
Jongeren zijn sociaal dolend, ziet Floortje Scheepers, hoogleraar Innovatie in de ggz. “Daarom moeten we weer middelpuntzoekende krachten zien te creëren, waardoor we naar elkaar toe bewegen. Naar dat modderige midden waar we samen tot onze enkels in moeten gaan staan, het echte leven. Daar zit de solide basis voor mentaal welzijn van jongeren.”

HOGLERAAR INNOVATIE IN GGZ FLOORTJE SCHEEPERS:

‘Samen zorgen voor een stevig fundament’

Scheepers durft het aan zich in die spreekwoordelijke modder te begeven. Het is de plek van waaruit ze in 2021 haar eerste boek schrijft. In ‘Mensen zijn ingewikkeld’ stelt ze dat haar vakgebied, de geestelijke gezondheidszorg, bescheidener mag zijn over wat het weet en kan. Ook tijdens het interview blijft ze daar kritisch op: “We moeten niet doen alsof we het ei van Columbus in onze rugzak hebben zitten. Mensen staan daar maanden voor op de wachtlijst en raken hevig teleurgesteld als dat niet zo blijkt te zijn.”

Ze wijst op de spreuk aan de muur in haar werkkamer in het UMC Utrecht: *If you change the way you look at things, the things you look at change.* Tegen je natuurlijke reflex ingaan, goed kijken en je blik veranderen is waarin Scheepers zichzelf in haar loopbaan uitdaagt. “Als arts-assistent

had ik een sterk geloof in de DSM, het veelgebruikte handboek in de psychiatrie, en dacht ik dat het over tien jaar opgelost zou zijn. Toen ik daarin vastliep, ben ik me breder gaan verdiepen en ontdekte ik andere werkelijkheden. Dat maakt het vak veel mooier en rijker dan ik dacht”, zegt ze met een glimlach.

Jongeren groeien op in een wereld die suggereert dat alles maakbaar is

Meanderen

Scheepers omschrijft de menselijke psyche niet als een meetbaar object,

maar als iets dynamisch en altijd in interactie met de omgeving. Tijdens die interacties kunnen ons denken, gevoel en gedrag ontregelen. Eén op de vier Nederlanders krijgt in zijn of haar leven te maken met psychische ontregeling. Het maatschappelijk denken over mentale kwetsbaarheid veranderen is Scheepers’ missie.

Hoe helpt het jongeren om te weten dat we als mens ingewikkeld zijn? “Bij complexiteit past denken in open adaptieve systemen, zonder dat er een blauwdruk ligt van hoe het moet zijn. Onze jongeren groeien op in een wereld die suggereert dat alles maakbaar en kenbaar is. Op social media zijn er allerlei bubbels die de norm bepalen en het is lastig om daar weer uit te stappen. Maar het leven is meer fluïde en modderiger, en je hoeft niet nu al te weten hoe je hele carrière en leven eruit moeten zien. Alsof er

geen weg terug is, alsof je niet kunt meanderen door het leven.”

De flexibiliteit van een samenleving wordt vergroot met bruggenbouwen

Denken in complexiteit helpt jongeren om met elkaar in dialoog te blijven, denkt Scheepers. Ze haalt politicoloog Robert Putnam aan, die spreekt over *bonding capital* en *bridging capital*. “Internet heeft het bonding capital, je verbonden voelen met mensen die op je lijken, enorm versterkt. Putnam laat zien dat je de flexibiliteit van een samenleving juist vergroot met bridging capital, bruggenbouwen tussen de verschillende bubbels. Probeer die groepen met elkaar in contact te brengen en van elkaar te laten leren. Dat geeft ook een genuanceerder beeld over de werkelijkheid. En het geeft ruimte om te experimenteren, niet gelijk te hebben en te falen, waardoor je je creatieve geest moet aanzetten. Dat is voor jongeren ontzettend belangrijk!”

Drinkplekken creëren

Dat de huidige samenleving ingewikkeld is, zien we ook terug in verschillende onderzoeken. Daarin geven steeds meer jongeren aan dat ze mentaal worstelen. Ook groeien de wachtlijsten voor jeugdhulp en jeugd-ggz: “De meeste zorgen maak ik me als jongeren denken dat ze niet meer bij volwassenen kunnen aankomen met hun verhalen. Dat ze geen vangnet vinden en elkaar versterken in doemdenken over zichzelf en de wereld. Als die connectie met volwassenen er niet is, kunnen er

griezelige, onherroepelijke dingen gebeuren. Dat suïcide onder jongeren oploopt, is een teken dat we ze soms kwijt zijn.”

