

Vervolg van pagina 5

haar kinderen tien uur per week specialistische jeugdhulp, toegespitst op de problemen in het gezin. Het werkte goed: Karin werd ontlast en de kinderen leerden structuur aanbrengen in hun dagelijks leven. De basisjeugdhulp was ‘een wereld van verschil’, zegt Karin. “Hulpverleners rouleerden, soms kwam er zelfs helemaal niemand opdagen.” Voor deze jeugdhulp krijgt Karin geen beschikking meer. Daardoor kan ze geen juridische stappen nemen om de juiste zorg af te dwingen.

Na anderhalf jaar trekt Karin aan de bel bij Wij Groningen, geholpen door haar onafhankelijke cliëntondersteuner, die haar relaas onderschrijft. “We hebben aange-

‘Hulpverleners rouleerden, soms kwam er helemaal niemand opdagen’

moeder Karin

geven: die jeugdhulp is niet passend in deze situatie, wij willen iets anders”, vertelt Karin. Maar ze krijgt te horen dat haar gezin eerst nog een half jaar langer de algemene voorziening moet proberen. Weer zes maanden later – begin dit jaar – ontvangt ze het bericht dat de casemanager van het gezin is vervangen. De nieuwe casemanager wil eerst zelf een dossier opbouwen, een besluitbrief blijft opnieuw uit. En zo begint het hele riedeltje opnieuw.

Anja Janssen, de Groningse ombudsman, noemt het verhaal ‘herkenning alom’. “Welkom in mijn wereld”, zegt ze. Per jaar kloppen er sinds de gemeente haar beleid veranderde zo’n vijftien gezinnen bij haar aan die problemen hebben met Wij Groningen. “Dat is natuurlijk een fractie van het grotere geheel. Maar aangezien ik inmiddels een patroon zie, durf ik wel te beweren dat het om meer dan deze vijftien moet gaan.”

De ombudsman ziet in haar dossiers ook de ‘administratieve *loop*’ waarin Karin zit. Er wordt weinig formeel op schrift vastgelegd, termijnen worden vaak (en lang) overschreden en ouders en kinderen weten niet waar ze aan toe zijn. Daarnaast wordt er, tot grote frustratie van Janssen en de ouders die bij haar aankloppen, door Wij Groningen niet uitgelegd waarom basisjeugdhulp voldoende zou zijn. “Ze komen niet met inhoudelijke onderbouwing, alleen met ‘omdat de gemeente het wil’ en ‘omdat het passend is’. Ik ken geen ouder aan wie het wel is uitgelegd.”

De gemeente Groningen en Wij Groningen zeggen in een reactie ‘kinderen passende hulp’ te willen bieden met ‘zo min mogelijk bureaucratie’ en algemene voorzieningen alleen in te zetten waar dat ‘passend en effectief’ is. De gemeente zegt dat inwoners, als ze niet tevreden zijn, om een onderzoek kunnen vragen waarna een beschikking ‘kan volgen’. “Dat klopt misschien op papier, maar in de praktijk gaat daar zoveel tijd overheen”, ziet de ombudsman.

Gemeenten hebben de plicht inwoners behoorlijk te behandelen, en dat gebeurt niet altijd, vindt Janssen. “Er is geen hogere wiskunde voor nodig om dat gebrek aan rechtsbescherming fatsoenlijk op te lossen. Je moet je realiseren dat er sprake is van machtsongelijkheid. Je kunt als inwoner niet uitwijken naar een andere gemeente als je niet tevreden bent.”

Sinds de jeugdzorg tien jaar geleden bij de gemeenten werd ondergebracht, is er discussie over de oplopende kosten en het vastlopende systeem. In de hervormingsagenda jeugd, waarin afspraken staan tussen Rijk, gemeenten en zorgaanbieders, wordt benadrukt dat de kwaliteit en de betaalbaarheid van de jeugdzorg verbeterd moeten worden. In deze plannen spelen de algemene voorzieningen een grote rol. Jongeren opvangen in die vrij toegankelijke jeugdhulp kan verwijzingen naar (dure) specialistische zorg voorkomen, zo is het idee.

