeleerd. Ditzelfde zie ik bij mijn collega-ervaringswerkers die de afgelopen weken rustig hun werk deden en dankzij hun autonome koers wel op bezoek gingen bij hun bondgenoten. Tijdens de crisis heb ik via een lokaal burgerinitiatief een nieuwe herstelwerkgroep opgestart, want het leven moet voortgang vinden.

We kunnen veel leren van mensen die crises- en verlies-ervaringen hebben doorgemaakt en nu als antropoloog in hun eigen cultuur hun bijdragen leveren. Deze 'veteranen-modus' maakt dat zij zich autonoom en krachtig manifesteerden in een tijd waarin de meeste hulpverleners zich, vaak in opdracht van 'het management', achter de dijken verscholen en hun verantwoordelijkheden niet namen. Overigens heeft dat laatste mij niet alleen verwonderd, maar ook verbijsterd.

Hoe brengen we die kennis en kunde over op burgers in kwetsbare omstandigheden, maar ook op hulpverleners en beleidsmedewerkers? Volgens mij ligt het antwoord in vertrouwen op het recuperatievermogen van de mens. Als we collectief gaan voor empowerment, de edele en ingewikkelde kunst van mensen ondersteunen in hun herstelproces, en hen stimuleren om contact te maken met hun eigen kracht en die te ontwikkelen, de kwetsbare burger werkelijk serieus nemen en ervaringswerkers de ruimte geven, is er na de coronacrisis perspectief op het goede leven. Dit vergt moed en een open geest bij politici en beleidsmensen, de wil tot veranderen bij de zorg- en welzijnssector, en realiteitszin van burgers.

## En verder?

Door de coronacrisis zal het aantal sociaal-economisch kwetsbaren toenemen. Omdat er van een verzorgingsstaat al lang geen sprake meer is, zullen we in eerste instantie verarmen. Ik hoop dat dit niet betekent dat er nog meer geld en middelen gestoken worden in symptoombestrijding. Daarom doe ik hierbij een dringend beroep op de mensen 'aan de knoppen' om binnen de ggz en het sociaal domein massief te gaan inzetten op het versterken van individuen en gemeenschappen. Dit betekent een volledige vernieuwing van de zorg- en hulpverlening in het sociaal domein. Faciliteer individuen om meer autonomie te verwerven! Het helen van (intergenerationele) kwetsuren en het alsnog aanleren van de noodzakelijke vaardigheden om het leven aan te kunnen, moet topprioriteit worden! Verder zal vooral ingezet moeten worden op het creëren van dragende gemeenschappen, want herstellen doe je zelf, maar niet alleen!

| **Hans van Eeken** is onafhankelijk ervaringswerker.