



ZO NORMAAL ALS DE CONTEXT HET TOELAAT

De kracht van gewoon
doen

V&VN-SPV 15-05-2025

Gerard Lohuis

CHATGPT Hoe kan de SPV normaliseren

SPV (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige) normaliseert door **psychische klachten** of **psychische problemen** te benaderen als een **menselijke reactie op moeilijke omstandigheden**, in plaats van direct te "problematiseren" of te "medicaliseren".

NORMAAL DOEN

**DAAR WORD JE
PAS ECHT**

GEK VAN

Loesje

CHATGPT Hoe kan de SPV normaliseren

Concreet kan de SPV normaliseren door bijvoorbeeld:

- **Uitleg te geven** dat stress, angst of somberheid normale reacties zijn op ingrijpende gebeurtenissen.
- **Empathisch te luisteren** zonder meteen te denken in diagnoses of stoornissen.
- **Samen met de cliënt te verkennen** wat in het dagelijks leven de stress verergert of juist vermindert.
- **De nadruk te leggen op krachten** en wat iemand nog wél kan, in plaats van alleen de problemen.
- **Gebruik van gewone taal** (dus niet te veel vaktermen of DSM-taal).
- **Herstellen van hoop**: mensen laten zien dat herstel vaak mogelijk is, zelfs bij ernstige klachten.

Normaliseren betekent niet dat je problemen bagatelliseert, maar dat je **ontschuldiging** en **ontdramatiserend** werkt: "Het is begrijpelijk dat je je zo voelt."

CHATGPT Hoe kan de SPV normaliseren

Situatie:

Een 28-jarige vrouw komt bij de SPV vanwege angstklachten na een ingrijpende scheiding. Ze is bang dat ze "gek" wordt omdat ze zo emotioneel is.

Wat doet de SPV?

De SPV luistert aandachtig en zegt bijvoorbeeld:

"Je bent in een heel moeilijke periode beland. Het is normaal dat je je zo voelt: veel mensen ervaren sterke emoties na een scheiding. Dat betekent niet dat je gek wordt, maar dat je lichaam en hoofd reageren op een groot verlies. Samen kunnen we kijken wat jou kan helpen om hier stap voor stap doorheen te komen."

Effect:

De cliënt voelt zich begrepen, schaamt zich minder en staat meer open voor verdere hulp en herstelstappen.



TOP 3 VAN GELUK:

- Autonomie : basic trust Erik Erickson



- Waardevolle relaties: mensen die er toe doen



- Zinnvolle dagbesteding: reden om uit bed te komen.



1. NAAR DE GGZ

Niet meer mee kunnen doen
(lijden aan het leven)

Emoties niet meer binnen de
bandbreedte (Nieuwe GGZ)

Je niet meer begrepen voelen
(Anosognosie bij psychose)

Stemming niet onder controle
(verhoogd bewustzijn)

Gewone menselijke dingen

Niet mee kunnen doen

Voedingsbodem voor lijden aan het leven

- **Geluksmythe**: Gelukkig (moeten) zijn.
- **Succesmythe**: Persoonlijke vrijheid en eigen verantwoordelijkheid.
- **Perfectiemythe**: goed is niet genoeg, maar perfect!
- **Eenzaamheid en isolement**
- **Fake-news**: toenemend wantrouwen.
- **Populisme**: Gevoel niet gehoord te worden.
- **Stigma**: de angst om af te wijken, niet te voldoen.

