

STEVEN GOUDSBLOEM

RUBY BELTMAN

BREIN DROP

Een reisverhaal over
mentaal vastlopen,
hulp en herstel



KORTE INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	6
Bergbeklimmen	10
Inleiding	13



ETAPPE BERGAF 21

Bergbeklimmers	22
Hulp uit eigen kring	34
Hulp van psycholoog en andere professionals	38
Mee in de rugzak	42



ETAPPE DAL 45

Bergbeklimmers	46
Hulp uit eigen kring	54
Hulp van psycholoog en andere professionals	60
Mee in de rugzak	84

ETAPPE BERGOP

	87
Bergbeklimmers	88
Hulp uit eigen kring	98
Hulp van psycholoog en andere professionals	100
Mee in de rugzak	120



ETAPPE VLAKTE

	123
Bergbeklimmers	124
Hulp uit eigen kring	142
Hulp van psycholoog en andere professionals	148
Mee in de rugzak	152
Je eigen berggids	157



Nawoord	157
Over ons	164
Bijlagen	167

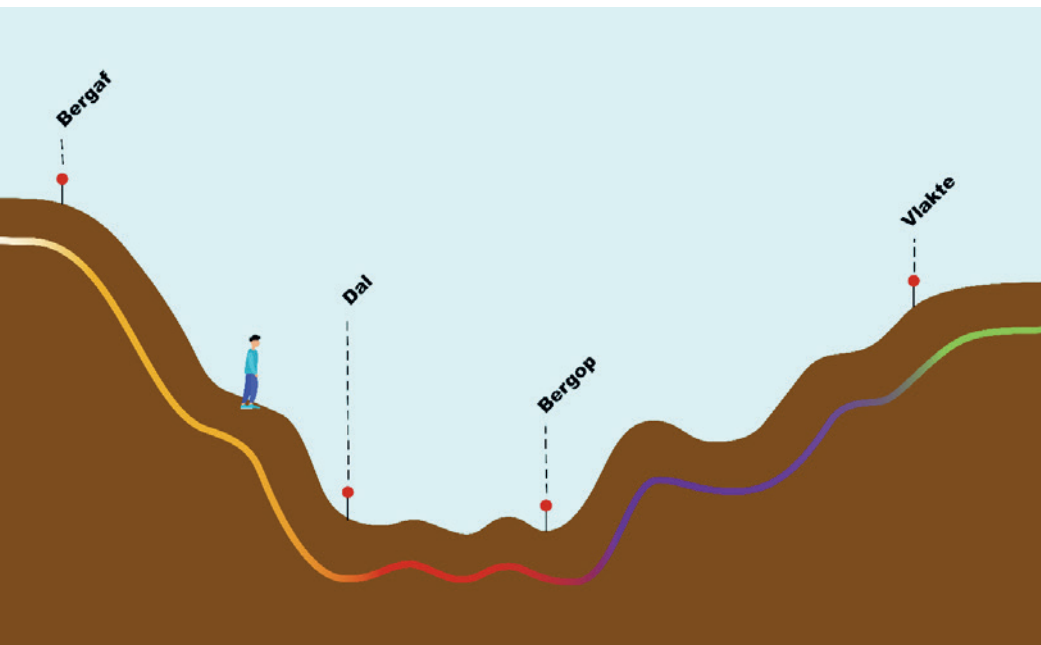
BERGBEKLIMMEN

In ons reisverhaal gebruiken we de beeldspraak van iemand die een reis maakt door een bergachtig landschap. Onderweg krijgt onze bergbeklimmer gezelschap en hulp van verschillende mensen uit eigen kring, en van professionals.

De bergtocht bestaat uit vier etappes die geleidelijk in elkaar overgaan:

- **Bergaf** Het gaat mentaal niet goed met je en je loopt vast.
- **Dal** Je wilt of kunt zo niet langer verder, je zoekt hulp en komt weer in beweging.
- **Bergop** Je herkent waarop je vastliep en lost dit op, of je leert er anders mee omgaan.
- **Vlakte** Het gaat mentaal beter met je en je kunt op eigen kracht verder.

