

# Eerste Hulp Bij Ongelukkig

Wat je moet doen als iemand flauwvalt, leer je op elke eersthulp cursus. Maar wat als je een depressieve buurman of een angstige vriendin wilt bijstaan? In 5 stappen kun je veel voor iemand betekenen.

tekst: Malou van Hintum // illustraties: Anna Bay



**E**en collega die zich wel erg vaak ziek meldt en op het werk steken laat vallen. Een buurman die sinds enige tijd de gordijnen gesloten houdt. Een moeder op het schoolplein die 's middags al naar alcohol ruikt. Een vriendin die met smoezen afspraken blijft verzetten. Een broer die stiller en magerder wordt. Je ziet het gebeuren en wilt misschien wel helpen, maar weet niet goed hoe. Terwijl zelfs kinderen uit groep 7 en 8 op EHBO-cursussen al leren hoe ze moeten ingrijpen als iemand flauwvalt of een pols breekt, weten maar weinig mensen wat ze moeten doen als iemand overduidelijk psychische problemen heeft. Dat moet anders, vond de Australische Betty Kitchener, gerenomeerd docent geestelijke gezondheid én ervaringsdeskundige (zij had zelf ernstige depressies). Op basis van haar weten-

schappelijke kennis en praktische ervaring ontwikkelde ze de cursus Mental Health First Aid (MHFA). Inmiddels hebben meer dan twintig landen kennisgemaakt met deze eerste hulp bij psychisch leed en de gelijknamige cursus wordt ook in Nederland gegeven. De cursus volgt het *Mental Health First Aid handboek* en traint de cursisten in het voeren van gesprekken. Dat handboek gaat in op een aantal bekende psychische problemen – zoals angst, depressie, psychose en alcohol- en drugsverslaving – en psychische crises zoals paniekaanvallen, suïcidaal gedrag, ernstige zelfverwonding en ernstige psychotische aanvallen. MHFA pas je toe in vijf stappen, afgekort als BLIZZ: Benaderen, Luisteren, Informatie bieden, Zoeken naar professionele hulp en Zoeken naar een sociaal vangnet.

## HULP VRAGEN IS MOEILIK

Elk jaar krijgt ongeveer 1 op de 5 mensen een of meer psychische aandoeningen. Ruim 4 op de 10 krijgen dat ergens in hun leven. **Angst, stemmingsstoornissen en alcohol- en drugsverslaving** komen elk ongeveer even frequent voor. Mannen hebben vaker een alcohol- of drugsverslaving, vrouwen vaker angst- en stemmingsproblemen. Ondanks deze cijfers worden psychische problemen slecht herkend en bestaan er veel vooroordelen over mensen die ze hebben. Mensen met psychische problemen trekken zich bijna nooit in zichzelf terug omdat ze geen contact willen maar **omdat ze zich bang en beschaamd voelen** en vinden dat ze hun problemen zelf moeten oplossen. Ze blijven daarom vaak te lang alleen aanmodderen, waardoor hun problemen kunnen verergeren.

Bron: *Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study-2, Trimbos Instituut, 2010*

## ZO BIED JE PSYCHISCHE EERSTE HULP:

### 1 *Leg contact*

Stel, het valt je op dat iemand in je omgeving zich anders gaat gedragen. Een collega kan zich een paar keer verslapen of vergissen, maar als ze ook slordig werk aflevert, afspraken vergeet en wel heel nonchalant is in haar werktijden, wordt het tijd om eens een kop koffie voor haar mee te nemen en te peilen hoe het gaat. En het is best een goed idee eens aan te bellen bij de buurman die altijd naar je zwaaide en de hond aaide, maar zich nu al weken verschuilt in zijn huis. **Misschien moet je een paar pogingen doen voordat het je lukt om contact te leggen.**

Zorg dan dat jullie eens samen aan tafel komen te zitten. Zoek naar een geschikte plek en tijd om elkaar te spreken. Zorg voor een rustige, veilige en prikkelarme omgeving (zet radio of tv uit), stel je geest en je hart open, neem een open lichaamshouding aan, probeer niet te oordelen en toon medeleven – maar overdrijf het niet.

