

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Een andere kijk op psychische problematiek

VAN DEN BERG, D. (2024). *Patronen doorbreken in de ggz: Anders denken, praten en doen over mentale problemen* [Oratie]. Vrije Universiteit Amsterdam.

Op vrijdag 13 december 2024 sprak David van den Berg zijn oratie uit met de titel 'Patronen doorbreken in de ggz: Anders denken, praten en doen over mentale problemen'. Hij aanvaardde daarmee zijn bijzondere leerstoel Complexity of Psychopathology: Intervention, Prevention and Models namens Parnassia Groep aan de Vrije Universiteit Amsterdam. In deze 'Voor u gelezen' een samenvatting van zijn oratie en een korte reflectie erop.

Complexiteit omarmen

De huidige inrichting van de ggz is niet toekomstbestendig en schiet tekort, vooral voor mensen met ernstige mentale problemen. Voor een betere en duurzame ggz is een fundamentele herziening nodig van ons denken over mentale problemen. Mentale problemen worden veroorzaakt en beïnvloed door een dynamische interactie tussen biologische, psychologische, sociale, maatschappelijke en culturele factoren, en zijn niet simpelweg te reduceren tot specifieke en statische syndromen of diagnostische classificaties. Het is onmogelijk om exact te bepalen welke factoren over tijd en in interactie met elkaar hebben bijgedragen aan het ontstaan en voortbestaan van de mentale problemen van een individu. Het omarmen van deze complexiteit is cruciaal voor een betere en duurzame ggz, en vereist een nieuwe kijk op diagnostiek, preventie, behandeling en de rol van de ggz in de samenleving.

Anders denken

Om mentale problemen beter te begrijpen en aan te pakken, moeten we het volgende doen:

- 1 *De context betrekken.* Mentale problemen zijn geen individuele psychologische problemen. Aanleg en omgevingsfactoren spelen een cruciale rol, zoals onze gezinssituatie en sociaal-maatschappelijke context.

- 2 *Dynamisch denken*. Beschouw mentale problemen als het gevolg van interactiepatronen tussen biologische, psychologische, sociale en culturele factoren. Het is niet zo dat mensen ofwel ziek, ofwel gezond zijn.
- 3 *Het levensloopperspectief meenemen*. Analyseer hoe problematische en welzijnsbevorderende patronen over tijd zijn ontstaan en hoe transitie-momenten ertoe hebben bijgedragen dat iemand mentaal is vastgelopen.
- 4 *De kracht van verhalen inzetten*. Mensen hebben verhalen nodig om richting te geven aan hun leven. Verhalen helpen om ongewenste patronen af te breken en nieuwe wenselijkere patronen op te bouwen. De ggz moet mensen hierin ondersteunen.

Anders praten

.....

Het huidige classificerende taalgebruik binnen de ggz werkt stigma en ongelijkheid tussen ‘patiënt’ en ‘behandelaar’ in de hand en maakt samenwerken tussen domeinen moeilijk. We moeten dus ook anders gaan praten over mentale problemen. Het Patterns Of Life-project van David van den Berg biedt een alternatief met Patroondiagnostiek, een nieuwe diagnostische aanpak gericht op persoonlijke verhalen, zelfregie en samenwerking. Deze methode bestaat uit drie gesprekken, die worden voorbereid via een app. In het eerste gesprek staat het persoonlijke verhaal centraal. Er is aandacht voor wie iemand is, de levensloop, zingeving, de globale hulpvraag en waarom iemand juist nu hulp zoekt. In het tweede gesprek wordt samen verkend welke factoren de problemen in stand houden. In het derde gesprek worden, samen met een naaste, concrete doelen en een herstelplan opgesteld. Dit plan richt zich op het doorbreken van ongewenste patronen en het opbouwen van welzijnsbevorderende patronen. Hierin ligt steeds de nadruk op wat de persoon zelf kan doen, hoe de omgeving kan helpen en wat de rol van de ggz hierin is.

Anders doen

.....