Voor wie bekend is met het leerproces van Maslow: de etappes in de bergtocht komen aardig overeen met de mate van bewustwording (inzicht) en bekwaamheid (vaardigheid) om met mentale problemen om te gaan.



Routekaart van een mentale bergtocht

In elke etappe doe je meer inzichten en vaardigheden op:

- **Bergaf** onbewust en onbekwaam: je weet niet dat je niet ermee kunt omgaan.
- **Dal** bewust maar onbekwaam: je weet dat je niet ermee kunt omgaan.
- **Bergop** bewust en bekwaam: je kunt bewust ermee omgaan.
- **Vlakte** onbewust en bekwaam: je kunt ermee omgaan zonder nadenken.

Bergbeklimmen is een intensieve en veelzijdige activiteit. Om boven te komen, klim je niet alleen omhoog, maar moet je ook afdalen. Je wandelt waar dat kan en je klimt en klautert waar dat nodig is, met of zonder hulplijnen en zekeringen. Onderweg word je mentaal en fysiek flink op de proef gesteld.

Deze sport vergt inzicht, vaardigheid, kracht en uitrusting. Rechtop lopen, je voeten afwikkelen, goede schoenen. Die heb je niet zomaar onder de knie of bij de hand. Wat je precies nodig hebt, is afhankelijk van het type terrein, van het weer en van nog veel meer. Eerst ga je oefenen, rustig aan en met kleine stappen. Doe je dat niet en wil je te snel? Dan is de kans groot dat je bekaf raakt nog voor de echte klim begonnen is. Bergbeklimmen kost tijd.

Bergbeklimmen is ook een sociale bezigheid, die je het beste in goed gezelschap kunt uitoefenen. Je mag steunen op anderen en gebruikmaken van hun kennis en ervaring om de berg op te komen. Wanneer je de Himalaya beklimt, word je vast begeleid door Sherpa's: ervaren klimmers, dragers en berggidsen. Laat je daarom ook vergezellen en helpen op jouw bergtocht. De bergtop bereiken is een ware prestatie, waar je trots op mag zijn!

INLEIDING

Dit boek gaat over mentaal vastlopen, hulp en herstel en de mensen die bij dit traject betrokken zijn. We geven je een kijkje in hoe zo'n traject eruit kan zien. Kán zien, want ieder traject verloopt anders. Mensen raken door allerlei oorzaken mentaal uit balans, en psychische problemen zijn er in vele soorten en maten. Toch heeft elk traject zo zijn vaste etappes en zijn de hulp en het herstelwerk in grote lijnen gelijk.

Het draait om mensen

In het traject draait het op de eerste plaats om degene met de mentale problemen zelf. In dit boek gaat het om mensen met lichte tot matige **psychische klachten** zoals angst, burn-out, depressie, onzekerheid, overspannenheid, paniek, gebrek aan assertiviteit of problemen met de verwerking van een relatiebreuk, ziekte, verlies of een andere ingrijpende gebeurtenis. Wie kampt met zulke problemen, maakt een kwetsbare periode in het leven door. Deze mensen staan centraal in het traject en zijn de bergbeklimmers in ons verhaal.

Ook mensen in de naaste omgeving van degene die mentaal is vastgelopen, raken in meer of mindere mate betrokken bij het traject. Mensen uit de eigen sociale kring: partner, gezins- en familieleden, huisgenoten, vrienden en collega's. Het zijn mensen die van iemand houden, om hem of haar geven en naar hem of haar omzien. Zij kunnen een enorme steun zijn voor iemand die werkt aan zijn of haar eigen geestelijke gezondheid.

