



Een dierbare ondersteunen bij het herstel van een psychische aandoening



Zelfmoord is een wereldwijd fenomeen dat mensen in alle delen van de wereld treft. Het is zelfs een van de belangrijkste doodsoorzaken wereldwijd en verantwoordelijk voor ongeveer één op de 100 sterfgevallen.¹ En per zelfmoord zijn er meer dan 20 zelfmoordpogingen.²

Psychische stoornissen liggen vaak ten grondslag aan iemands zelfmoordgedachten of -pogingen. Wereldwijd schat de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat 280 miljoen mensen van alle leeftijden depressief zijn, wat wereldwijd de belangrijkste oorzaak is van onbekwaamheid en een aandoening die tot zelfmoord kan leiden.³ Depressie en angst (ook een risico op zelfmoord) stegen alleen al in het eerste jaar van de pandemie met meer dan 25%.⁴

Maar hoewel wereldwijd bijna een miljard mensen een psychische aandoening hebben, vormt het zoeken en ontvangen van zorg te vaak een grote hindernis.⁵ Wereldwijd hebben relatief weinig mensen toegang tot hoogwaardige geestelijke gezondheidszorg, bijvoorbeeld:

- De hiaten in de dekking van diensten voor depressie zijn groot in alle landen. Zelfs in hoge-inkomenslanden krijgt slechts een derde van de mensen met een depressie formele geestelijke gezondheidszorg, en minimaal adequate behandeling voor depressie wordt geschat op 23% in hoge-inkomenslanden tot 3% in lage- en lagere-middeninkomenslanden.⁶
- Van de mensen met een psychose wereldwijd krijgt 71% geen geestelijke gezondheidszorg.⁷
- In lage- en middeninkomenslanden krijgt meer dan 75% van de mensen met psychische stoornissen en middelengebruik geen behandeling voor hun aandoening.⁸

Stigma is een andere belangrijke barrière. Sterker nog, stigmatisering, discriminatie en mensenrechtenschendingen tegen mensen met geestelijke gezondheidsproblemen zijn wijdverspreid in gemeenschappen en zorgstelsels waar dan ook; in 20 landen is poging tot zelfmoord nog steeds strafbaar.⁹

Toch is er hoop. Wereldwijd vergroten internationale organisaties zoals de WHO en UNICEF, en vele organisaties op nationaal niveau, het bewustzijn van geestelijke gezondheid en welzijn, en werken ze eraan om meer middelen beschikbaar te stellen. Er wordt vooruitgang geboekt.

Hoe dan ook, met het juiste zorgplan en de naleving ervan kunnen de meeste mensen met de diagnose van een psychische aandoening goed functioneren en leven met hun aandoening. Een belangrijke factor die bijdraagt aan hun succes is het begrip en de steun van mensen die om hen geven.

Hier zijn enkele manieren waarop u uw steentje kunt bijdragen om dierbare mensen met een psychische aandoening te helpen tijdens hun hersteltraject:



Houd het 'grote plaatje' voor ogen

Erken dat psychische aandoeningen situationeel kunnen zijn (d.w.z. optredend in een tijd van onzekerheid, crisis of levensveranderende gebeurtenis) of chronisch (d.w.z. een stoornis die drie maanden of langer aanhoudt). Sommige mensen leven hun hele leven met een chronische psychische aandoening. Ook kan een onbehandelde situatiegebonden geestelijke gezondheidstoestand een chronische psychische stoornis worden.

In beide gevallen heeft geestelijke gezondheid invloed op iemands emotionele, psychologische en sociale welzijn en op hoe iemand denkt, voelt en handelt. Ook wordt hierdoor beïnvloed hoe een persoon dagelijks functioneert, met stress omgaat, met anderen omgaat en beslissingen neemt.¹⁰ Daardoor kan uw dierbare handelen en/of reageren op een manier die voor u moeilijk te begrijpen of te hanteren is. Als de persoon nog geen zorg krijgt, moedig deze dan aan om hulp te zoeken.

Indien beschikbaar kan een professionele geestelijke gezondheidszorg en/of medische zorgverlener worden geraadpleegd die de persoon met een behandeling kan helpen. Ook kan contact worden opgenomen met een belangenbehartigings- of steungroeporganisatie die kan helpen contact te leggen met beschikbare bronnen of diensten.



Wees geduldig met herstel

Het bepalen van de juiste diagnose en het juiste behandelplan om aan de unieke behoeften van een persoon te voldoen kost tijd - er is niet iets dat bij iedereen past, ook niet voor mensen met dezelfde aandoening. Een volledige evaluatie door een gekwalificeerde zorgverlener op het gebied van geestelijke gezondheid is belangrijk, omdat veel verschillende aandoeningen vergelijkbare tekenen of symptomen kunnen vertonen. Daarnaast is het belangrijk dat de persoon een volledige medische evaluatie krijgt van een zorgverlener om er zeker van te zijn dat de symptomen geen verband houden met een medische aandoening.