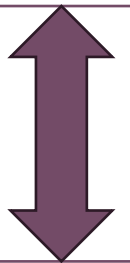
symptomen als de expressie van onderliggende context

Emoties niet binnen bandbreedte

Uitgangspunten Nieuwe GGZ

1. Existentieel
2. Sociaal
3. Cultureel
4. Lichaam
5. Leefstijl
6. Trauma

Cognities en ervaringen binnen bandbreedte



Niet begrepen voelen

Waarheidstrechter Harry Kunneman

waarheid



juistheid



echtheid



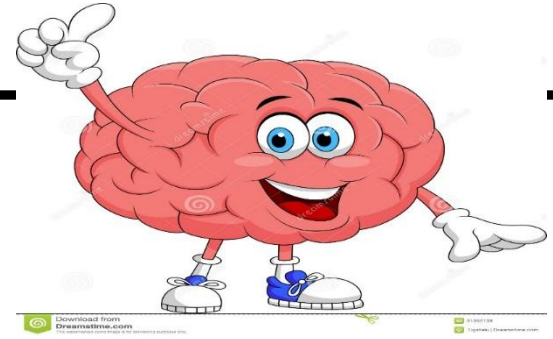
Protocol, DSM 5



Beleving/ betekenis



Bewustzijn onder controle?



BEWUSTZIJN

Hoe bewust ben je op dit moment? Scoor jezelf tussen 0 en 100%

Hoe lang heb je er over gedaan om te denken wie 'die Lohuis is'?

Onze hersenen foppen ons: getallenreeks 2-4-6

2. NAAR DE GGZ

- De wereld is (te) ingewikkeld
- Overlevingspatronen werken niet meer
- Armoede (Tim'S Jongers)
- Kansarm (Karim Aghmar)
- Buitengesloten (Michelle van Tongeren)

NAAR DE GGZ

- Alles gaat sneller (niet fijn voor autisme)
- Je moet gelukkig zijn (voor jongeren probleem)
- Nadruk op consumentisme en economie
- Nieuws onbetrouwbaar: van fake tot waan
- Digitale verslaving: vermaak en afhankelijkheid
- Omgangsvormen veranderen met onzekerheid
- Bestaansonzekerheid



Angstig gehecht:

- Ik ben niet veilig
- Hunkerend naar symbiose
- Relationeel altijd spanning, pleasen, twijfelen

Vermijdend Gehecht:

- Ik ben niet veilig
- Ik ben niet de moeite waard en sta er alleen voor
- Afkeer van symbiose
- Relationeel: solistisch, instrumenteel, niet intiem

Gedesorganiseerd:

- Ik ben in gevaar, niet de moeite waard
- Niemand is te vertrouwen
- Geen behoefte aan symbiose en autonomie. Ze willen dat je er voor ze bent en tegelijk met rust laten
- Relationeel: Wantrouwen, alert, zichzelf overschreeuwen



Problemen met sociaal emotionele ontwikkeling, hechting en coping

NAAR DE GGZ

- Mensen met geld snappen niet wat armoede is – en toch gaan zij over de oplossingen
- 200.000 kinderen groeien op in armoede
- Armoede leidt tot stress en leidt tot beperkte groei
- Minder stimulans, minder hersenverbindingen en hersenvolume



Armoede

NAAR DE GGZ

Kijk even mee... (klik op foto)



NAAR DE GGZ

- mbo'ers krijgen nog steeds te maken met onderwaardering. Ze krijgen minder kansen, minder waardering én minder salaris dan 'hoger' opgeleiden. En dat terwijl ze onmisbaar zijn voor onze samenleving.

Tevens door:

- Stigmatisering vanwege onwetendheid
 - Vooroordelen vanwege framing
 - Uitsluiting vanwege diagnose
-

KARIM
AMGHAR

MAAR DAT BEGRIJP JIJ TOCH NIET

OVER HET ONDERSCHATTE
BELANG VAN HET MBO

de
Correspondent

Kansarm

NAAR DE GGZ

Kijk even mee... (klik op foto)