Daarbij komen in het traject meestal één of meerdere professionals kijken. Dat zijn hulpverleners uit de zorg, die beroepsmatig werken aan het mentale welzijn van mensen. Denk aan een huisarts, een praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ) en, afhankelijk van de aard van de klachten, een psycholoog, psychotherapeut of psychiater en misschien ook een maatschappelijk werker of fysiotherapeut. En val je ziek uit op het werk? Dan haken in het traject ook professionals aan om ervoor te zorgen dat je weer terugkomt op de werkvloer. Dus voor de re-integratie in het arbeidsproces.



Steven Goudsbloem en Ruby Beltman

Zo ontstaat een groep mensen die voor een korte of langere periode meelopen in het traject van iemand die is vastgelopen en weer erbovenop wil komen.

Het reisverhaal

We nemen je mee in het hele traject van mentaal vastlopen, hulp en herstel. Het traject bestaat uit vier etappes: Bergaf, Dal, Bergop en Vlake. Van elke etappe vertellen we wat die zoal betekent voor:

- iemand die zelf mentaal is vastgelopen
- de hulp van mensen uit de directe omgeving en eigen sociale kring
- de hulp van een psycholoog en de betrokkenheid van andere professionals.

Elke etappe eindigt met een paar souvenirs, die je onderweg hebt kunnen vinden. Maar haal vooral uit ons verhaal wat jou aanspreekt, waarmee jij wat kunt en stop dat in je rugzak.

Het reisverhaal vertellen we vanuit ons perspectief. Dit is het perspectief van Ruby, die zelf zo'n traject van begin tot einde heeft afgelegd, en het perspectief van Steven, psycholoog en een van de betrokken hulpverleners in haar traject. Toch is dit boek meer dan een persoonlijk ervaringsverhaal van Ruby met Steven als behandelend psycholoog.

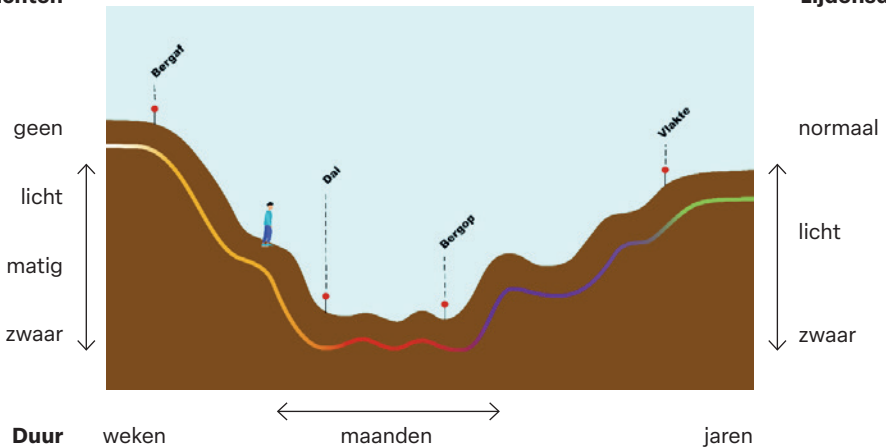
We illustreren het algemene verhaal met fragmenten uit onze eigen ervaringen en praktijk. Die fragmenten vullen de onderwerpen uit het reisverhaal aan en kleuren die in.

Voor Steven komen die fragmenten vooral uit zijn behandelpraktijk voor psychologische hulp aan mensen die een beroep doen op de generalistische basis-geestelijke gezondheidszorg (basis-GGZ). Zij komen bij hem voor hulp bij het soort klachten dat we hierboven noemen. Steven legt zaken uit en geeft je handige tips vanuit de psychologie.

Ruby put uit de belevenissen uit haar eigen traject en neemt je mee in hoe zij dat op bepaalde momenten heeft ervaren. Haar traject was een taaie, pittige en ook nog eens hele lange bergtocht. Gelukkig doet niet iedereen er zo lang over als zij. Haar fragmenten zijn heel persoonlijk en gelden zeker niet voor iedereen met psychische problemen. Ze zijn dus niet representatief, wel informatief.