Toch maakt Michiel Scheltema zich zorgen. “We hebben na de toeslagenaffaire een heel kritisch rapport van de staatscommissie rechtsstaat gehad, waaruit blijkt: bij de overheid is de rechtsstatelij-

‘De enige onderbouwing is: omdat de gemeente het wil’

ombudsman Anja Janssen

ke cultuur niet genoeg ontwikkeld. Daarvan is dit denk ik toch weer een voorbeeld.” Zoeken naar een betere manier van werken als gemeente is een goede zaak, zegt hij. “Allemaal prima, maar dan moet er ook rechtsbescherming zijn.”

Jeugdrechter Willie Elferink ziet in de praktijk dat situaties zoals in Groningen ertoe kunnen leiden dat ouders moedeloos worden en de gemeente en hulpverleners gaan wantrouwen. “Daardoor wordt de situatie voor een kind alleen maar slechter. Ik wil niet zeggen dat het dan meteen escaleert, maar die kans is er wel.”

De gemeente Den Haag zegt niet in te kunnen gaan op individuele gevallen. Ze streeft ernaar ‘binnen de wettelijke termijn een beschikking’ te geven, maar gaat ‘op basis van dit signaal wel het proces evalueren en indien nodig aanscherpen’. De gemeente Groningen en Wij Groningen zeggen signalen zoals het verhaal van Karin ‘serieus te nemen’, maar niet te kunnen ingaan op haar casus. Dat er sprake is van veel personeelswisselingen ontkent de gemeente.

Vermoeidheidsexpert interview | Al vele jaren behandelt de Britse Vincent Deary patiënten die mentaal uitgeput zijn. Tijdens het schrijven van zijn boek *Hoe we breken* stortte hij zelf in.

‘Rust nemen, dat is een **vaardigheid**’



tekst **Maurice Timmermans**
foto **Jean-Pierre Jans**

The Walking Dead, aflevering 2 van het vierde seizoen: “Je bent niet veilig. Hoeveel mensen je ook om je heen hebt, hoe ongevaarlijk je omgeving ook lijkt”. Met dit citaat begint Vincent Deary het tweede hoofdstuk van zijn boek. Verderop ontmoeten we Wittgenstein, Samuel Beckett, Spinoza, Boeddha en Kate Bush. “Ook aan *Buffy the Vampire Slayer* had ik enkele, treffende wijsheden ontleend, maar die heeft m’n redacteur geschrapt”, zegt de Britse gezondheidspsycholoog lachend.

Het bonte palet aan citaten is afkomstig uit zijn boek *Hoe we breken*, dat vorig jaar verscheen. ‘Dit is geen boek over psychische aandoeningen’, meldt de inleiding. ‘Dit is een boek over jou en mij, over wat er gebeurt als we over onze grenzen worden geduwd.’

Hoe we breken is een eigenzinnige mix van filosofie, biografie en zelfhulp. Inzichten van Spinoza volgen op persoonlijke ontboezemingen (‘Ik ben op mijn hoede geboren’) en opdrachten aan de lezer (‘Hoeveel werk moet jij verrichten om je staande te houden?’).

Vincent Deary (1963) is hoogleraar toegepaste gezondheidspsychologie aan de Northumbria University in Newcastle. Tot voor kort werkte hij in een kliniek voor patiënten die lijden aan zware vermoeidheid. Die kan het gevolg zijn van ziekten als kanker of auto-immuunziekten, of van mentale overbelasting, zegt hij in een zitkamer van het Ambassade Hotel in Amsterdam, waar hij verblijft. “We zien in Engeland nu tieners met een burn-out, jongeren die onderuitgaan op school, omdat ze te veel druk ervaren om te presteren of omdat ze het slachtoffer zijn van pesterijen.”

Deary citeert niet alleen filosofen en schrijvers, maar ook een pestkop die hem als kind het leven zuur maakte: ‘Morgen hak ik je in tweeen, Deary’. Op de lagere school stond hij doodsangsten uit. ‘Als trollen’ wachtten de plaaggeesten hem onder een brug op. Sindsdien is hij altijd voorbereid op gevaar. ‘Om de jachthonden net één stap voor te blijven.’

