



Visietekst “Zorg voor psychisch welzijn” van Hart boven Hard

Psychische problemen hebben een grote impact op de samenleving en het welzijn van haar burgers. In de media worden we dagelijks geconfronteerd met verontrustende cijfers. Een groeiend aantal mensen is langdurig ziek door psychische problemen en de wachtlijsten voor psychologische hulp lijken alsmáar toe te nemen. De coronacrisis, de oorlog in Oekraïne, de klimaatcrisis en de stijgende kosten van levensonderhoud maken mensen onzeker en vergroten de nood aan zorg voor psychisch welzijn. Uit studies blijkt dat de helft van de bevolking ergens in zijn leven te kampen krijgt met ernstige psychische problemen. In het afgelopen jaar alleen al was dit één op vier (gezondbelgie.be).

De gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg (GGZ) is onvoldoende bij machte om voldoende oplossingen aan te reiken voor deze crisis. Het aantal mensen met een psychiatrische diagnose stijgt, in het bijzonder bij jongeren en er worden steeds meer psychofarmaca voorgeschreven. Hoewel deze middelen voor specifieke situaties levensreddend kunnen zijn, kan in de meeste gevallen geen link met een ‘hersenziekte’ aangetoond worden. De overconsumptie van psychofarmaca leidt dikwijls tot schadelijke neveneffecten.

Op dit ogenblik probeert het gezondheidssysteem aan de toenemende vraag tegemoet te komen door meer psychiatrische bedden en psychologen in de eerste lijn te voorzien. Een verblijf in een residentiële setting is soms noodzakelijk, maar is niet geschikt om de grote vraag op te vangen. Het systeem is erg duur en arbeidsintensief, terwijl veel mensen ook geholpen zijn met toegankelijke ambulante hulp. Door de nadruk te leggen op kortdurende, sterk gespecialiseerde hulp houdt het huidige gezondheidssysteem de mythe in stand dat psychische problemen enkel door specialisten kunnen aangepakt worden. In werkelijkheid vraagt het herstel van psychische gezondheid tijd. Ook wordt nog te zeer gefocust op het individuele zorgtraject, terwijl veel psychische problemen samenhangen met een dolgedraaide maatschappij. Een andere aanpak dringt zich op. Iedereen heeft recht op zorg en dus ook op zorg voor psychisch welzijn. Het is een basisprincipe in de Universele Verklaring van de Rechten van de Mens.

De professionele, gespecialiseerde GGZ kan onmogelijk aan de zorgnoden van de hele bevolking tegemoet komen. **In plaats van iedereen door de trechter van de professionele zorg te duwen, kunnen we in de samenleving hulpbronnen zoeken en vinden om de psychische zorgnoden op te vangen.**

Op veel verschillende plaatsen in Vlaanderen vinden we nu reeds allerlei laagdrempelige initiatieven waar mensen met psychische problemen terecht kunnen. Dat kan gaan van herstelcafés tot mobiele zorgteams, inloopcentra, lotgenotengroepen, integratie-initiatieven zoals kwartiermaken of zorgzame buurten. Deze initiatieven zijn niet expliciet gericht op het ‘genezen’ van mensen, maar ze ondersteunen hen in hun zoektocht naar hulpbronnen die het leven de moeite waard maken. Door deze initiatieven te versterken en met elkaar te verbinden kan er een ‘ecosysteem’ groeien waar lijdende burgers en mensen in hun omgeving vlot terecht kunnen met hun vragen en noden. Patiëntenverenigingen juichen deze evolutie toe. Zij weten immers al lang dat lotgenoten elkaar kunnen helpen.