**De beste manier om het gesprek te beginnen, is te beschrijven wat je ziet:** ‘Het valt me op dat je de laatste tijd afspraken vergeet en dat er fouten in je werk sluipen. Dat is eigenlijk niks voor jou.’ ‘Ik zie je nooit meer buiten, hoe komt dat?’

Vertel dat je je zorgen maakt en benadruk dat het gesprek vertrouwelijk is.

### 2 *Luister zonder te oordelen*

Probeer onbevooroordeeld te luisteren naar wat de ander te zeggen heeft. Mensen die bang zijn geworden voor heel gewone dingen (de trein nemen, een gesprekje voeren), veel alcohol drinken, somber zijn of denken dat ze worden achtervolgd en afgeluisterd, hebben meestal al genoeg goedbedoelde adviezen gekregen (‘Ga eens lekker naar buiten’) of een preek (‘Zo wordt het alleen maar erger’). Dat helpt alle-



Lichamelijke klachten kunnen een reden zijn om hulp van buiten te accepteren

# De NRC Code

Wij hanteren een scheiding tussen feiten en commentaar (facts are sacred, comment is free). In de berichtgeving staan feiten centraal (en de context daarvan in duiding en analyse), niet de mening of persoonlijke voorkeur van de auteur. In opinies gaat het om persoonlijke standpunten.

Hoe gaat politiek Den Haag om met de grote vragen van deze tijd? Bijvoorbeeld met integratie, de groei van flexwerk en grootmachten die zich anders opstellen, zoals de Verenigde Staten. Dat wil politiek verslaggever Marike Stellinga weten. En als een golf positief economisch nieuws over het Binnenhof rolt, gaat ze rechtop zitten. Want klopt het wel als Rutte zegt dat we straks allemaal profiteren van een groeiende economie?



**nrc**

Meer weten over de NRC Code? Ga naar [nrc.nl/nrc-code](http://nrc.nl/nrc-code)

maal niet, net zomin als kritiek of bagatelliseren. De ander zal zich niet serieus genomen voelen en de neiging krijgen om zich weer af te sluiten. Wat kun je dan wel zeggen? Vat regelmatig de woorden van de ander samen om te controleren of je hem nog steeds goed begrijpt. **Probeer iemand zo concreet mogelijk te laten vertellen wat hem of haar dwarszit.** Vertelt je collega bijvoorbeeld hoe uitzichtloos haar situatie is en hoe waardeloos zijzelf, dat alles mislukt, spreek dat dan niet tegen, maar vraag: wat maakt die situatie zo uitzichtloos, jou zo waardeloos, en wat mislukt er precies? Dat kan verhelderend werken. Misschien helpt het zelfs een beetje om uit de neerwaartse spiraal te komen waarin zulke gedachten mantra's worden en een eigen – potentieel verwoestend – leven gaan leiden.

Het verhaal dat de ander vertelt, heeft natuurlijk effect op je. Het kan je bang, verdrietig of geïrriteerd maken. Of het roept herinneringen op aan je eigen problemen of die van mensen in je omgeving. **Wals niet over de ander heen door uitbreid over je eigen sores te vertellen.** Je ervaringen kunnen wél helpen om duidelijk te maken dat hij of zij niet de enige is, maar laat het daarbij.

### 3 Geef steun, informatie en hoop

Dat je er voor iemand bent, is al een grote steun. **Mensen met depressie of angst vinden het bovendien fijn om praktische hulp te krijgen.** Een opgeruimde vaat(wasser), schone was die weer opgevouwen in de kast ligt, een koelkast zonder beschimmeld eten, een geboende wc...