Betekent opgroeien in een onveilige omgeving een hoger risico voor mentale uitputting later in het leven?

“Ja, zeker. Als je in een stressvolle omgeving opgroeit, moet je alert zijn. Daar blijf je als volwassene last van houden, al dan niet in combinatie met een aangeboren neurotische persoonlijkheid. Ook in de kliniek waar ik werkte, zagen we veel patienten die nooit uit stonden, altijd in de hoogste versnelling. Iets wat ik tegenwoordig ook bij veel van mijn vrienden en collega’s zie.”

Hoe te leven

Schrijver en psycholoog Vincent Deary publiceerde op zijn vijftigste zijn eerste boek *How we are* (2014). Daarin beschrijft hij **de macht van de gewoonte**. Hoe mensen daarin gevangen kunnen raken en hoe ze zich eruit kunnen ontworstelen.

Vorig jaar verscheen *How we break* (2024), dat opgedeeld is in twee delen: **beven en breken**. Wat gebeurt er precies als we onszelf over de kling jagen?

Het wachten is op *How we mend*, dat waarschijnlijk in 2026 uitkomt. Daarin zal Deary **het helingsproces** tegen het licht houden. De drie boeken vormen samen de trilogie *How to live*.



Hoe bedoelt u dat?

"In de universiteit maar ook in de gezondheidszorg staan mensen onder constante druk, ofwel om meer wetenschappelijke artikelen af te leveren ofwel om meer patiënten te behandelen. Ze staan altijd aan, werken ook 's avonds en in het weekend. Ondertussen stijgt de 'allostatische belasting', zoals we dat in de gezondheidspsychologie noemen. Het lichaam moet steeds harder werken om een gezonde balans te handhaven. De gevolgen van deze langdurige stress zijn niet alleen mentaal, maar ook fysiek. Je immuunsysteem raakt van slag, net als je darmen, het hart, het hele lichaam. Sommige patiënten in de kliniek vielen regelmatig flauw."

In uw boek noemt u het 'idioot' om mensen die mentaal uitgeput zijn alleen psychotherapie te geven.

"Ik wil eerst weten wat er is gebeurd. Wat heeft je over de rand geduwd? Problemen op het werk, een levensbedreigende ziekte of een relatie die op de klippen is gelopen? Meestal is het een combinatie van emotionele, lichamelijke en sociale omstandigheden. Ja, ook lichamelijk. Wie depressief is of angstig, heeft weinig energie, eet minder, of leeft volgens een verstoord dag- en nachtritme. Allemaal fysieke symptomen die je kunt aanpakken. Ook de sociale omstandigheden spelen mee. Twee collega's van mij trokken het niet meer, toen de ene bezuiniging op de andere volgde in de gezondheidszorg. Ze spraken erover met hun baas, en wat bood hij hen aan: een cursus veerkracht. Dat noem ik dus idioot, om het probleem bij het individu te leggen in plaats van bij het systeem."

De meeste psychologen zien psychotherapie als de juiste behandeling bij een burn-out, terwijl anderen zweren bij een lichamelijke aanpak, met veel rust houden. Wat heeft uw voorkeur?

"Vaak zijn we op zoek naar dé oplossing, maar die is er niet. In onze kliniek, die helaas anderhalf jaar geleden moest sluiten, kregen patiënten te maken met een arts, een ergotherapeut, een fysiotherapeut en een psycholoog. En ik kan je zeggen: het is nog nooit voorgekomen dat twee patiënten precies dezelfde behandeling kregen. Iedereen heeft zijn eigen verhaal en kwetsbaarheden, en die vragen altijd om maatwerk."

We moeten volgens u leren hoe te rusten. U noemt dat een vaardigheid. Waarom?

"Veel mensen met een perfectionistische inslag voelen zich alleen goed als ze presteren, produceren, aan het werk zijn. Rust nemen ervaren ze als onprettig, omdat er dan niets uit hun handen komt. Sommigen voelen zich zelfs schuldig. Als deze workaholics instorten, moet ik ze leren hoe ze tot rust kunnen komen. Dat weten ze zelf niet. Voor de een is dat wandelen in de natuur, voor de ander koken, en voor weer een ander muziek luisteren. Ze leren dan dat rust nemen oké is, maar ook dat ze zelf oké zijn, dat hun eigenwaarde niet afhangt van de prestaties die ze leveren."