Ieders traject, elke bergtocht is uniek: kort of lang, licht of zwaar, met of zonder veel hulp –en veel variaties daarop. Een samenloop van omstandigheden en factoren bepaalt het verloop van je traject. Niet alleen je **psychische klachten**, **lijdensdruk** en duur (**tijd**) maken elk traject uniek. Ook bijvoorbeeld je zelfredzaamheid en karakter, je levenservaring en denkniveau en je sociale netwerk spelen een grote rol.

Klachten



Ieders traject is uniek

Dit is geen zelfhulpboek, gids of stappenplan. En ook geen handboek met alle antwoorden voor mensen met psychische problemen, of voor hun naasten. We gaan niet in op specifieke psychische klachten of de behandeling ervan. Belangrijker vinden wij het proces dat mensen doormaken en wie en wat daarbij kunnen helpen. We geven aan hoe je hulp kunt vinden, wat een psycholoog doet en andere praktische informatie waarmee je zelf verder kunt komen, of waarmee je een ander kunt bijstaan.

Zo bieden we perspectief en herkenning aan mensen die zijn vastgelopen en psychologische hulp zoeken, krijgen of al hebben gehad. Mensen om hen heen krijgen met dit boek hopelijk meer begrip voor de bijzondere situatie waarin iemand verkeert, en weten zo beter wat zij kunnen doen en laten. En wie weet krijgen betrokken professionals meer besef van hun eigen rol in het traject.

Besteden we speciale aandacht aan werk en re-integratie in het arbeidsproces als onderdeel van het traject? Nee, want dit onderwerp is letterlijk en figuurlijk een vak apart, met eigen professionals, doelen, procedures en een heel eigen dynamiek. Toch komt dit onderwerp in elke etappe aan bod, vooral in de fragmenten van Ruby. Zo krijg je een indruk van de impact die werk en re-integratie op het hele traject kunnen hebben. Ook geven we je praktische tips over werk in het traject.

Wegwijzer

Dit boek kun je op meerdere manieren lezen. Ben je nieuwsgierig naar het hele reisverhaal? Lees het boek dan gewoon van voor naar achter. Je leest het verhaal van bergbeklimmers en hun hulptroepen in het algemeen, en onze persoonlijke fragmenten. Die herken je aan onze foto ernaast en de gekleurde lijn ernaast en aan de andere opmaak van de tekst. Natuurlijk hield Ruby's traject zich niet aan de indeling van dit boek. Haar fragmenten staan daarom niet helemaal op chronologische volgorde. Ze staan op de plek waar ze het best tot hun recht komen in het verhaal.

Wil je weten hoe een traject persoonlijk voelt, lees dan van alle etappes vooral de onderdelen *Bergbeklimmers* en de fragmenten van Ruby. Ben je speciaal geïnteresseerd in professionele hulp en psychologie in de praktijk, lees dan in ieder geval de onderdelen *Hulp van een psycholoog en andere professionals* en de fragmenten van Steven.

Je kunt dit boek ook als naslagwerk gebruiken. Dan duik je in een bepaalde etappe die nu actueel is voor jezelf of voor iemand in je omgeving. Of je leest van alle etappes alleen specifieke onderdelen. Om gericht te kunnen lezen vind je voor in het boek een korte inhoudsopgave, en een beschrijving van de vier etappes waarin dit boek is opgedeeld. Achterin staat de volledige inhoudsopgave, een overzicht van onze persoonlijke fragmenten, uitleg van een aantal begrippen, een lijst met afkortingen en een lijst met trefwoorden. De trefwoorden verwijzen naar passages en fragmenten in het verhaal. In het verhaal zelf zijn de trefwoorden **vetgedrukt**.