KARIM
AMGHAR

MAAR DAT BEGRIJP JIJ TOCH NIET

OVER HET ONDERSCHATTE
BELANG VAN HET MBO

de
Correspondent

NAAR DE GGZ

- Institutionele regels als probleem
- Praktische aanpak



MICHELLE
VAN TONGERLOO

**KOMT
EEN
LAND**

**BIJ DE
DOKTER**

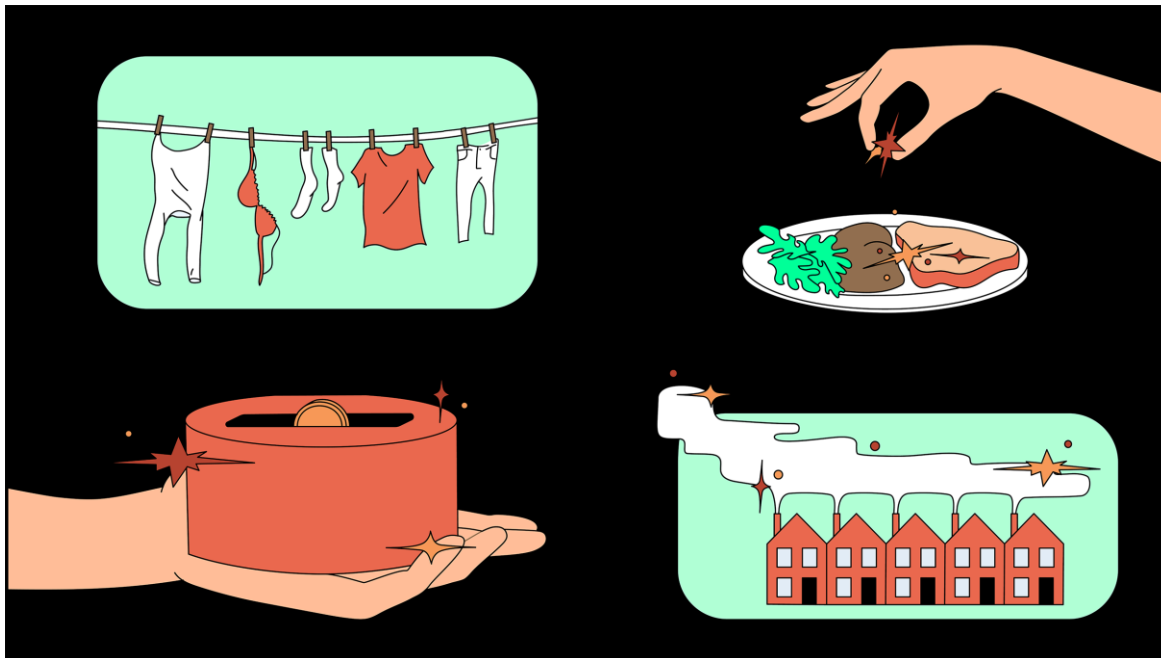
NEDERLAND DOOR DE OGEN
VAN EEN STRAATARTS



Existentiële Beleving van het zijn

- angst, schaamte, schuld
- Verlangen, liefde
- Verlies, scheiding, dood
- Mogelijkheden tot groei
- Zingeving
- Zich verbonden voelen met cultuur of groep
- Uitsluiting
- basisdroefheid





Simpelweg:

- Armoede bestrijden, gezond eten stimuleren
- Stress, eenzaamheid bestrijden
- Klimaatverandering tegengaan
- Het zijn allemaal manieren waarop we kunnen voorkomen dat veel zorgvragen eindigen in een professionele zorgvraag

NAAR DE GGZ???

- Er is iets mis (met mij)!
- Wat heb ik?
- Ik heb, of heb ik, een diagnose nodig?
- Gebrek aan vertrouwen om het zelf te kunnen/ met anderen!
- Betekenis van het leven is weg!

HELP??

HELP!!



NAAR DE GGZ

Wegens gebrek aan medemenselijkheid en verbinding

Ubuntu: ik ben omdat wij zijn

Ubuntu is het oude filosofische concept uit Zuidelijk Afrika. Het gaat over een diep besef van onderlinge verbondenheid van mensen met elkaar. Volgens Ubuntu staat de identiteit van een individu niet op zichzelf. Evenals de zin en de zingeving van het leven. Iedereen is met elkaar verbonden.