Tegelijkertijd is er het dilemma dat wat je aandacht geeft, groeit. Scheepers, die ook kinder- en jeugdpsychiater is, zegt daarover: “Een ongelooflijk groot dilemma, maar negeren is niet de juiste weg. Het gaat er vooral om: hoe hebben we het erover? Niet aanpraten, wel signaleren en de focus ook leggen op de omgeving waarin jongeren opgroeien. En hun zelf vragen mee te denken over een samenleving waarin ze kunnen bloeien, in relatie met anderen. Begin daarmee op het consultatiebureau, het schoolplein,



Floortje Scheepers:

Hoogleraar Innovatie in de ggz aan UMC Utrecht, kinder- en jeugdpsychiater, lid van Raad voor de Volksgezondheid en Samenleving, lid Kwaliteitsraad van Zorginstituut Nederland. Floortje wil met de ggz een beweging maken naar de leefwereld van jongeren en tegelijkertijd het fundament van de samenleving versterken ten behoeve van hun mentale welzijn.

in het onderwijs en binnen organisaties die zorgen voor de jeugd. Creëer openbare plekken waar mensen samenkomen en even ‘pauze’ hebben. Ik heb het weleens vergeleken met drinkplekken op de savanne, waar de leeuw en het hert samen staan te drinken. Daar lenen plekken als de basis- en middelbare school, sportclub, buurthuis en kerkgemeenschap zich goed voor. Organiseer als sportvereniging of als ouders een meeting en praat over hoe je je sterker kunt verbinden met elkaar. Jeugdprofessionals zouden dat kunnen faciliteren en initiëren. Dan richt je je minder op het individu en meer op het faciliteren van zo’n verbindingsproces. Door daar een duw aan te geven, kunnen ouders en jongeren van elkaar leren. We benutten de kracht van de groep veel te weinig.”

Wat hebben we nodig om die kracht van de groep te benutten?

Wijsheid opbouwen

Haar ideeën sluiten aan bij de noodzaak om anders om te gaan met de schaarste in de geestelijke gezondheidszorg. “Voor de personele schaarste is een probleem dat ons dwingt om anders na te denken. Wat hebben we nodig om die kracht van de groep te benutten? Kunnen we bijvoorbeeld veel vaker jongeren in groepen begeleiden, zodat ze ook van elkaar kunnen leren? Wat kunnen we laagdrempelig faciliteren voordat er professionals aan te pas komen, zoals e-community’s als TraumaNet, lotgenotencontact bij herstelacademies en



“Juist aan het begin de juiste keuzes maken, het juiste gesprek voeren en goed begrijpen wat er speelt leidt tot duurzame oplossingen, dat is je winst.”

e-learnings? Maar ook, wat hebben we nodig om als ggz beter samen te werken met het sociaal domein en jeugdhulp, zodat er passende integrale zorg kan ontstaan?”

Ik zag mensen soms bijna als een speelbal door het hele systeem gaan

Het zijn vragen die passen bij Scheepers' *drive* om de ggz van binnenuit te veranderen. Haar frustratie over het rigide, complexe systeem leidde haar richting innovatie van de ggz. “Er was weinig ruimte voor vakmanschap en ontmoeting en ik zag mensen soms bijna als een speelbal door het hele systeem gaan. Ik ben daarom wetenschappelijk steeds meer naar de praktijk geschoven, om vandaaruit te innoveren. Ik ontdekte andere wetenschappelijke stromingen die in de praktijk mogelijk zijn, zoals participatief, etnografisch en kwalitatief onderzoek. Daardoor kreeg ik weer hoop: natuurlijk kunnen we dit! Als we investeren in luisteren naar elkaar en samen wijsheid opbouwen.”

Innovatieve gespreksvoering

Haar gezicht begint te stralen als ze vertelt over innovaties als de Verhalenbank en PsyData en over de Netwerk Intake die op haar Utrechtse afdeling is ontwikkeld en landelijk zo'n vlucht neemt. Op de website van UMC Utrecht laat een collega in een video zien hoe je de Netwerk Intake in de praktijk aanpakt. Er wordt benadrukt dat het niet het zoveelste nieuwe model is, maar een 'methode om een open en breed gesprek te

voeren over het levensverhaal, de problemen en wie daarbij betrokken zijn'. De jongere (of volwassene) ervaart dan meer vrijheid om zaken te benoemen die voor hem of haar belangrijk zijn, ook al lijken ze op het eerste gezicht minder relevant voor het ontstaan van de klachten. Het visueel maken van het verhaal versterkt de kracht van de methode, waardoor het makkelijker wordt om te denken in netwerken en de problematiek vanuit meerdere perspectieven te bekijken.