Als lezer spreken we je steeds aan met 'je' of 'jij'. Het verschilt per onderdeel wie we daarmee precies bedoelen. In de onderdelen *Bergbeklimmers* en *Hulp van een psycholoog en andere professionals* ben 'jij' degene die zelf mentale klachten heeft. In het onderdeel *Hulp uit eigen kring* ben 'jij' de naaste van die persoon.

Het boek eindigt met een terugblik op onze reis.

Kleine waarschuwing vooraf: de kost in dit boek is soms misschien wat zwaar. Gun jezelf de tijd om die te verwerken.





ETAPPE BERGAF

Ieder traject begint op de een of andere manier bergafwaarts. De een loopt vrij geleidelijk, bijna ongemerkt mentaal vast. De ander ervaart de psychische problemen ineens en dropt totaal onverwachts de diepte in. En weer een ander stuit eerst op een paar flinke kuilen in de weg als teken dat het slechter gaat met zijn of haar geestelijke gezondheid. Hoe dan ook: je verliest je balans, je raakt in de problemen en je voelt je kwetsbaar. Mensen om je heen merken misschien dat er iets speelt. Wat kun je zelf doen? Hoe ga je het gesprek aan? En wanneer is het tijd voor professionele hulp?

Bergbeklimmers

Iedereen heeft het weleens zwaar. Je zit niet goed in je vel, voelt je futloos, hebt een kort lontje, bent bang, boos of bijvoorbeeld wat cynisch. Zulke momenten komen en gaan. Maar wat als die momenten vaker komen, erger worden of langer duren? Mogelijk is er dan iets aan de hand met je geestelijke gezondheid en ben je een aankomend bergbeklimmer.

DUIZEND-EN-EEN MANIEREN OM AF TE DALEN

Mensen krijgen door verschillende oorzaken **psychische klachten**. Een heftige gebeurtenis zoals een relatiebreuk, het verlies van een dierbare, van een baan of van iets anders dat je lief is, is een bekende bron van mentale problemen. Maar ook geldzorgen en armoede, langdurige stress of onzekerheid, een ongezonde leefwijze of slechte lichamelijke gezondheid kunnen tot problemen leiden. Soms is er duidelijk één oorzaak en soms is het een samenloop van omstandigheden waardoor je op een gegeven moment mentaal vastloopt en psychisch in de problemen raakt.

Je voelt je meer dan normaal gespannen, vermoeid, somber, depressief, onzeker, angstig of je raakt bijvoorbeeld in paniek. Psychische klachten kunnen heel divers zijn en bovendien variëren in intensiteit. Het ene moment gaat het best aardig met je, en het volgende moment gaat het ronduit slecht. Klachten hebben de neiging om heviger te worden als je er niets aan doet.



Hoe komt het dat mensen vastlopen? Simpel gezegd: omdat je eigen strategieën, jouw manieren om met bepaalde gedachten, gevoelens of gebeurtenissen om te gaan niet (voldoende) werken. Niet in de situatie waarin je nu verkeert. Meer van hetzelfde doen helpt niet.

Gelukkig zijn er andere manieren om met gedachten en gevoelens om te gaan en om gebeurtenissen te verwerken. Met de juiste steun en hulp kun je je een andere, meer functionele aanpak eigen maken en die leren toepassen. Het is aan jou om die hulp te zoeken en aan te pakken.

Hoe krijg je in de gaten dat je mentaal bergaf gaat? Door signalen en **klachten** te herkennen die je kunt ervaren op weg naar (of bij) mentale problemen. Dit zijn enkele voorbeelden van die signalen en klachten:

- Concentreren kost je moeite en je geheugen en denkvermogen haperen soms.
- Je raakt snel geïrriteerd, bent onverschillig of volledig ongeïnteresseerd.
- Je bent overgevoelig voor zintuiglijke prikkels en kunt minder hebben.
- Je krijgt met moeite iets voor elkaar.
- Je slaapt slecht, of juist heel veel.
- Je lijf zit vol stress.
- Je eetlust is anders dan normaal.
- Je bent somber, nerveus, angstig of verward.
- Gedachten malen door je hoofd, je piekert je suf.