Veel van deze initiatieven doen met succes een beroep op ervaringsdeskundigen. Zij bieden waardevolle kennis vanuit het perspectief ‘van binnenuit’ en verlagen zo de drempel tussen wij, ‘die gezond zijn’ en zij, ‘de zieken’. Daarnaast kunnen professionele deskundigen ingezet worden om laagdrempelige, maatschappelijke initiatieven en basiswerkers te ondersteunen. Als de situatie van een specifieke persoon moeilijk loopt, zijn zij in de buurt om de weg te wijzen naar een specifieke therapie, een opname of psychofarmaca. De overheid draagt al beperkt bij door initiatieven zoals mobiele teams

en zorgzame buurten te ondersteunen, maar meer steun is noodzakelijk om dit soort initiatieven de nodige slagkracht te geven. Een betere financiële ondersteuning zal ervoor zorgen dat de druk op de residentiële zorg vermindert.

Niet enkel het individu moet werken aan eigen psychisch welzijn. **Het brede psychisch onbehagen is een teken aan de wand voor een maatschappij die de prioriteiten fout legt en waar opnieuw een sterke nulde lijn moet worden opgebouwd.** De buurtwinkel, het café om de hoek, de speelpleinwerking, de jeugdbeweging, het cultuuraanbod vormen allemaal puzzelstukjes van een warmere samenleving. De beste preventie is ervoor zorgen dat iedereen zijn plek vindt en erbij hoort.

Net zoals bij ouderenzorg zien we een zorgwekkende evolutie dat de toenemende psychische klachten opgevat worden als een potentieel winstgevende markt. De wildgroei aan allerhande, vaak individuele therapieën die alleen toegankelijk zijn voor wie het kan betalen, stemt tot nadenken. Gezondheidszorg mag niet ten prooi vallen aan marktmechanismen en financieel winststreven. Multidisciplinaire huisartsenpraktijken zoals wijkgezondheidscentra daarentegen kunnen een cruciale rol spelen in de zorg voor psychisch welzijn, door samenwerkingsverbanden te faciliteren met andere initiatieven in de omgeving waar zij actief zijn. Zo'n samenwerking op de eerste lijn kan ook aandacht schenken aan de samenhang tussen lichamelijke en psychische klachten. De forfaitaire betaling van hulpverleners in wijkgezondheidscentra draagt daarenboven bij tot het verminderen van onnodige behandelingen en kosten, die het gevolg zijn van de huidige 'prestatiegeneeskunde'.

Als burgerbeweging pleiten wij voor een toegankelijke en laagdrempelige aanpak waarbij niemand hoeft achter te blijven. Dit zou geen uitzondering mogen zijn. De zorg is van iedereen en voor iedereen en moet dus betaalbaar en toegankelijk zijn. We voelen ons aangesproken door zingevende en verbindende praktijken die geïnspireerd worden door de principes van 'open dialogue' (<https://open-dialogue.net>). Bij deze praktijken behandelen zorgverleners en zorgvragers elkaar in een gelijkwaardige relatie en worden verschillen verwelkomd en geëxploreerd. Door de psychische kwetsbaarheid van ieder te erkennen verdwijnt het stigma rond psychische zorg, maar tegelijk wordt diep psychisch lijden ernstig genomen. Mensen met een psychische zorgnood worden niet gereduceerd tot 'patiënten', maar blijven aangesproken als medeburgers, met een eigen levensperspectief, met aandacht voor de andere levensdomeinen en met maximale mogelijkheden om hun eigen leven richting te geven. Multidisciplinaire teams van professionele zorgverleners en ervaringsdeskundigen zoeken samen met de naasten van de zorgvrager naar wegen om verder te kunnen. De hulp gebeurt onmiddellijk, is flexibel en loopt zo lang als nodig.

Uw handtekening is een steun voor deze ambities, verzameld via burgerdialogen in december 2022 en april 2023, die we aan de beide ministers van gezondheid en welzijn willen doorgeven en aan de parlementsleden.

Ondertekenen kan via onze petitie op: <https://hartbovenhard.be/petitie/>

U kan ons steeds bereiken via zorgomzorg@hartbovenhard.be

Werkgroep Zorg om Zorg

HART
BOVEN
HARD