Scheepers is ervan overtuigd: "Juist aan het begin de juiste keuzes maken, het juiste gesprek voeren en goed begrijpen wat er speelt leidt tot duurzame oplossingen, dat is je winst. Niet daar versnellen, maar juist vragen." Enthousiast gaat ze verder: "De Netwerk Intake verspreidt zich als een olievlek, tot ver buiten Utrecht. Ongelooflijk leuk om te zien hoe blij professionals ervan worden. Het gaat weer over vakmanschap en hoe je het verhaal van iemand centraal kunt stellen. Het leidt ook tot een gedeeld narratief over mentale gezondheid en kwetsbaarheid."

Om duurzaam te herstellen moet je zijn waar het ontregeld is

Naar de leefwereld toe

Wat de Netwerk Intake doet, is dat het een beweging inzet naar de leefwereld van jongeren en volwassenen. Scheepers: "Het is in die leefwereld uit balans geraakt, dus daar met je ook zijn om het weer in balans te krijgen. Om duurzaam te herstellen

moet je zijn waar het ontregeld is en dus moet je mensen in hun context behandelen."

We trekken onze rugzak met kennis te snel open en gooien het op tafel

En dat doe je samen, benadrukt Scheepers. Daarom werkt de Netwerk Intake met drie vragen: Wat kan je zelf doen? Wat kan je nabije omgeving doen? Wat kan de hulpverlening daaraan toevoegen? Dat laat de jongere meer eigenaarschap ervaren in het herstelproces. Ook geeft het professionals een meer bescheiden rol. "Probleem is vaak dat we onze rugzak gevuld met kennis te snel opentrekken en alles op tafel gooien. Als de rugzak dan leeg is en iemand is nog steeds niet hersteld, dan zeggen we dat iemand therapieresistent is. Laten we eerst goed luisteren voordat we iets uit die rugzak halen wat mogelijk van pas kan komen."

De professional moet vooral ondersteunen bij het herstel, dat volgens Scheepers primair van binnenuit komt. "Beweging die je van buitenaf oplegt, is niet duurzaam. Je kunt makkelijk iemand van A naar B krijgen, maar zodra je loslaat is die weer

terug bij A. Dat maakt mensen afhankelijk van hulpverlening. Sluit aan bij de intrinsieke motivatie van de jongere en geef dan een versnelling aan die beweging. Wat de jongere wil, komt dan *in sync* met wat naasten en professionals kunnen doen. Neem meiden met eetproblemen: de strategie was heel lang om het gewicht omhoog te krijgen. Natuurlijk moet het gewicht omhoog, maar dat roept vaak hevig verzet op. En voordat je het weet gaat alle energie naar die strijd. Als je kijkt naar wat iemand wel motiveert, zoals naar paardrijden kunnen of met vriendinnen afspreken, dan ga je daaraan werken en wordt het eten onderdeel van de strategie."

In je kistje

Deze manier van werken vraagt om een holistische manier van kijken. Dat is precies wat bij Floortje Scheepers past. "Als kind had ik een aversie om in een hokje gestopt te worden. Voor ieder mens is het goed om persoonlijke waarden en drijfveren te ontdekken. Vraag jezelf af: wat maakt het leven voor mij waardevol en wie of wat moet er straks om me heen staan als ik in mijn kistje lig? Wat mij persoonlijk drijft is mijn zoektocht naar een passende Wij-Ik-balans die Norbert Elias beschrijft. Genoeg autonomie ervaren om mezelf te kunnen zijn, maar toch sterk verbonden zijn met anderen. Dat is steeds een beetje wankelen, maar als het lukt voelt dat heel goed."

De lees-, luister- en kijktips van Floortje Scheepers

- Boek van Johann Hari 'Verbinding verbroken'.
- Boek van Denis Noble 'De muziek van het leven'.
- Podcast 'The Dissenter: Stepping into Heraclitus' River' met Naomi de Ruiter.