

# We willen gewoon een therapie, een pil en een handleiding

Door: Karin Donkers

Een avond in december. Wat druilerig weer. Een verdrietig gevoel bekruipt me als ik naar mijn auto loop. Ik stap in, klap veel te hard mijn autodeur dicht, steek mijn sleutel in het contact maar draai deze niet om. Mijn hand gaat naar mijn wang waar ik tranen weg wrijf. Ik sla beide handen op mijn stuur en vloek hardop.

Na 8 weken deelname GGZ Familiegroep merkte ik dat het moeilijk was om afscheid te nemen. Ouders van volwassen kinderen met psychiatrische achtergrond hebben elkaar de afgelopen weken leren kennen. Ze hebben herkenning gevonden, verdrietige momenten gedeeld.

Elkaar kunnen bevragen en hoop gegeven. Sceptisch was ik bij aanvang en sceptisch bij de evaluatie.

Hebben deze bijeenkomsten je wat gebracht?

Ik denk van niet maar weet het niet zeker. Ik weet wel zeker dat het mogelijk is om elkaar, binnen acht weken, veel toe te vertrouwen en je daar ook prettig bij te voelen.

Moe maar voldaan kwam ik elke week thuis. Niet in staat om meteen naar bed te gaan. Hoofd vol verhalen en emoties. Koud en rillend op de bank maar een andere keer ook warm, behaaglijk en dankbaar. Wat is er nog weinig bekend over hoe hersenen werken en reageren op trauma's. Het is bijna niet voor te stellen hoe groot verschillen zijn tussen mensen. Wat hebben we toch weinig vat op onze hersenen.

Waarom, hoe en wat? Het zijn vragen die we nog steeds maar mondjesmaat kunnen beantwoorden.

Dat roept in deze ogenschijnlijke maakbare samenle-

ving veel frustratie op. We willen gewoon medicatie, therapie, een oplossing voor psychische klachten. Onze kinderen moeten beter worden en gelukkig zijn. We gunnen ze het zo om prettig te kunnen leven, hun dromen waar te maken.

Al onze hoop is gevestigd op psychiaters en psychologen. Maar dat is vaak tevergeefs, want er is geen handleiding en geen routekaart naar herstel.

Er is ook geen juiste manier om je kinderen te ondersteunen. Het blijft zoeken, het is maatwerk, vallen en weer opstaan. Voor sommige duurt de zoek-

tocht te lang, is de val te hard en lukt

het niet meer om op te staan. Voor

anderen lijkt de weg naar herstel met kleine stapjes in zicht.

Maar het is hard werken en een helse tocht waar de afloop niet van bekend is.

Misschien is dat wat me het meeste bij zal blijven. De

empathie, het medeleven, de

interesse in elkaar en elkaars ver-

haal. Stil staan bij wat echt belangrijk is

in het leven. Maar ook de wanhoop, het verdriet en

het verlies. Ik denk dat ik een 'rijker' mens ben geworden. Ik weet inmiddels dat het leven voor iedereen hard werken is, maar dat dit voor kwetsbare mensen dubbel telt.

Te veel vooruitkijken heeft weinig zin. Je kunt gezond leven, jezelf blijven uitdagen en proberen na de 'val' weer op te staan. Soms met hulp van hulpverlening en met ondersteuning van medicatie. Maar minstens zo belangrijk is het 'vangnet' van familie en vrienden.

We moeten het zelf doen en dat is echt heel 'pittig'.

Thank  
you!