

# 'Het eerste advies? Maak contact en zet je vooroordelen opzij'

psychische problemen | Hoe gaat de psychiatrie om met verwarde mensen? Trouw volgt een week lang GGZ Friesland. Vandaag: de cursus 'eerste hulp voor mensen in psychische nood'.

---

**RIANNE OOSTEROM EN EDWIN KREULEN, REDACTIE GEZONDHEID & ZORG**

Als iemand een beroerte krijgt midden op straat, loop je niet snel met een boog om hem heen. Maar als iemand een psychose heeft en schreeuwend van de angst - soms met de broek op de knieën - over de weg rent, is die boog wel comfortabel. GGZ Friesland begint daarom een 'eerste hulp cursus voor mensen in psychische nood', voor iedereen die weleens iemand met verward gedrag tegenkomt. Dat helpt niet alleen depressieve of angstige mensen, maar het scheelt ook in de overlast die een deel van hen veroorzaakt.

De cursus begint volgende maand en deze week kwamen zeshonderd mensen - in een zaal en via internet - af op het inleidende 'GGZ-college'. Van hulpverleners en docenten tot buurmannen. Hoe moeten zij mensen in psychische nood benaderen? Vier tips van psychiater Roelof Kleppe, die de cursus vanuit Australië naar Nederland haalde, en verpleegkundige Diny de Bruin, die de cursus gaat geven in Friesland.

Bedenk dat iedereen een beetje gek is (of kan worden)

In iedere schoolklas van dertig zitten vijf leerlingen met angstproblemen, die kunnen uitgroeien tot stoornissen. Een van de dertig krijgt later psychoses en kan zijn werk (tijdelijk) niet meer doen. Psychiater Roelof Kleppe vindt het stigma de grote ellende voor deze mensen; mensen halen snel hun neus op voor een verward iemand. "Wie dat stigma overboord gooit, helpt zo iemand juist eerder op straat."

"We moeten niet denken dat mensen met psychische problemen minder zijn", zegt Diny de Bruin. "Het zijn ook mensen, net als jij en ik, die even de weg kwijt zijn. Als iemand depressief wordt doordat-ie schulden heeft, zijn mensen geneigd te zeggen: eigen schuld. Maar zo werkt dat niet."

Volgens Kleppe, is het stigma juist ook de gedachte dat psychiatrische patiënten gevaarlijk zijn. "Terwijl ze juist vaker slachtoffer van geweld zijn, dan dader." Daarom is zijn eerste advies: zet vooroordelen opzij en maak contact.

---

*"Benoem wat je ziet. Zeg: 'Ik zie dat je op het spoor staat' bijvoorbeeld "*

Vind je eigen openingszin

Wanneer ontstaat een klik tussen twee mensen? Als iemand in de kroeg zegt: "Geloof je in liefde op het eerste gezicht of moet ik nog een keer voorbij lopen?" of als iemand je persoonlijk aanspreekt op een manier die niet bovenaan de ranglijstjes met clichématige openingszinnen staat? "Echtheid is nodig als je iemand in psychische nood aanspreekt", zegt Kleppe. Als je alleen voor de vorm vraagt hoe het met iemand gaat, voelt iemand dat direct aan", zegt hij.

En er is een andere openingsvraag nodig als iemand depressief op een bankje in de stad zit, dan wanneer iemand op de rand van een brug staat en dreigt te springen. "Wel helpt het om altijd toestemming te vragen iets te vragen. Dus: 'Mag ik vragen hoe het gaat', in plaats van 'Hoe gaat het?' Ook is het goed om te

benoemen wat je ziet. Zeg: 'Ik zie dat je op het spoor staat' bijvoorbeeld."

Wat moet je vooral niet doen?

"Iemand aanraken of vastpakken: je moet altijd ongeveer een meter afstand houden", zegt Kleppe. "Iemand niet serieus nemen, dat moet je ook vermijden", zegt De Bruin. "Als iemand echt stemmen hoort, heeft het geen zin om te zeggen dat hij zich niet moet aanstellen omdat hij het zichzelf in zijn hoofd haalt."

Hang niet altijd de Florence Nightingale uit

Ongeveer een jaar geleden, toen verpleegkundige Diny de Bruin haar kinderen uit school haalde, liep er een man in zijn ondergoed langs. "Ik dacht: dat kan niet, met al die kinderen hier. Maar toch ging ik er zelf niet op af, juist omdat ik kinderen bij me had." Haar tip is: hang niet altijd de Florence Nightingale uit. "Als eerste: is het wel veilig? Als iemand om zich heen slaat, moet je gewoon de politie bellen. Als iemand alleen in de war is, kan je gewoon het gesprek aangaan. Als het nergens toe leidt, kan je altijd nog zeggen dat je een afspraak met iemand hebt."

'Wie kan ik voor u bellen?'

De schoonmoeder van Diny de Bruin besloot wel achter de man in zijn ondergoed aan te gaan. Ze raakte met hem in gesprek en vroeg of ze hem mocht helpen. Hij stemde toe en zij belde zijn broer, waar ze hem uiteindelijk naartoe kon brengen. Epilepsie was hoogstwaarschijnlijk de oorzaak van zijn verwarring: hij wilde naar zijn ouderlijk huis, dat al lang niet meer bestond. De Bruin. "Iedereen heeft tegenwoordig een telefoon bij zich. Als iemand in de war is, en je bent in gesprek, kan je best vragen: 'Wie kan ik voor je bellen?'"

---

*Roelof Kleppe, psychiater*

Uiteindelijk is het belangrijkste, zegt Kleppe, dat je klein begint. "Vraag eerst eens aan je depressieve vriend of huisgenoot: 'Mag ik

vragen hoe het met je gaat?' En stap na een tijd eens af op die verwarde man in de portiek."

Kijk het college via [www.ggzcollege.nl](http://www.ggzcollege.nl)

Heeft u ervaringen met verwarde personen of suggesties? Mail die naar [popup@trouw.nl](mailto:popup@trouw.nl) of volg ons op Twitter: [@pop\\_uptrouw](https://twitter.com/pop_uptrouw).

Wilt u meepraten? Wij houden vandaag tussen 12 en 13 uur voor het laatst spreekuur in het hoofdkantoor van GGZ Friesland, Sixmastraat 2, Leeuwarden. Zie ook [trouw.nl](http://trouw.nl) voor uitleg over de pop-up.

### **Bel 112, of niet?**

GGZ Friesland biedt vanaf 14 maart trainingen om eerste hulp te kunnen verlenen bij psychische problemen, een zogenoemde Mental Health First Aid-training.

Ook GGZ Eindhoven werkt al met deze cursus, daar werkt psychiater Roelof Kleppe uit dit verhaal. Wat als u iemand depressief bij een brug ziet zitten of iemand verkeert voor uw neus (vermoedelijk) in een psychose? Wat zegt u? Belt u de huisarts of misschien 112? Bij wat voor gedrag moet u wat doen?

Meer informatie: [www.ggzfriesland.nl/trainingen-eerste-hulp-bij-psychische-problemen](http://www.ggzfriesland.nl/trainingen-eerste-hulp-bij-psychische-problemen).