Ruilwinkel lichtpunt

Al jaren telt de Limburgse grensgemeente Vaals naar verhouding de meeste depressiepatiënten van alle gemeenten in Nederland. Om het tij te keren zoekt het gemeentebestuur naar originele oplossingen.



ACHTERGROND GEZONDHEID

DOOR MAURICE TIMMERMANS

Bezoekers worden bij het tuinhek gewaarschuwd voor twee grote Duitse herders, maar eenmaal binnen blijken die vooral op zoek naar een knuffel. Nathalie* loopt voorop naar een piepkleine bovenverdieping in een buurtschap van Vaals, waar ze samen met haar man en zoontje verblijft. De jongen van zes heeft een eigen kamertje, Nathalie en Mark* slapen op de bank in de woonkamer.
Het gezin trok er twee jaar geleden in, nadat het uit een eengezinswoning was gezet vanwege schulden. Nathalie leeft voor haar baan als sociaalpedagogisch medewerker in de kinderopvang, maar op een ochtend gaat ze onderuit. De tranen vloeien eindeloos, uit het niets. En steeds diezelfde gedachte: het komt nooit meer goed.

Slaappillen

Na gesprekken met een psycholoog blijkt ze depressief en krijgt ze antidepressiva, maar de wanhoop groeit. Op een dag schrijft ze een afscheidsbrief, trekt haar badpak aan en stapt met tientallen slaaptabletten in bad. Ze overleeft. Niet lang daarna googelt ze 'onderkoeling' en begeeft zich naar het nabijgelegen Vijlenerbos. Ze weet precies hoe lang het bij welke temperatuur duurt totdat de dood intreedt. Ze zal zich met slaappillen neervlijen in het kreupelhout om nooit meer wakker te worden. Maar onderweg belt ineens een collega. Waarom is ze niet op haar werk? De collega brengt Mark op de hoogte, en die redt zijn vrouw van een wisse dood.
De gesprekstherapie wordt hervat en ze leert hoe ze meer regie kan houden over haar gevoelens. Sindsdien is het geleidelijk bergop gegaan. Ze zit nu in de ziektewet en heeft de kinderopvang afgezworen. Van het UWV heeft ze een jaar lang de tijd gekregen om uit te zoeken wat ze wil.

300 euro per inwoner

Vaals kent van alle gemeenten in Nederland relatief de meeste patiënten met een depressie, al sinds 2013. Dat blijkt uit de cijfers van onderzoeksbureau Vektis, dat gegevens van zorgverzekeraars analyseert. Het gaat om patiënten die in behandeling zijn geweest bij een psychiater, psycholoog of psychotherapeut. Wie gesprekken of antidepressiva via de huisarts heeft gekregen, telt in deze statistieken niet mee.
Ook de jongste Gezondheidsatlas van de GGD meldt dat Vaalsenaren een hoog risico lopen op depressie, hoger dan in de rest van de regio en in Nederland.
De Utrechtse prof. Jim van Os, twintig jaar lang hoogleraar psychiatrie in Maastricht, heeft via Vektis-cijfers berekend in welke regio's de GGZ-kosten per persoon het hoogst zijn.
„Deze kosten vormen de betrouwbaarste graadmeter voor geestelijk lijden", zegt Van Os, „want die omvat alle behandelingen, licht en zwaar, voor alle diagnoses. En dan zie je dat de gemiddelde Vaalsenaar 300 euro per jaar kost, terwijl inwoners van Barneveld bijvoorbeeld maar 100 euro kosten."

Textielindustrie

Huisarts Mieke Bruggeman, gespecialiseerd in geestelijke gezondheidszorg, verbaast zich geen moment over de cijfers. Ze weerspiegelen de vele klachten van Vaalsenaren over vermoeidheid, lusteloosheid, uitval op het werk.

> Net als met de mijnsluitingen in de Oostelijke Mijnstreek strekte de sociaal-economische ellende zich in Vaals over vele generaties uit, tot op de dag van vandaag.
>
> Paul Jungbluth, socioloog

„Vaak is er in het gezin nog meer aan de hand, schulden, mishandeling, noem maar op."
De kiem ligt in de jaren zeventig van de vorige eeuw, toen de textielindustrie vertrok naar lagelonenlanden als Marokko en Turkije. „In één klap raakten honderden mensen werkloos", zegt socioloog Paul Jungbluth, geboren en getogen in Vaals. „En net als met de mijnsluitingen in de Oostelijke Mijnstreek strekte de sociaal-economische ellende zich over vele generaties uit, tot op de dag van vandaag."
In Vaals is de armoede het meest tekenend: 13,5 procent van inwoners leeft van een inkomen rond of beneden het sociaal minimum. In de top 10 van het CBS, dat tweejaarlijks de armoede in kaart brengt, staan steevast negen (middel)grote steden, plus de Zuid-Limburgse grensgemeente.