Maar daarmee zijn de psychische problemen nog niet opgelost. Daarvoor kun je informatie aanbieden. Wijs de ander op websites waar hij of zij informatie kan vinden, zichzelf kan testen, tips lezen, filmpjes van lotgenoten zien, et cetera. Een paar voorbeelden: [wijzijnmind.nl](http://wijzijnmind.nl), [jellinek.nl](http://jellinek.nl) en [psychosenet.nl](http://psychosenet.nl), en voor depressieve jongeren (16-25 jaar) [gripopjedip.nl](http://gripopjedip.nl). Ook zijn er autobiografische boeken waarin mensen vertellen hoe ze hun

psychische problemen overwonnen of leerden hanteren. Dat kan herkenning en hoop geven: belangrijk, want hoop is nodig om in actie te komen.

### 4 Help zoeken naar hulp

Als je denkt dat de ander er zelf niet uitkomt, kan het geen kwaad om contact te zoeken met een professionele hulpverlener. Die kan inschatten hoe ernstig de situatie is en welke hulp het beste past. Lang niet iedereen met psychische problemen is gemakkelijk naar een hulpverlener te krijgen. Als je denkt dat het nodig is, is het misschien een idee om iemands 'lichamelijke' klachten aan te grijpen om toch hulp van buiten te accepteren. Vertelde de persoon in kwestie je bijvoorbeeld dat hij graag weer eens goed zou willen slapen, of de onrust in zijn hoofd zou willen 'uitzetten' zonder daar een kater of een terugval aan over te houden, dan kun je voorstellen om daar eens met de huisarts over te praten. **Als de ander het fijn vindt dat je meegaat, ga dan mee.** Je kunt ook voorstellen dat jij de afspraak voor diegene maakt.

Gaat dat allemaal nog iets te snel, wijs dan op telefonische hulplijnen als [mindkorrelatie.nl](http://mindkorrelatie.nl) of de Depressielijn van de Vereniging van Depressievereniging.nl, of op ge-

schikte anonieme online hulp, zoals [113.nl](http://113.nl) bij angst, piekeren, depressie en suïcidedachten/ideeën.

### 5 Knoop een sociaal vangnet

Iedereen heeft andere mensen om zich heen nodig met wie hij of zij zich kan verbinden. Kijk samen met de ander wat de mogelijkheden zijn. Misschien kunnen familiebanden worden aangehaald, zijn er vrienden die hij of zij in vertrouwen kan nemen, kunnen burens een rol spelen, of een lotgenotengroep?

Wat je eigen rol verder zal zijn, hangt vooral af van welke band je al had (of inmiddels hebt) met de ander. Je beste vriendin zal hoogstwaarschijnlijk je beste vriendin blijven. Maar je collega hoeft niet je beste vriendin te worden. **Je hebt geholpen in nood en bent zelf nadrukkelijk geen hulpverlener; je verrichtte éérste hulp.** Misschien is dit nog wel het moeilijkst: goed je eigen grenzen bewaken. Let als eerstehulpverlener bij psychische problemen dus ook heel goed op jezelf. // De auteur van dit artikel heeft zelf de MHFA-cursus gevolgd.

#### MEER WETEN?

[www.mhfa.nl](http://www.mhfa.nl): meer informatie over deze cursus, plus trainingsdata en -locaties

## WAT TE DOEN BIJ GEVAAR

In deze gevallen is er helemaal geen tijd om de 5 stappen te volgen en moet je meteen handelen:

► Heeft iemand zichzelf ernstig verwond of praat hij over uitgewerkte **suicideplannen**, schakel dan professionele hulp in. Het is een misverstand dat je dat zou moeten 'respecteren'. Vertel de persoon om wie het gaat dat je hulp zult inroepen.

► Bel direct 112 bij een **acute, ernstige crisis**, dus als iemand verward of gedesoriënteerd is of op het punt staat zelfmoord te plegen. Of als iemand in ademnood is en lijkleek instort: dat kan wijzen op een hartaanval of paniekaanval.

**Probeer in deze acute situaties op rustige toon contact te houden, kalm en respectvol**, ook als je boos of geschrokken bent. Laat de ander niet alleen en zorg dat je zelf veilig bent. Aan een verward iemand kun je vragen of hij een 'Crisiskaart' heeft, een pas van de ggz waarop staat wat diegene wel en niet helpt, en welke contactpersonen je kunt bellen.