- Je hebt last van hyperventilatie, pijn of lichamelijke ongemakken.
- Je bent sloom, op, uitgeput of juist onrustig, opgewonden en overdreven opgewekt.

Je gedraagt je anders dan normaal. Mensen in je omgeving merken soms dat het niet goed met je gaat. Sommigen zeggen daar wat van, anderen niet. Je ziet de signalen zelf ook wel, maar je neemt ze niet al te serieus. Of je kiest er bewust voor om er (voorlopig) niks mee te doen. Je denkt misschien dat jouw situatie privé of op je werk het (nu) niet toelaat om er iets mee te doen. Of je vermoedt dat jouw problemen met bijvoorbeeld geld, werk of een scheiding niet in aanmerking komen voor hulp. Dat deze problemen niet serieus of niet ernstig genoeg zijn. Of misschien schaamt je je voor je klachten, bijvoorbeeld omdat je toch eigenlijk geen enkele reden hebt om je zo te voelen.

Het kan ook zijn dat je niet aan je kopzorgen wilt toegeven en niet wilt erkennen dat je bergaf gaat. Je bent bang dat als je dat doet, je helemaal uit het veld geslagen wordt, alle controle kwijt raakt en nog verder afglijdt. Daarom buffel je door, zo goed en zo kwaad als je kunt. Of sterker nog, je zet nog een extra tandje bij in een poging om door de zure appel heen te bijten. Je raakt zo steeds dieper in het rood.

Misschien heb je zelf niet eens in de gaten dat je bergaf gaat. Net als een kikker in een pan met koud water dat langzaam aan de kook gebracht wordt. De kikker blijft zitten totdat het te laat is en het water hem kookt. Er zijn ook mensen die in stilte lijden, aan wie je niet of nauwelijks merkt dat hun mentale grens is bereikt.

En dan komt het moment, waarop je beseft of aan den lijve ondervindt dat het zo echt niet langer gaat. Hulpverleners spreken dan over een hoge **lijdensdruk**.

Het is niet ongewoon dat je pas achteraf de signalen en klachten van (opkomende) psychische problemen herkent. Je vraagt je dan misschien af hoe het kan dat je zo ver over je grenzen bent heengegaan. Of hoe je het zolang hebt weten vol te houden. Had je zelf eerder kunnen stoppen of had een ander kunnen ingrijpen? En had je dat dan geaccepteerd?



In deze eerste etappe ervaar je je mentale klachten vaker en heftiger. Het lijkt alsof er een waas om je hoofd hangt, die het moeilijker maakt om van een afstandje naar jezelf, je klachten en je situatie te kijken. Het wordt lastiger om het overzicht te bewaren en om naar je intuïtie te luisteren. Je intuïtie zou je kunnen vertellen dat het hoog tijd is om voor jezelf te kiezen en om **goed te zorgen voor jezelf**, bijvoorbeeld door hulp te vragen. Juist omdat je vastloopt, verlies je makkelijk je eigen helicopterview en je kompas.

Mensen in je eigen omgeving zien misschien duidelijker hoe het met je gaat. Vraag daarom aan hen om met je mee te denken over wat wijs is. Hoe zien zij jouw situatie? Wat valt hen op? Dit helpt je om de situatie voor jezelf helder te krijgen en om te kijken of je hulp kunt gebruiken.

Psychische klachten kunnen je dagelijkse leven aardig verstoren en zelfs compleet beheersen. Ze kunnen zo heftig zijn dat je deels of helemaal uitvalt thuis, in je sociale leven, op het werk of op alle fronten tegelijk. Je leven stukt, zo lijkt het.