

Secretariaat : Pastoriestraat 147
 5612 EK Eindhoven
 Contact : contact2@ypsilonedk.nl
 Mobiel : 06-2397 92 41
 Website : www.ypsilonedk.nl



MIND Ypsilon verenigt naasten van mensen met een (ernstige) psychische kwetsbaarheid

Nieuwsbrief december 2023 Ypsilon afdeling Eindhoven & Omstreken

De volgende contactavond is op 12 december in het BadLab en is dit keer tevens de jaarlijkse ledenvergadering. We hopen op een grote opkomst. De vergadering wordt afgesloten met een feestelijk hapje en een drankje.



Het blijft voor een aantal bezoekers toch moeilijk om de locatie BadLab te vinden. Als u de ingang Boschdijk neemt ziet u de bordjes van Ypsilon staan, die u naar de actuele locatie leiden. Houd er rekening mee dat ze laag aan de grond staan. Daarnaast is het BadLab een zwembad geweest, en ziet er dus ook niet uit als een conferentiecentrum. Hieronder 2 foto's: een van het BadLab en een van de overburen. Hopelijk helpend bij het zoeken!



OVERBUREN



BADLAB



Voor de jaarplanners

De regioavonden van Ypsilon afd. Eindhoven & Omstreken in 2023 en 2024: 2e dinsdag van de maand, aanvang 19.30 uur in het BadLab op het terrein van Landgoed de Grote Beek.

12 december Algemene ledenvergadering	9 januari 2024 contactavond	13 februari 2024 Avond met spreker	12 maart 2024 contactavond
---	---------------------------------------	--	--------------------------------------



Nederlanders behoren tot de gelukkigste mensen op aarde. Tegelijkertijd lijkt de maatschappelijke onvrede groter dan ooit. De Belgische psychiater Dirk De Wachter analyseert de mentale staat van zijn noorderburen. 'We zijn onze enorme vrijheid egocentrisch gaan invullen.'

Hij trekt al jaren volle zalen en is een graag geziene gast in televisieprogramma's als duider van onze state of mind. De Belgische psychiater Dirk De Wachter voelt goed aan uit welke hoek de wind waait in onze ziel. Hij schreef populaire boeken over liefde en de kunst van het ongelukkig zijn.

De centrale boodschap van De Wachter: de moderne mens heeft zijn prioriteiten niet goed op orde. 'We moeten beter beseffen dat materialisme en het najagen van oppervlakkig geluk de deur openzetten naar ongelukkigheid', zegt de psychiater aan de eettafel in zijn huis in Antwerpen.

De laatste jaren gaat het de psychiater persoonlijk minder voor de wind. Hij heeft kanker. 'Ik heb veel last van moeheid en miserie, maar verder proberen we het gesprek vrolijk te houden', klinkt het monter. 'Ik ben een gelukkig mens die vereerd is dat men tot in het verre Nederland nog altijd naar mijn gedachten wil luisteren.'

Het gesprek aan de eettafel moet antwoord geven op de vraag waar het ongenoegen in Nederland vandaan komt. De maatschappelijke onvrede is groot. De politiek gist.

*Die boosheid is geen exclusief Nederlands verschijnsel. De Wachter schreef in 2011 in zijn geruchtmakende boek *Borderline Times*, het einde van de normaliteit al dat volgens hem de hele westerse samenleving ziek is. Hedonisme, wegwerpcultuur, impulsiviteit, agressie, gevoelens van zinloosheid en leegte hebben ons danig uit het lood geslagen.*

Zijn we er inmiddels beter aan toe?

'Het was destijds natuurlijk een provocatieve stelling. In alle onbescheidenheid moet ik toch zeggen dat alles wat daarin staat nog altijd geldig is. De problemen die daarin beschreven staan — identiteitsproblemen, relatiebreuken, eenzaamheid, noem maar op — zijn alleen maar toegenomen.'

Nederlanders zeggen in enquêtes altijd dat ze gelukkig zijn. Tegelijk zien we ongenoegen en polarisatie. Hoe verklaart u dat?

