

Opinie: **Ooit al zo gereageerd?**

“Je maakt het veel erger dan het eigenlijk is.” “Je beeldt het je allemaal maar in.” “Je zoekt gewoon aandacht.” “Het komt allemaal wel goed.” “Iedereen heeft het al wel eens moeilijk.”...

Ondanks het feit dat één op vier van ons in zijn leven geconfronteerd wordt met een ernstig psychisch probleem, reageren we vaak zo ontkennend of vermijndend als anderen praten over wat hen bezig houdt. 60% van de mensen met psychische problemen zoekt geen hulp.

Onder andere door zo'n reactie... Tijd dus om normaal te doen over psychische problemen!



De werelddag van de geestelijke gezondheid

Vandaag is het werelddag van de geestelijke gezondheid. Deze dag wil psychische problemen onder de aandacht brengen. Veel organisaties zetten acties op om deze dag de nodige luister te geven. En dat is nodig. Ondanks het feit dat één op vier van ons te maken kan krijgen met een ernstige psychische stoornis, ondanks het feit dat een vierde van het ziekteverzuim in België te maken heeft met psychische problemen, blijft het stigma en worden mensen met psychische problemen gediscrimineerd. Dit maakt het voor hen moeilijk om er over te praten. En erover praten is nu net wat helpt..., (aldus Jan Van Speybroeck, directeur van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid.) Na de start van de website www.geestelijkgezondvlaanderen.be eind vorig jaar kwamen al meer dan 60.000 mensen over de virtuele informatievloer. Ook de Vlamingen in het buitenland, waar ook ter wereld, vonden de weg naar deze site. De nood aan informatie, de nood aan woorden om er over te kunnen spreken, is groot. De nood aan mensen met wie er gesproken kan worden is pijnlijk groot, getuige ook de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg.

Het bleef pijnlijk stil.

Maar hoeveel professionelen er ook zijn, het zou niet mogen dat de zorg voor wie het moeilijk heeft zomaar afgeschoven wordt op die professionelen. De meeste steun ervaren we immers in onze omgeving: onze familie, onze vrienden, onze collega's. Verschillende onderzoeken tonen aan dat herstellen van psychische problemen veel moeilijker verloopt als de steun van die omgeving ontbreekt. Ook daar echter ontbreken soms de woorden... Patrick: “Toen ik in het ziekenhuis herstelde van een meniscusoperatie volgde al snel een vriendelijk telefoontje van de baas en een vrolijk kaartje van de collega's. Toen ik later moest thuisblijven omwille van een depressie, kwam er niks, hoorde ik niemand. Het bleef pijnlijk stil. En toen ik terugkeerde na mijn ziekteperiode, volgde mijn ontslag...”. Mensen reageren ontkennend, vermijndend uit schrik, onwennigheid, kwaadheid, onwetendheid...

“Toen ik later moest thuisblijven omwille van een depressie, kwam er niks, hoorde ik niemand. Het bleef pijnlijk stil.”

Patrick

Tijd om normaal te doen.

Psychische problemen zijn niet zomaar enkel biomedische, genetische, neurologische reacties of een ziekte van de hersenen. Het zijn meestal begrijpelijke, menselijke reacties op specifieke situaties. En naar die reacties kunnen we luisteren. En toch zoeken twee op de drie mensen geen hulp, houden ze hun problemen stil. Soms uit schrik voor de reacties van anderen. Jan Van Speybroeck: We willen aan de omgeving de woorden aanreiken om te kunnen praten. Daarom lanceren we vandaag een misschien wat confronterende website www.oitalzogereageerd.be waarin we heel wat tips geven over hoe je het gesprek wel kan aangaan. Sommige reacties, hoe goed bedoeld ook, blokken immers elk verder gesprek af. Soms wordt er ook *niet* gereageerd, wat een pijnlijke leegte laat.

Het wordt dus tijd om normaal te doen over psychische problemen. Een geestelijk gezond Vlaanderen kan ook bij jou starten.

Meer info over de werelddag van de geestelijke gezondheid:

<http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/10-oktober-werelddag-van-de-geestelijke-gezondheid>

of

<http://www.vvvg.be/vvvg.aspx?PagId=114>

of

<http://www.wfmh.org/2013DOCS/WMHDay%202013-v3%20small%20file.pdf>

Dit opiniestuk wordt ondertekend door:

- Similes (familievereniging in het domein van geestelijke gezondheid),
- Ups & Downs (vereniging voor chronisch depressieve en manisch-depressieve personen en hun omgeving),
- UilenSpiegel, (vereniging die de patiënten in de geestelijke gezondheidszorg in Vlaanderen vertegenwoordigt),
- de Vlaamse Alzheimer Liga (vereniging van, voor en door familieleden en mantelzorgers van personen met dementie),
- de Vlaamse Vereniging Autisme (brengt mensen met autisme, hun ouders, familie en sociaal netwerk rond autisme samen),
- Centrum ter Preventie van Zelfdoding (CPZ)
- de Federatie van Diensten voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG)
- ICURO (koepel van Vlaamse ziekenhuizen met publieke partners)
- Te Gek!?
- de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid (VGG)
- Belgische Federatie van Psychologie (BFP)
- Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie (VVP)