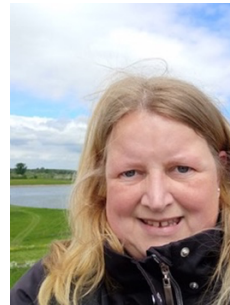


**Iedereen is wel een beetje gek, behalve jij of ik.
Maar soms denk ik nog wel, ook jij bent wat getikt.**

Dit versje stond ooit in een studieboek over psychische kwetsbaarheid. Ik heb het altijd onthouden want ik vond het zo treffend. Je bent zelf het meeste gewend aan je eigen manier van doen. Dat anderen zich anders gedragen dan je gewend bent, kan op zijn zachtst gezegd raar of ongemakkelijk lijken en kan ook reden zijn voor conflict.



De vuile was niet buiten hangen

Hoewel het hebben van een psychische diagnose steeds normaler wordt, kom ik regelmatig mensen tegen die een flinke weerzin voelen ten opzichte van de benaming psychische kwetsbaarheid. Zeker in relatie tot zichzelf. "Ik kom wel voor de aanspraak, maar verder is er niks mis met mij." Hoor ik bijvoorbeeld op de inloop bij Ixta Noa. Of de uitspraak dat iedereen tegenwoordig een label heeft.

Ook bij lotgenoten met lichamelijke aandoeningen zoals ME/cvs, fibromyalgie of FNS is het vaak erg belangrijk dat de aandoening vooral niet psychisch wordt genoemd. Voor het verkrijgen van de juiste zorg moet de fysieke beperking zeker worden gezien, maar ik merk ook dat het als beledigend wordt ervaren. "Ik ben toch niet gek?" (Dat vond ik zelf ook, in het begin.)

Waar komt het vandaan?

De angst voor de gang naar een psycholoog of psychiater is logisch verklaarbaar. Het is nog niet eens zo lang geleden dat een opname voor psychische aandoeningen een eenlijnige gang was, omdat de behandelingen vreemd en streng waren, of zelfs mishandeling inhielden. Mijn bezoek aan het museum van de geest in Haarlem, maakte maar wat duidelijk hoe blij ik mag zijn dat ik nu leef en niet 100 jaar geleden.

De angst is dus gegrond en nog steeds is verbetering noodzakelijk in de omgang- en behandeling van mensen in de psychiatrie. Maar als je op tijd aan de bel trekt kan veel ellende voorkomen worden. Een vroegtijdige ondersteuning of preventie kan veel voorkomen, terwijl de schaamte er vaak voor zorgt dat mensen maar doorgaan. Want stel je voor dat iemand zou merken dat je het moeilijk hebt.

Stigma, een niet bestaande scheidslijn

In mijn zoektocht naar hulp en begrip voor mijn beperkingen ontdekte ik dat het stigma van een psychische aandoening draait om een fictieve scheidslijn. Bijvoorbeeld een ziekte als schizofrenie en de ziekte van Parkinson laten dit duidelijk zien. Schizofrenie valt onder een psychische aandoening, Parkinson onder de lichamelijke ziektes. Maar het gaat om te veel, of te weinig van hetzelfde hormoon dopamine. (Bron: Haperende hersenen van Iris Sommer) Een meer bekend probleem zoals stress kent ook voor een groot deel een fysieke reactie. Terwijl als je lichamenlijk letsel oploopt, dit grote impact kan hebben op je leven en dus ook je gevoel van welbevinden.

Zowel hulpverleners als zorgvragers zouden hiervan bewust moeten zijn. We zijn allemaal mensen. Ik vind zelf dat een totaalbeeld van de aandoening zo gek nog niet is. Een holistische benadering, waarin zowel de fysieke als de psychische kant wordt meegenomen. Waarin niet alleen het negatieve wordt gezien, maar ook de unieke talenten.

Want: " Heb je ooit een normaal mens gezien? En....beviel het?