'We zijn hier allemaal zeer gelukkig en tegelijkertijd zijn er enorme wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg. We lopen naar therapeuten om te overleven en nemen heel veel medicatie. Dat is inderdaad een raar gegeven. Hoe komt het toch dat we zo gelukkig zijn en tegelijkertijd hulp nodig hebben om te overleven, en ook zo boos en ontevreden zijn dat we op partijen stemmen die dat gevoel alleen maar verder aanwakkeren? Een fundamenteel kenmerk van borderline is splitting, extreem denken in goed en kwaad, wit en zwart. Diezelfde splitting zien we ook in de samenleving en het politieke landschap. Er is een sterke polarisatie tussen voor- en tegenstanders van zo ongeveer alles. Believers en non-believers staan tegenover elkaar, of het nu gaat om klimaat of migratie.'

Hoe echt is dat geluk uit die enquêtes dan? Zijn al de vrolijke vakantiefoto's met blauwe luchten en lachende mensen op Facebook en Instagram dan een leugen? De sociale media bevorderen wat ik noem een "vals zelf". Naar buiten toe een imago van succes en van leuk, tof, jong en — al dan niet gefotoshopt — knap. Binnenin een gevoel van leegheid en zinloosheid. Achter dat imago van fantastisch zijn, dat door social media erg wordt bevorderd, zit een grote leegte. Dat is mijn diagnostische benadering.'

Dat klinkt bijna alsof we gelukkig móéten zijn van onszelf?

'Dat is zo. Deze tijd vraagt dat. Gelukkig zijn is een levensopdracht geworden. Dat is verkeerd, volgens mij. De zin van het bestaan zit hem in de zorg voor elkaar en in het samen leven. Gelukkig zijn is daar een gevolg van en geen doel op zich. De maatschappelijke vergissing is ook dat we geluk vaak heel materieel en heel zintuiglijk invullen, met allerlei leukigheid. Voor echt geluk hebben we verbinding, zorgzaamheid en barmhartigheid nodig. Dat vinden we vaak lastig, want dat staat die leukigheid, dat oppervlakkig geluk in de weg. Toch is het juist dat wat waarachtig geluk geeft. Het vult het gat in de donut van onze persoon.'

De donut in onze persoon?

'Dat is een metafoor. Met ons escapisme zoeken we de oplossing steeds opnieuw aan de buitenkant van die donut door daar laag na laag nieuwe suiker op aan te brengen. Dat vergroot alleen maar de leegte. Het probleem zit in het gat.'

Hoe nemen we de onvrede weg?

'We moeten ons verdriet, het tekort en de moeilijkheden onder ogen durven zien. Niet om cynisch, boos en lastig te worden en anderen de schuld te geven van de moeilijkheden. De migranten, de boeren, de politici, de dokters, de jeugd van tegenwoordig, de ouderen. Het zijn altijd de anderen. Sommige politieke partijen spelen heel goed in op dat soort gevoelens, door te wijzen en te zeggen: die daar, zij zijn het probleem. Ik ben geen politicus. Maar de oplossing ligt volgens mij niet in wijzen naar anderen, maar in zelfreflectie. Wat kan ik doen? Hoe kan ik bijdragen aan een betere wereld, die meer verbonden is. Zorgzamer, inclusiever en saamhoriger, en die ook zorgt voor de mens in nood.'

Met pretoogjes: 'Het klinkt bijna bijbels.'

Het klinkt ook als terugverlangen naar de jaren vijftig, voor de ontkerkelijking. Terwijl de jaren zestig en zeventig ons enorm veel vrijheid hebben gebracht.