In Nederland bakkeleien psychiaters en psychologen over de vraag of burn-out überhaupt bestaat. Volgens sommigen lijken de symptomen veel op die van depressie en angststoornis. Hoe kijkt u daartegenaan?

"Natuurlijk bestaat burn-out. Kijk naar de patiënt die voor je zit. Volledig uitgeput, niet in staat om te functioneren, soms niet eens om te lopen. En ja, waarschijnlijk ook angstig en gedeprimeerd, zou ik ook zijn. Maar wat maakt het uit. De patiënt heeft geen enkele reserves meer en kan het leven niet meer aan. Je kunt niet zeggen dat dit niet bestaat. Dat is onzin."

De sceptici ontkennen niet het lijden, alleen het label waarvoor volgens hen weinig wetenschappelijk bewijs bestaat.

"Hoe dan ook moet je iets met die patiënt. Je moet diegene op zijn minst lichamelijk activeren, op de been krijgen. Eigenlijk ben ik helemaal niet geïnteresseerd in diagnoses. Ik wil weten waarom deze patiënt is vastgelopen en worstelt met het leven, wat het verhaal hierachter is. Eerlijk gezegd vind ik dat debat of burn-out al dan niet bestaat, belachelijk. Wat hebben patiënten hieraan? Wij hebben ze een tijd terug gevraagd wat ze het meest waardeerden in onze kliniek. Het antwoord: dat jullie me geloofden."

> 'Veel mensen met een perfectionistische inslag ervaren rust nemen als onprettig'

Tijdens het schrijven van Hoe we breken, brak u op een dag zelf. 'Het was de hel, het was oorlog', schrijft u. Wat was er gebeurd?

"Ik was uitgeput, negen maanden tot een jaar lang. Er was te veel gebeurd in mijn leven. Van baan veranderd, mijn vader en moeder overleden, mijn relatie eindigde, en dan ook nog een boek moeten schrijven."

U zag ertegenop?

"Ja, het was een pijnlijke 'reis'. Kijk, mijn eerste boek *Hoe we leven* schreef ik vooral voor mezelf. Ik had plezier in het schrijven en ging er niet van uit dat het manuscript zou worden uitgegeven. Toen ik het af had, heeft het drie jaar in een la gelegen. Totdat een vriendin het las, die in een uitgeverij had gewerkt. Toen kwam van het een het ander. Ik was verbaasd dat er belangstelling voor was, en dat er goede recensies verschenen. Sindsdien zaten er mensen op mijn tweede boek te wachten. En dat verhoogde de druk, die ik vooral mezelf oplegde."

Hoe bent u uit dat dal geraakt?

"Op het dieptepunt heb ik hele dagen lang tv gekeken. Ik weet eigenlijk niet of dat rustgevend is, ik zou het mijn patiënten niet aanraden, maar voor mij werkte het. Ik keek naar *The West Wing* en *The Good Wife*, dramaseries over integere mensen die worstelen om het goede te doen. *Comfort viewing*, zou je kunnen zeggen, moreel inspirerend. Uiteindelijk ben ik naar het Lake District vertrokken om aan te sterken in een hotel met zwembad, waar ik gezond heb gegeten en gewandeld. Alleen al de schoonheid van het landschap leek me goed te doen."

En uitrusten, hoe doet u dat het best?

"Door te lezen. In de moeilijke periode heb ik geleerd dat goede boeken me voeden, dat ze me opwinden, haast lichamelijk. Ik lees nu *Spinoza's religie*, een schitterend boek van filosofiehoogleraar Clare Carlisle. Met prachtige passages over hoe je een ethisch verantwoord leven leidt. Als ik er alleen al aan denk, krijg ik kippenvel."

Vincent Deary; **Hoe we breken. Omgaan met tegenslagen in het leven**. Uitgeverij Nieuwezijds; 320 blz. € 26,99