Beweegmakelaar

Vaals probeert al jaren om het tij te keren. Niet onverdienstelijk: de gemeente heeft eind vorig jaar de Inspiratie Award ontvangen voor haar originele aanpak. De onderscheiding wordt elk jaar uitgereikt aan een GIDS-gemeente (Gezond In De Stad), een plaats die extra geld krijgt om gezondheidsachterstanden weg te werken.
Gaby Wenn woont in benedenVaals, waar overwegend autochtonen wonen („hier helpen mensen elkaar nog"). Ruim twee jaar geleden moesten haar hartkleppen worden vervangen. Maar Wenn heeft de operatie lang uitgesteld: ze heeft straatvrees.
Deze angst stak eind jaren tachtig voor het eerst de kop op, nadat Wenns baby na acht weken overleed. Sindsdien heeft ze depressieve klachten, zegt ze. Deze donderdagmiddag heeft ze een afspraak met Jolanda Mikic, die tegenover haar aan de keukentafel zit. Mikic is 'beweegmakelaar', en brengt kwetsbare groepen als ouderen en chronische patiënten letterlijk in beweging. Fysiek, maar ook sociaal en emotioneel. Mikic was daarvoor maatschappelijk werker en powerlifter, ze werd in 1996 derde op het wereldkampioenschap in Canada.
Ze heeft voor Wenn een maatje gevonden, dat Gaby vergezelt op haar schreden buiten de deur. „Mooi hoe ze u letterlijk over de drempel helpt" zegt Mikic. „Het scheelt dat u niet mensenschuw bent."
Inmiddels, een paar maanden

in somberend Vaals



later, heeft Wenn contact gezocht met het ziekenhuis om de operatie in gang te zetten.
Mikic heeft in 2017 ruim vijftig mensen in beweging gebracht, zo blijkt uit een evaluatie. Daarmee heeft de gemeente meer dan 100.000 euro op zorgkosten en bijstandsuitkeringen bespaard. Inmiddels is een proef gestart met een tweede beweegmakelaar.
De malaise beperkt zich niet tot Vaals. De hele regio bungelt in veel sociaaleconomische en medische statistieken in de onderste regionen. „Zuid-Limburg is een van de ongezondste gebieden van het land, al tientallen jaren", zegt epidemioloog KlaasJan Hajema, projectleider bij de GGD. „Dat is te wijten aan een leefstijl van te veel roken en drinken, te veel eten en te weinig bewegen. Zuid-Limburgers gaan een jaar eerder dood dan andere Nederlanders. En ondanks alle gezondheidscampagnes zijn de verschillen tussen Zuid-Limburg en de rest van het land nog steeds even groot."
„Dat komt doordat hier veel laagopgeleiden wonen", zegt Maria Jansen, UM-hoogleraar gezondheidsbeleid. „En dat is een groep, die steeds moeilijker te bereiken is. Ze voelen zich minder aangesproken. Dat zie je duidelijk bij roken: veel hoogopgeleiden stoppen ermee, maar laagopgeleiden stomen gewoon door. Zij hebben een levensverwachting die zes jaar lager ligt, voelen zich meer en meer de losers van de samenleving. Ze hebben het idee dat ze door anderen met de nek worden aangekeken."

Ruilwinkel

Arme gezinnen in Vaals werden een paar jaar geleden geïnterviewd door de Maastrichtse onderzoeker Lotte Prevo. Wat haar opviel, was een grote behoefte aan sociaal contact. In de Gezondheidsatlas van de GGD noemt 13,5 procent van de tienduizend Vaalsenaren zich 'zeer eenzaam', reden voor gemeente, GGD en Universiteit Maastricht de Ruilwinkel op poten te zetten. Het idee is simpel: wie spullen inlevert of diensten levert, krijgt daarvoor punten en kan daarmee iets anders uitzoeken: huisraad, speelgoed, boeken, dvd's, of kleding.
De subsidie voor dit project is door de gemeente met vijf jaar verlengd. Prevo, die in november promoveert, noemt de uitkomsten van het project positief. „De Ruilwinkel voorziet in de sociale behoefte van mensen met een kleine beurs. Ze kunnen er gratis koffiedrinken, makkelijk in gesprek raken met andere bezoekers en 'nieuwe' spullen vinden. Het heeft een gunstig effect op de gezondheid. Ik ga uit van positieve gezondheid, zoals dat heet. Daar vallen ook welbevinden, zingeving en maatschappelijke participatie onder."

* De namen van Nathalie en Mark zijn om privacyredenen gefingeerd.



> De Ruilwinkel voorziet in de sociale behoefte van mensen met een kleine beurs.
>
> Lotte Prevo, onderzoeker

De Ruilwinkel in Vaals wordt drukbezocht. FOTO'S LUC LODDER