'In ben geen theïst, maar we zijn die enorme maatschappelijke vrijheid, die inderdaad erg belangrijk is, heel egocentrisch gaan invullen. Materialistisch en consumentistisch. Ik zie hoe onze maatschappij de opdracht voor ouders vooral ziet om ervoor te zorgen dat hun kinderen het gaan maken in een concurrentiestrijd met anderen. "Als jij het niet als eerste maakt, gaat een ander ermee aan de haal." Er heerst ikkigheid in onze maatschappij ten nadele van saamhorigheid. Ik denk dat het zelf van de mens — ik spreek weer psychiatrisch — scharniert tussen autonomie en een sociaal wezen zijn. Ik vind dat we doorschieten naar ikkigheid. We hebben de illusie dat we volledig op eigen benen kunnen staan, in ons appartement met een voorraad diepvriesmaaltijden en onze "vrienden" op Facebook. Tot er tegenslagen zijn - en die zijn er nu eenmaal in het leven. Op die momenten hebben we behoefte aan een ander, en die is er dan niet. Dan zitten we daar met onze diepvriesmaaltijden en onze Facebook-vrienden in ons "succesverhaal".'

De Wachter, bezorgd: 'Onze samenleving is als een boot die steeds sneller vaart. Mensen dreigen uit die boot te vallen. Als je eenmaal buiten de boot valt, is het heel moeilijk opnieuw aan boord te klimmen. Dus moeten we ervoor zorgen dat mensen aan boord blijven. Daarvoor is een goede reling nodig waaraan mensen zich kunnen vasthouden — de sociale zekerheid. Maar geld geven alleen is niet genoeg. Het gaat om meer: hoe kunnen we ervoor zorgen dat iedereen een volwaardige plek aan boord van de boot heeft? Niet alleen aan de rand, maar in het midden.'

Hij raakt even de hand van de verslaggever aan. 'Door te zeggen: kom erbij. Ga hier zitten, ik geef u een betere plaats. Hier zit u minder in de wind.'

De Wachter wil geen 'prediker van het lijden' zijn. Hij woont zelf in een vijf etages tellend, smaakvol ingericht herenhuis in art nouveau stijl uit het begin van de twintigste eeuw

— 'Ik behoor tot de zeer geprivilegieerden' — in een van de betere wijken van Antwerpen. Als mensen graag een nieuwe auto willen kopen vindt hij dat prima. 'Ik heb zelf als kind ook graag met autootjes gespeeld.'

Het mag wat De Wachter betreft allemaal wel wat minder. 'Tegen onszelf zeggen: die extra auto, laat me eens nadenken, heb ik die wel echt nodig? Durven we ons dat af te vragen?'

Er zijn mensen die blij worden van een nieuwe Porsche met glimmende velgen.

'Dat veroordeel ik ook niet. Maar het ware geluk van het bestaan zit niet in een Porsche. Weet u waar dat wel in zit?'

De psychiater, die zelf in een Volvo rijdt, staat op, loopt een paar passen de woonkamer in en stapt theatraal uit een denkbeeldige Porsche. 'Het ware geluk zit in het uitstappen, omdat je zag dat er een oude man gestruikeld is, hem overeind helpen, een arm geven en met je Porsche naar huis brengen. Daarna stap je in je Porsche en rijd je terug naar je dure villa en denkt: "Gadverdikke, nu heb ik vandaag toch echt iets voor iemand kunnen doen".'

Mensen die dit lezen, zullen denken: hij verwoordt het allemaal prachtig...

'...om daarna weer over te gaan tot de orde van de dag. Ja, dat is mijn frustratie. We zien ook hoe leiders die het egocentrisme heel erg prediken achter nagelopen worden. Dat is beangstigend. Er zijn niet zo veel grote leiders in deze tijd. De politieke leiders zijn in borderlinetijden veranderd. Mannen als Berlusconi, Trump en Johnson zijn figuren die eigen zijn aan de laatste decennia en er komen er nog meer. Zij hebben echt een ander profiel dan de leiders van de decennia daarvoor. Maar wat we zoeken gaan we niet vinden in Trumpigheid, in gloriëren ten koste van de ander, in die ander vertrappen zodat ik mij sterk voel.'

'Terug naar vroeger kunnen we niet, laat dat duidelijk zijn. Het is ook niet zo dat vroeger alles beter was. Ik voel absoluut geen nostalgie.'