Afhankelijk van de psychische aandoening en de ernst van de aandoening, omvat het behandelplan meestal zelfhulp, psychotherapie, medicatie of een combinatie van remedies. Om een beter, fundamenteel inzicht te krijgen in de aandoening en wat u kunt verwachten, kunt u overwegen wat achtergrondonderzoek te doen met behulp van betrouwbare klinische bronnen en middelen.

Doe van uw kant uw best om uw dierbare aan te moedigen zich aan het behandelplan te houden. Begrijp dat herstellen een continu proces is met verbeteringen en tegenslagen. Het uitvoeren van het behandelplan zal enige tijd in beslag nemen, aangezien de persoon therapie krijgt om te leren omgaan met en beheersen van de aandoening, moet wennen aan de nieuwe manier van zijn en zich ook aanpast aan eventuele medicatie die wordt gebruikt. Het enige wat u kunt doen is uw best doen voor uw dierbare en uzelf. Wees gerust, uw steun maakt een verschil.



Wees geïnteresseerd en respectvol

Wanneer iemand erachter komt dat hij of zij een psychische aandoening heeft – hetzij situationeel of chronisch – wordt het zelfrespect vaak beschadigd en moet dat worden gekoesterd. Neem contact op en vraag die persoon hoe het gaat. Zo weten mensen dat u om hen geeft. Als ze er niet over willen praten, laat dan weten dat het niet moet en dat u er voor ze bent als en wanneer ze dat wel willen.

Als ze iets vertellen, luister dan zonder oordeel. Bereid u erop voor dat het moeilijk voor u kan zijn om te begrijpen wat de persoon doormaakt en dat die andere beslissingen kan nemen over de behandeling en het herstelproces dan u denkt dat u in dezelfde situatie zou doen. Met andere woorden, vermijd ongevraagd advies of bemoeienis door te proberen hun beslissingen te sturen of hun problemen op te lossen.

Probeer te onthouden dat u er bent om te helpen er doorheen te komen, maar niet om keuzes te dicteren. Houd er rekening mee dat het voor de beste behandelingsresultaten belangrijk is dat de persoon zich gemotiveerd voelt voor en controle heeft over (naar beste vermogen) de eigen beslissingen en het eigen herstelproces.



Focus op de persoon

Afhankelijk van de aandoening en de ernst ervan, begrijpt de persoon om wie u geeft misschien niet helemaal hoe u probeert te helpen of wat u doormaakt. Doe toch uw uiterste best om de aandoening van de persoon te scheiden. Uw dierbare leert omgaan met het hebben van een psychische aandoening, maar is niet zelf de psychische aandoening. Doe uw best om er te zijn en het gevoel van eigenwaarde en persoonlijkheid te koesteren. Zoek naar manieren om aanwezig en ondersteunend te zijn zonder u te concentreren op de aandoening, zoals een uitnodiging voor een wandeling of om samen te eten of iets anders waar u allebei van kunt genieten terwijl u samen tijd doorbrengt. Laat de persoon ook uw gevoel van persoonlijkheid en kameraadschap voelen. Praat over dingen die gaande zijn in uw leven, net zoals u zou doen met elke andere vriend of persoon om wie u geeft.



Zorg goed voor uzelf

Als u de primaire verzorger bent of in hoge mate betrokken bent bij het herstelproces van de persoon, zorg er dan voor dat u ook voor uzelf zorgt. Afhankelijk van uw rol kan dit betekenen dat u tijd voor uzelf neemt, goed slaapt, voedszaam eten tot nu neemt en fysiek actief bent. Als u de primaire verzorger van de persoon bent, bedenk dan manieren waarop u deze kunt helpen meer zelfredzaam te worden, bijvoorbeeld door deze een agendaherinnering of alarm te laten instellen voor de volgende therapieafspraken of om medicatie in te nemen. Deel ook, indien en wanneer mogelijk, de verantwoordelijkheid met andere familieleden of personen uit het ondersteuningsnetwerk.



Zoek en behoud redenen voor hoop

Geestelijke gezondheidsproblemen kunnen soms ontmoedigend of overweldigend aanvoelen, dus hoop behouden is een cruciaal onderdeel van het herstelproces. Voor u en uw dierbare persoon kan het nuttig zijn om lid te worden van een steungroep en de herstelverhalen van anderen te horen. Als u dit doet, kunt u inzicht krijgen in wat u kunt verwachten en hoe anderen met soortgelijke ervaringen zijn omgegaan tijdens hun hersteltraject.

Wees gerust, er is hoop tijdens dit hersteltraject. Met het juiste zorgplan en de naleving ervan kunnen de meeste mensen met de diagnose van een psychische aandoening goed leren leven met hun aandoening.



