

Ziek

Sinds enige tijd ben ik lid van de open Facebook groep 'De Nieuwe GGz', bestaande uit een paar duizend leden waaronder cliënten, ervaringsdeskundigen en behandelaren. De groep buigt zich over de vraag hoe de GGz opnieuw ingericht zou moeten worden. Er is uiteraard veel kritiek op het diagnostisch systeem, farmacotherapie en bejegening.

Waar men ook graag tegenaan schopt is het woordje 'ziek'. Mensen met psychiatrische problemen zijn niet ziek, zo vindt men, dat is namelijk stigmatiserend.

'*U bent heel erg ziek*' zei de huisarts tot mijn verbazing tegen mij toen ik snotterend verslag deed van mijn rusteloze uitputting. Ik was verbaasd. Ik dacht tenslotte dat het aan mij lag dat niets meer lukte. Gebrek aan discipline en niet kunnen omgaan met tegenslag luidde mijn eigen diagnose.

'*U bent heel erg ziek*' zei de psychiater in opleiding nadat de huisarts mij met spoed doorverwezen had naar de specialistische GGz. Ik was stomverbaasd. Ik dacht dat ik door gebrek aan ruggengraat en veerkracht nu eenmaal niet was toegerust voor dit leven.

'*U bent heel erg ziek*' zei de afdelingspsychiater toen hij me mededeelde dat mijn 'time out' van een week in de psychiatrische kliniek met minstens een maand verlengd zou gaan worden. '*Het gaat even duren, maar u gaat zich beter voelen.*'

Nu was ik helemáál verbaasd want ik kon me al lang niet meer voorstellen dat ik me ooit nog beter zou gaan voelen, ik, de geboren pessimist voor wie het glas altijd half leeg was.

Dat was het dus: Ik was gewoon ziek! En als je ziek bent dan kun je misschien ook weer beter worden. Dan bestaat er een kans op een ander leven. Ziek kan tijdelijk ziek betekenen. Bovendien: Iemand die ziek is moet naar de dokter, want een ziekte kan je meestal niet in je eentje genezen.

Het woordje *ziek* heeft mij de ogen geopend. Toen ik eenmaal had geaccepteerd dat ik ziek was kon ik ook hulp accepteren. Ik kreeg weer hoop. Het woordje *ziek* heeft mijn leven gered.

Catharsis