NAAR DE GGZ

Wegens bijwerking van gecontroleerd institutionalisme

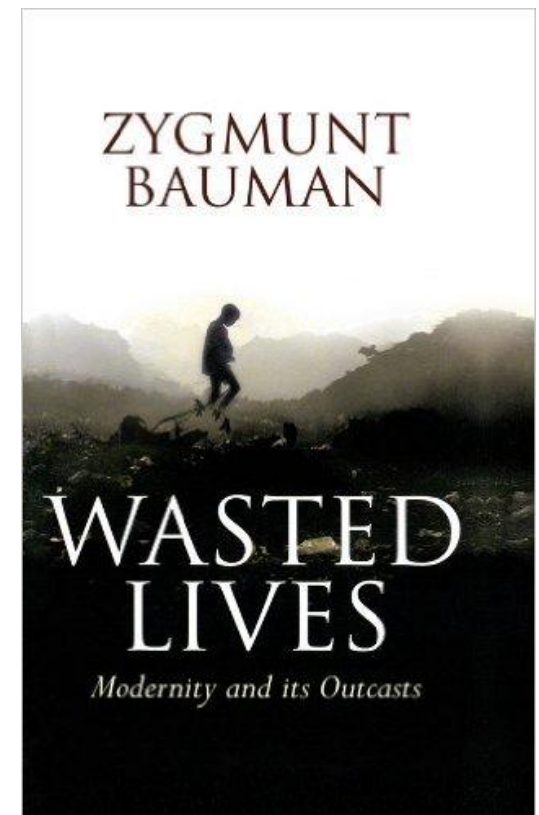
RISICO-Factoren:

PARTICIPATIE

STIGMA en ZELFSTIGMA

Dak- en Thuisloosheid

VER- Psychiatrisering





Nieuwe GGZ

- emergentie:

Een emergent verschijnsel ontstaat door interactie van factoren (objecten, golven, krachten, ideeën) waardoor nieuwe entiteiten (systemen, objecten, patronen, reacties, inzichten) ontstaan die kenmerken en eigenschappen hebben die niet aanwezig zijn bij de samenstellende of onderliggende factoren.

- Tacit knowledge

TACIT KNOWLEDGE

LEES: FRANS VAN DER LEM "SIGNALEN"

- Kennis als boekenkast (evidence based)
- Googelen als professional (toegepaste intuïtie)
- Stellen van juiste vragen (evidence based)
- Feeling (zorgverlamming en zorgvermijding)



Zijn er nog vragen???





Nieuwe GGZ

- reflectief: hoe komt het dat ik de ander zo waarneem (presentie)
- Toelaten dat we maar zo'n 15% bewust waarnemen en dat er niet meteen controle is. Floortje Scheepers: "Onze tools bij de intake in onze rugzak laten zitten"
- Rotmans: geen geïnstitutionaliseerde maar relationele zorg
- Vertrouwen bij de professional : BuurtzorgT zelfsturende teams

Nieuwe GGZ

- 1. De SPV kijkt vanuit een holistische visie en heeft niet alleen oog voor de psychische problemen, maar ook voor de sociale, emotionele en fysieke aspecten van de gezondheid.*
 - 2. De SPV is sterk in empathische relatie-opbouw waardoor de betrokkene zich begrepen en gehoord voelt wat noodzakelijk is voor het herstelproces.*
 - 3. Ze behandelen en bieden sociale ondersteuning en praktische begeleiding. Hierbij speelt samenwerking met de familie een essentiële rol.*
 - 4. Ze richten zich op empowerment van de betrokkenen die om hulp vragen.*
 - 5. Preventie en voorlichting is een essentieel onderdeel van de aanpak.*
 - 6. Ze zijn in staat zich aan te passen aan de unieke behoeften van de hulpvrager en kunnen creatief en flexibel inspelen op veranderende situaties.*
-

Nieuwe GGZ en de SPV

- Uitsluiting en marginalisering voorkomen
- Betekenis en beleving van het probleem (POD)
- Contextueel en epidemiologisch
- Tango-dansen
- Sociaal oplossen normaliseren
- Versterken mentale flexibiliteit
- Ontwikkelen van gezonde coping-strategieën