Bronnen:

1. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

2. World Health Organization. Suicide Prevention.

[who.int/health-topics/suicide](https://www.who.int/health-topics/suicide)

Opens in a new window Accessed July 21, 2022.

3. World Health Organization. Depression.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last update September 13, 2021. Accessed July 21, 2022.

4. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

5. Ibid.

6. Ibid.

7. Ibid.

8. World Health Organization. WHO Special Initiative for Mental Health.

[who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health](https://www.who.int/initiatives/who-special-initiative-for-mental-health)

Opens in a new window Accessed July 2022.

9. World Health Organization. WHO highlights urgent need to transform mental health and mental health care.

[who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care](https://www.who.int/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care)

Opens in a new window Last updated June 17, 2022. Accessed July 19, 2022.

10. Mentalhealth.gov. What is mental health?

[mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health](https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health)

Opens in a new window Last updated February 28, 2022. Accessed July 18, 2022.

World Health Organization. Suicide.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide)

Opens in a new window. Last updated June 17, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. Depression is common.

[who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression)

Opens in a new window Last updated September 13, 2021. Accessed July 19, 2022.

World Health Organization. World Mental Health Day: an opportunity to kick-start a massive scale-up in investment in mental health.

[who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health](https://www.who.int/news/item/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health)

Opens in a new window Last updated August 27, 2020. Accessed July 18, 2022.

Rethink mental illness. Recovery.

rethink.org/advice-and-information/living-with-mental-illness/treatment-and-support/recovery/

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Supporting recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

NAMI. Treatments.

nami.org/About-Mental-Illness/Treatments

Opens in a new window Accessed July 15, 2022.

Mind. Mental health problems – an introduction.

mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/mental-health-problems-introduction/recovery/

Opens in a new window Last updated October 2017. Accessed July 15, 2022.



Als u met gedachten loopt om uzelf of anderen pijn te doen - of als u iemand kent die dergelijke gedachten heeft - zoek dan meteen hulp. Als u of iemand die u kent in direct gevaar verkeert, bel dan **112** - of ga naar de dichtstbijzijnde eerste hulppost. Om een getrainde crisisadviseur te bereiken, belt u de 113 Zelfmoordpreventie op **113 (normaal tarief)** of **0800-0113 (gratis)**. U kunt ook sms'en naar **113** of chatten op www.113.nl. De hulplijn biedt 24/7 gratis en vertrouwelijke ondersteuning.*

**Essentiële steun wanneer u die nodig heeft**

Ga naar optumeap.com/criticalsupportcenter voor aanvullende essentiële ondersteuningsmiddelen en informatie.

Optum

Als u met gedachten loopt om uzelf of anderen pijn te doen - of als u iemand kent die dergelijke gedachten heeft - zoek dan meteen hulp. Als u of iemand die u kent in direct gevaar verkeert, bel dan 112 - of ga naar de dichtstbijzijnde eerste hulppost. Om een getrainde crisisadviseur te bereiken, belt u de 113 Zelfmoordpreventie op 113 (normaal tarief) of 0800-0113 (gratis). U kunt ook sms'en naar 113 of chatten op www.113.nl. De hulplijn biedt 24/7 gratis en vertrouwelijke ondersteuning.*

*De hulplijn biedt live telefoondiensten in het crisiscentrum in het Nederlands en Engels en is om technische redenen alleen te bereiken vanuit Nederland. Buiten Nederland kunt u met ons chatten op www.113.nl.

Dit programma mag niet worden gebruikt wanneer spoedeisende zorg nodig is. Bel in een noodgeval 112 of ga naar de afdeling spoedeisende hulp van het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Dit programma is niet bedoeld om de zorg van een arts of andere professionele zorgverlener te vervangen. Raadpleeg uw arts voor specifieke zorgbehoeften, behandelingen of medicijnen. Vanwege de kans op belangenverstremming wordt geen juridisch advies geboden in kwesties die mogelijk betrekking hebben op een gerechtelijke procedure tegen Optum of zijn gelieerde bedrijven of een entiteit waarvan de beller deze diensten direct of indirect ontvangt (bijv. werkgever of zorgverzekering). Dit programma en de onderdelen ervan zijn mogelijk niet in alle provincies of voor alle groepsgroottes beschikbaar en zijn aan wijzigingen onderhevig. Er kunnen uitsluitingen en beperkingen van de dekking van kracht zijn.

Optum® is een gedeponeerd handelsmerk van Optum, Inc. in de VS en andere rechtsgebieden. Alle andere merk- of productnamen zijn handelsmerken of gedeponeerde handelsmerken van hun respectievelijke eigenaren. Optum voert een beleid van gelijke kansen.

© 2023 Optum, Inc. Alle rechten voorbehouden. WF8463081 223388-092022 OHC