Wat voor type politicus heeft deze samenleving dan wel nodig?

'Ik heb enkele weken geleden een lezing gegeven aan een bekende managementschool in Gent over vrouwelijk leiderschap. Ik heb daar een pleidooi gehouden voor meer vrouwelijk leiderschap. Dat kan natuurlijk ook een man zijn die op vrouwelijke manier leidt. Het zal tot meer verbinding en meer bedachtzaamheid leiden. Ik denk aan die dame in Finland (oud-premier Sanna Marin, red.) en die dame in Nieuw-Zeeland (oud-premier Jacinda Ardern, red.), hoe die een hoopvol discours konden brengen.'

De Vlaamse schrijver Dimitri Verhulst schreef jaren geleden al dat democratie steeds meer op een 'show met televoting' begint te lijken. Kiezers zijn wispelturig en voortdurend op zoek naar nieuwe gezichten. Hoe voorkomt u dat die bedachtzame vrouwelijke politici na een paar jaar weer gedumpt worden?

'Ik roep op tot meer bedachtzaamheid. Mensen moeten niet kakelende meningen achternalopen. Misschien is er meer tijd nodig voor de bevolking inziet dat al dat gekakel de problemen niet gaat oplossen. Ik pleit voor nuance, voorzichtigheid, transparantie; geen illusoire beloftes maken en de voeten op de grond houden. Het belangrijkste blijft de verbinding. Het is letterlijk de boel bij mekaar houden.'

'Mijn vrouw is huisarts in Borgerhout. Dat is de wijk in Antwerpen waar veel migranten wonen. Ze werkt daar met hart en ziel al dertig jaar van 's morgens tot 's avonds met deze bevolking. Zij weet wel iets van deze mensen. Dan loop je niet achter onnozele praat over migranten aan. Die mensen hebben soms heel weinig mogelijkheden. Problemen met integratie komen niet alleen omdat ze niet zouden willen of omdat ze tekortschieten. Men moet met de voeten in het slijk staan af en toe om goed te weten hoe het leven in het slijk is.'

Uw boek 'Borderline Times' eindigde in 2011 somber. U zag de problemen eerder groter dan kleiner worden.

'Ik ben daarop bekritiseerd. Men noemde mij een cultuurpessimist en ondergangsdenger. Dat vond ik echt heel erg.'

Er is nog hoop?

'We zijn niet aan het einde van de wereld. Martin Heidegger, de Duitse filosoof, zei in een spraakmakend artikel dat midden jaren zeventig in Der Spiegel verscheen: "Nur noch ein Gott kann uns retten." Friedrich Nietzsche schreef honderd jaar eerder al dat God dood is. Op een dag zullen we weer door onze ingebunkerde ikkigheid heen breken. Daarin vinden we de ware vervulling en de ware zin van het bestaan. Dat is mijn overtuiging.'



Diensten FACT-/POD-teams

De FACT-teams en de POD-teams zijn van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur bereikbaar op telefoonnummer **040-410 04 51**.

Wanneer er in geval van nood en/of dreigende crisis buiten deze tijden hulp nodig is kan er contact worden opgenomen met de huisarts/huisartsenpost of de crisisdienst.

Soms zijn er met name in de weekenden problemen met de bezetting van de telefoon bij de diensten. Bij een echte crisis is dan 112 een uiterste mogelijkheid.

Wanneer inzet in het weekend nodig is, zullen de teams meer gebruik maken van IHT GGzE.

Om meer crisissen te voorkomen werken de FACT-/POD-teams in het weekend enige uren door en bezoeken cliënten die in crisis dreigen te raken, zodat wat er door de week is bereikt om de crisis te voorkomen, tijdens het weekend niet verloren gaat.

-FACT-team: Flexible assertive community treatment-team

-Pod-team: Peer-supported open dialogue-team

-IHT GGzE: Intensive home treatment van Geestelijke Gezondheidszorg Eindhoven en omgeving

