



CRISIS ALS EEN KANS VOOR GROEI

Het concept van crisis in de geestelijke gezondheidszorg is een interessant fenomeen. Hoewel veel traditionele theoretici crisis altijd hebben gezien als een kans voor groei en als een essentiële ervaring in de context van ontwikkeling (Erikson, 1976), willen we het bij zorg voor geestelijke gezondheid behandelen, afsluiten of onderdrukken. We zijn vergeten dat er misschien iets is dat we van deze ervaring kunnen leren, iets dat ons in staat stelt om anders te gaan doen en onszelf op een andere manier gaan begrijpen.

Velen van ons hebben algeheel verlies van controle gevoeld, gevoeld dat de pijn meer was dan we konden dragen en zelfs dat het leven niet meer de moeite van het leven waard leek. We voelden ons geïsoleerd, alleen, anders en gek. De meesten van ons zien dit niet als iets waar we keer op keer doorheen willen gaan. Maar ons is verteld en we zijn gaan geloven dat het iets is dat met ons gebeurt omdat we ziek zijn. Ons is verteld dat we aan het decompenseren zijn en dat het doel is om deze pre-morbide toestand te herstellen. En dus gaan we door het leven met angst dat “het” weer gaat gebeuren en geloven we dat we voorzichtig moeten zijn en niet te veel stress aankunnen. We zijn gaan geloven dat we kwetsbaar zijn en zonder controle wanneer we onze medicijnen en onze behandeling niet krijgen. In plaats van het leven te leven, leren we het te vermijden alsof het gevaarlijk is. We zijn dit gaan geloven omdat onze ervaringen door anderen benoemd zijn. We zijn niet langer individuen met een uniek perspectief, maar eerder een verzameling algemene symptomen die een algemene behandeling behoeven. Hoewel het sommigen helpt om gelabeld te worden, voelen anderen zich erdoor verzwakt en beperkt.

Peersupport kan een fundamenteel andere benadering van een crisis bieden, omdat er minder aannames zijn over wat mensen ervaren. Mensen kunnen met elkaar verhalen, strategieën en manieren om betekenis te geven vergelijken, maar uiteindelijk is er niemand die de macht heeft om te benoemen of te behandelen. Volgen is een manier van denken over hoe je met elkaar verkeert, zelfs gedurende hele moeilijke periodes, die recht doet aan de crisis als een kans om te leren en te groeien en, bovenal, om verbonden te blijven.

1. **Wederzijdse relaties opbouwen.** Alleen in relaties waarin we voortdurend kunnen onderhandelen, kunnen we wederzijds respect en vertrouwen opbouwen. Als we bedenken dat we allebei ervaringen en behoeftes hebben, kunnen we van elkaar leren terwijl we de kansen benutten om kwetsbaar en dus meer heel te worden. Als we nieuwe risico's in relaties durven nemen, merken we dat we uit onze oude

rolpatronen en aannames breken, deuren openen naar onszelf en relaties waarvan we voorheen geen idee hadden.

2. **Met ongemakkelijke gevoelens zijn.** We leven niet in een cultuur die de intensiteit van 'grote gevoelens' gemakkelijk toelaat. We hebben de neiging om mensen te kalmeren of te stoppen omdat wij ons anders ongemakkelijk gaan voelen. Bij peersupport (h)erkennen we dat mensen een heleboel grote gevoelens hebben en dat ze niet allemaal gevaarlijk zijn, maar in feite rijk aan informatie.
3. **Het verhaal begrijpen.** Ik heb altijd gedacht dat het interessant is dat als mensen een moeilijke periode hebben, hen gevraagd wordt wat er mis is. Hoe zou het zijn als we bijvoorbeeld vragen 'wat is er met je gebeurd?' Zouden we dan beginnen te begrijpen hoe de versies van hun eigen verhalen voor mensen de betekenis van hun huidige ervaring bepalen?
4. **Delen op een manier dat verhalen begrepen worden.** Eén van de meest waardevolle aspecten van peersupport is ons vermogen om onze verhalen met elkaar te delen. Het was voor mij verbluffend om voor het eerst te merken dat we niet de enige zijn die door bepaalde dingen zijn heen gegaan. We kunnen horen hoe ieder van ons geleerd heeft te denken over zichzelf en we kunnen strategieën delen die rekening houden met ons hele verhaal.
5. **Het gangbare verhaal uitdagen.** Als betrouwbare relaties zich ontwikkelen en als beide personen controle hebben over de relatie, kunnen we voorzichtig beginnen de wijze waarop ieder van ons geleerd heeft om onze ervaringen te duiden, uit te dagen. We kunnen elkaar laten weten wat voor ons werkt en wat niet. Misschien zijn we niet aan het decompenseren, misschien zijn we gerechtvaardigd boos maar weten geen manier om dat te uiten. Misschien hebben we geen suïcidale depressie, misschien voelen we gewoon enorme schaamte en schuld voor dingen waarvan we zijn gaan geloven dat ze onze fout zijn. Als mensen vergelijken en delen, komen er onvermijdelijk nieuwe verhalen en worden relaties dieper.
6. **Een nieuw gedeeld verhaal maken.** Als relaties dieper worden zijn we geneigd om meer risico te nemen, onze kwetsbaarheden te delen en nieuwe manieren van kijken uit te proberen die we voorheen niet tot onze beschikking hadden. We bevinden ons in een proces waarin we onze eigen overtuigingen en aannames onderzoeken en we proberen dat voortdurend uit in relaties. We merken dat we groeien door de context van relaties. Er zijn geen grenzen aan de mogelijkheden omdat er geen statische rollen zijn. We hebben de gelegenheid om kwetsbaar en sterk te zijn, helper en geholpen. We merken dat anderen hoop vinden door onze successen en dat zij nieuwe risico's nemen.

Peersupport is een cultuur van helen en herstellen. Als mensen nieuwe manieren van zijn uitproberen, zelfs in de moeilijkste tijden, zijn de mogelijkheden om oude patronen te doorbereken en nieuwe kansen te creëren eindeloos. Dan wordt crisis gewoon een ander woord voor herdefiniëren van onze ervaring en van onszelf in plaats van een noodzaak om opgesloten te worden; dan beginnen we vrij te worden.

Shery Mead