Om mentale problemen beter te voorkomen, moeten we ook anders gaan doen. Van den Berg pleit ervoor om – los van classificaties – groepen mensen te identificeren die een verhoogd risico lopen op langdurige mentale problemen en langdurig maatschappelijk disfunctioneren, en om te leren hoe we het beloop van hun problemen positief kunnen beïnvloeden. Dit kan lijden verminderen, maatschappelijk functioneren bevorderen en langdurige zorgtrajecten voorkomen. Dit is een belangrijke stap richting een duurzamer zorgsysteem. Hieraan wordt op de TopGGz-afdeling EDIT Haaglanden gewerkt, onder andere met het Patterns of Life-project. Daarnaast hebben we een nationale visie nodig die mentaal welzijn en veer-

kracht bevordert. Vanuit Redesigning Psychiatry hebben van den Berg en collega's daarom een netwerk ontworpen van op elkaar afgestemde lokale 'knooppunten', die werken vanuit eenzelfde herstelgerichte visie en taal, maar die elk een verschillende mate van ondersteuning bieden en zelfregie stimuleren. De hoop is dat dit de druk op de ggz verlaagt, zodat hulpverleners voldoende tijd overhouden voor mensen die ondanks deze inspanningen toch vastlopen.

Patronen doorbreken en opbouwen

Er zullen helaas altijd mensen blijven vastlopen in ernstige mentale problemen. Op dit moment krijgen deze mensen niet de zorg die zij verdienen. We zullen moeten beginnen met hun de zorg te bieden zoals die omschreven wordt in de zorgstandaarden. Daarnaast moeten we beter gaan begrijpen wat er in onze behandelingen gebeurt, zodat we de effectiviteit ervan kunnen vergroten. Om deze reden onderzoekt van den Berg met zijn team in de Re.PROCESS-studie de werkingsmechanismen van drie verschillende traumagerichte behandelingen. Ten slotte zullen we vaker modulaire interventies en ervaringswerkers moeten gaan inzetten. De effectiviteit hiervan onderzoekt van den Berg in de FeelingSafe NL-studie, die gericht is op het verminderen van overmatige achterdocht (bijvoorbeeld in de vorm van piekeren, slecht slapen, negatieve zelfwaardering of intrusies), en wel door middel van korte cognitief-gedragstherapeutische modules en een herstelgerichte benadering met behulp van ervaringswerkers.

Samen beweging maken

De beweging naar anders denken, praten en doen over mentale problemen kan vanaf nu beginnen. Sommige veranderingen zijn ingewikkeld en groot, maar andere relatief simpel en klein. Zo kunnen we vanaf morgen andere taal gaan gebruiken. We zouden het bijvoorbeeld niet langer kunnen hebben over 'syndromen', maar alleen nog maar over 'ervaringen op symptoomniveau'. Dit is een simpele, haalbare verandering, die alleen maar positieve gevolgen heeft – probeer het maar uit! Wees onderdeel van de vooruitgang, denk mee, doe mee, inspireer anderen en maak beweging vanuit de rol die jij hebt! Want wij zijn de ggz, en samen kunnen wij deze transitie naar het omarmen van complexiteit maken.

Reflectie van de redactie (Margreet Oorschot)

David van den Berg doet in zijn oratie een oproep om onszelf heel bewust te maken van de kracht van onze woorden. Een alternatieve titel voor deze oratie zou zijn: 'Woorden hebben kracht'. Dat is mooi, want woorden zijn

precies het middel dat we binnen de ggz gebruiken om aan de slag te gaan met mensen die zijn vastgelopen in hun mentale problemen. Zijn pleidooi om meer ruimte te maken voor het verhaal van de mensen die we in zorg krijgen en hun naasten, om naast hen te gaan zitten, samen hun eigen woorden te geven aan hun problemen en een plan te maken voor een uitweg daaruit, zonder onszelf als ggz centraal te zetten, is sterk.

Tegelijkertijd blijft het woord 'complexiteit' bij mij hangen. Als woorden kracht hebben, helpt het zo centraal zetten van dit woord dan bij het bieden van hoop op een uitweg uit de problemen waarin iemand is vastgelopen? De stap naar 'het is ingewikkeld' (voor een medewerker in de ggz) of 'ik ben een complex geval' (voor iemand die hulp zoekt in de ggz) is makkelijk te maken en precies niet waar David van den Berg naartoe wil. Mogelijk kunnen woorden als 'gelaagdheid', 'veelvormigheid', 'samenspel' of 'interactie' helpen om met een open en brede blik te kijken naar de problemen waarin mensen zijn vastgelopen, en van daaruit ook naar oplossingsrichtingen.

Dat gezegd hebbende, laten we gehoor geven aan de oproep van David van den Berg om enerzijds bescheiden te zijn met betrekking tot ons eigen aandeel in het herstelproces van mensen met mentale problemen, en anderzijds te blijven streven naar het optimaliseren van wat we wel kunnen bieden.