



Kim Fokkens in de cursus voor een delegatie van de gemeente Weert.

© jeroen kuit

ACHTERGROND CURSUS

Verward persoon? Maak eens een babbel!

Loop eens niet met een boog om een verward persoon heen, maar spreek hem of haar eens aan. Hoe? Dat kun je leren in de cursus 'eerste hulp bij psychische problemen'. Het aantal deelnemers neemt rap toe.

DOOR KITTY BORGHOUTS

VENLO/HEERLEN

|

De situatie is als volgt: er komt een klant je kledingwinkel binnen die overduidelijk niet voor je koopwaar komt. Hij gaat zitten op een bankje in je zaak, slaat wartaal uit richting andere klanten. Wat doe je? De man zo snel mogelijk je zaak uit werken? Politie bellen? Kan allemaal, en gebeurt in de praktijk meestal. Maar er is ook een derde optie: proberen een gesprek aan te gaan om beter te kunnen inschatten of er hulp moet worden ingeschakeld en zo ja, van wie. Een delegatie van de winkeliersvereniging Venray kreeg begin dit jaar handvatten voor dit soort situaties in een cursus Mental Health First Aid (MHFA), ook wel cursus 'eerste hulp bij psychische problemen' genaamd. De winkeliers volgden de cursus op uitnodiging van de gemeente Venray, die dit instrument inzet in een serie beleidsvoornemens om mensen met verward gedrag beter te helpen.

We slaan allemaal een arm om de borstkanker-patiënte heen, maar bij iemand met een depressie doen we dat veel minder snel.

DAVE SNELLEN

Een snel groeiend aantal gemeenten en (vooral) hulpverleningsinstaties stuurt zijn mensen naar deze cursus. Zeven trainers heeft Provico, netwerk voor geestelijke gezondheidszorg in de huisartspraktijk in Noord-Limburg, inmiddels. Vorig jaar, het eerste jaar dat de cursus in Noord-Limburg werd aangeboden, waren er meteen tien cursussen volgeboekt. Dit jaar is er een verdubbeling in het aantal deelnemers, verwacht coördinator Dave Snellen. Een rijkssubsidiepot die eind vorig jaar werd ingesteld voor diverse initiatieven die zorgen voor betere begeleiding van verwarde mensen, zorgde voor een enorme impuls, zegt hij. Momenteel lopen er cursussen voor onder andere de gemeente Weert.

Wethouders, baliepersoneel, beleidsmedewerkers, brandweerlieden, politiemensen, zorgpersoneel, buurtwerkers... in groepen van maximaal vijftien deelnemers leren ze wat zich allemaal kan afspelen in ons hoofd. En dat is een gevarieerd palet, zegt Kim Fokkens, namens haar werkgever Vincent van Gogh voor geestelijke gezondheid een van de trainers in Noord- en Midden-Limburg. „Depressie, angstklachten, psychoses, gevolgen van drugsgebruik, daar horen al-

lemaal specifieke kenmerken bij. In de cursus geven we informatie over de symptomen, signalen en risicofactoren. Maar je leert ook wat je kunt doen. Een gesprek aangaan, bijvoorbeeld. Zo kun je helpen voorkomen dat mensen blijven dóórgaan zonder hulp.”

Angst

„Er zit een oefening in die een aantal lichamelijke aandoeningen naast psychische ziektebeelden zet”, zegt Snellen, die de cursus zelf ook volgde. „Met een opsomming van de impact die er is op het dagelijks functioneren. Een zware depressie geeft bijvoorbeeld evenveel belasting en beperkingen als uitgezaaide borstkanker. We slaan allemaal een arm om de borstkankerpatiënte heen, maar bij iemand met een depressie doen we dat veel minder snel.”

Bijna een op de twee mensen krijgt ooit psychische klachten, blijkt uit cijfers. Angstklachten en depressie zijn het meest voorkomend. Vaak ziet de directe omgeving in een heel vroeg stadium al signalen, zoals veranderingen in gedrag, zegt Judith van Witsen, die de cursussen in Zuid-Limburg coördineert namens Mondriaan, dat MHFA samen met GGzE in Eindhoven drie jaar geleden naar Nederland haalde. Zuid-Limburg verwelkomt binnenkort de duizendste cursist. „Signalen als concentratievermindering, verdriet dat niet over lijkt te gaan, of alcohol- of medicijngebruik dat toeneemt. Vaak hoor je achteraf, als professionele hulp op gang is gekomen, ‘o, maar dat had ik wel zien aankomen’. Als er eerder een luisterend oor was geweest, was er ook eerder hulp geweest.”

Maar juist dat gesprek aangaan in zo’n vroeg stadium, is voor veel mensen lastig, weet Van Witsen. „Dat komt deels door gebrek aan kennis. Daardoor is er angst om iemand aan te spreken.”

Zuid-Limburg en de regio Eindhoven waren de eersten die de cursus drie jaar geleden in Nederland aanboden. Inmiddels hebben alle twintig GGD-regio’s in het land hem opgenomen in het programma. Ervaringen, ook in andere landen waar MHFA al veel langer loopt, leren dat de aanpak vooroordelen wegneemt, sociale verbondenheid vergroot en de handelingsbereidheid verhoogt. In de regio Eindhoven vindt dit jaar een groot experiment plaats om dat wetenschappelijk te kunnen meten: de MHFA-cursus wordt breed aangeboden in probleemwijk Gestel, niet alleen aan professionals maar ook aan

wijkbewoners. Gemeten wordt of dat leidt tot meer begrip voor en ondersteuning aan mensen met psychische problemen en tot een afname van gevoelens van onveiligheid.

Destigmatisering

„Destigmatisering van psychische aandoeningen is een belangrijk effect van de cursus”, zegt Van Witsen. „Als je weet waar iemands gedrag vandaan kan komen, vergroot dat het begrip.” In een ideale situatie, zegt ze, wordt de cursus door zo veel mogelijk burgers gevolgd. „Lessen in hoe te handelen bij een beenbreuk of hartstilstand vinden we allemaal heel gewoon en heel belangrijk. Nu is het tijd voor meer inzicht in de complexiteit van zaken van het hoofd.”