

INTERVIEW JOEP VERBUGT

Rond 900.000 mensen slikken antidepressiva. Voor een deel kan dat worden voorkomen door gestructureerdere psychische ondersteuning. GGzE-directeur Joep Verbugt, die zelf ook een tijdje antidepressiva slikte, houdt een pleidooi voor een 'mentaal offensief'.



Joep Verbugt:
„Het wordt tijd
voor een mentaal
offensief.”

FOTO JAN-PAUL KUIT

‘Mentale gym voor alle kinderen’

HELDEN/EINDHOVEN

Het is september 2016 als bij Joep Verbugt (62) het licht uitgaat. Een paniekaanval, midden in de nacht. Hij weet niet goed wat hem overkomt, heeft zoiets nog nooit gehad. „Ik durfde mijn ogen niet meer dicht te doen. Mijn hoofd zat op eens vol, er kon niets meer bij. Benauwd, over mijn hele lichaam. Ik wilde eruit, gaan fietsen of zo. Midden in de nacht.” De uit Helden afkomstige baas van een van de grootste GGZ-instellingen van ons land, GGzE in Eindhoven, in Limburg bekend als voorzitter van het LVK, kon niet geloven dat het hem kon overkomen. „Ik, die altijd zo stabiel en evenwichtig was. En dan

nu die diepe angst en onzekerheid die ik totaal niet kende.”

En hij dacht ook: „Dit is dus wat cliënten van ons voelen, en waarschijnlijk nog veel erger.”

Besluiten

Verbugt ging antidepressiva slikken en nam een paar andere rigoureuze besluiten die een gezond verder functioneren als bestuursvoorzitter van GGzE, met 2400 medewerkers en 18.000 cliënten op jaarbasis, moesten veiligstellen: hij ging beter voor zichzelf zorgen, dwong zichzelf meer taken te delegeren en besloot zijn verhaal te delen, zodat anderen er wellicht wat aan hebben door eerder betere keuzes te maken.

Dat laatste deed hij in een boek dat hij schreef over de geestelijke gezondheidszorg en dat uit-

kwam bij het 100-jarig bestaan van zijn instelling.

Zelf had hij zijn 'gele kaart' zoals hij zijn controleverlies noemt, mogelijk kunnen zien aankomen, zegt hij nu, 2,5 jaar later. „We zaten middenin een heftige periode. Er dreigde een flinke kostenoverschrijding die moest worden weggepoetst, ik had een knieoperatie gehad waarvan het herstel minder vlotte dan ik had gehoopt, en daarbovenop waren er incidenten die breed uitgemeten werden in de media, een dubbele suïcide in een van onze instellingen”, blikt hij terug. „Ik stond continu onder spanning, tijdens een vakantie in Canada stond ik 's nachts de mail te checken. Ik merkte dat ik wat claustrofobisch aan het worden was. Heel raar, dat hoorde niet bij mij.”

Inmiddels is die periode voltooid verleden tijd, zegt Verbugt. Net als

DOOR KITTY BORGHOUTS



de financiële trubbels van GGzE. Een verbeterplan heeft inmiddels vruchten afgeworpen. Maar ook buiten zijn eigen instelling om moet er een en ander verbeteren, bepleit Verbugt in zijn boek. Om te beginnen - Verbugt is niet de enige in de zorgsector die dat vurige pleidooi houdt - moeten de kosten van de administratieve rompslomp sneller omlaag. „In geen enkele andere zorgsector is de regelgeving zo groot als in de GGZ.”

Verbugt wijt dat vooral aan een gebrek aan vertrouwen in elkaar en aan de marktwerking. De decentralisatie, waarbij verantwoordelijkheden van rijksoverheid naar gemeenten gingen, heeft het daarna erger gemaakt. „Het aantal financiers waarmee zaken moet worden gedaan, is explosief gestegen. En die vragen allemaal hun eigen verantwoording. Alleen al in onze sector gaat het om anderhalf miljard euro per jaar. Geld dat dus niet naar de zorg gaat.”

Weerbaarheid

Tweede belangrijke punt wat Verbugt betreft is dat er meer moet worden gedaan aan preventie. Oprecht verbaasd is hij dat 'we' dat met zijn allen niet belangrijker vinden. „Waarom is er bijvoorbeeld niet veel meer aandacht voor de mentale ontwikkeling van een kind? Dat onze kinderen gymless krijgen om de motoriek te ontwikkelen, of verkeersles om de gevaren op de fiets te

leren kennen, vinden we volstrekt normaal, maar waarom zijn er geen lessen mentale weerbaarheid? Er komt van alles op de jongelui af, technologie maakt dat ze overal indrukken opdoen, ze kunnen zich moeilijker concentreren. Waarom niet de dag beginnen met een blokje mindfulness in de klas? Noem het maar mentale gymless.”

Verbugt zag in Baltimore, waar er een experiment mee werd gehouden, het effect. „Daar ging het om een wijk met hoge criminaliteitscijfers. Elke dag was er tien minuten aandacht voor hoe de kinderen, tieners tussen 10 en 15 jaar oud, in hun vel staken. Ze moesten even goed nadenken hoe hun mindset was. Uit cijfers blijkt dat deze kinderen later substantieel minder bij incidenten in hun wijk betrokken waren dan voorheen.”

Maar niet alleen op scholen zou er meer aandacht voor dit soort preventieacties moeten zijn, zegt Verbugt. Ook bij bedrijven kan het nog veel beter. Mindfulnessprogramma's en oefeningen in empathie voor personeel hebben aantoonbaar positief effect op individueel welbevinden, werksfeer, productiviteit en ziekteverzuim.

„Er is ook een economisch nut. Goede en vroegtijdige psychische ondersteuning kan de kosten van medische zorg flink beperken.”

REAGEREN?
kitty.borghouts@delimburger.nl

Paspoort Joep Verbugt

Joep Verbugt (1956) begon zijn carrière als maatschappelijk werker in Weert en Sittard. Daarna was hij coördinator en provinciaal directeur bij stichting Jeugd en Gezin, directeur Jeugdbescherming en Jeugdhulpverlening, voorzitter Pleegzorg Nederland, bestuursvoorzitter Bureau Jeugdzorg Limburg en voorzitter brancheorganisatie Bureau Jeugdzorg Nederland. Sinds 2006 is hij voorzitter van de Raad van Bestuur van GGzE en tevens bestuurslid van de koepelorganisatie GGZ Nederland. Verder is hij voorzitter van Planetree Nederland, een organisatie die zich sterk maakt voor mensgerichte zorg. Tot slot is de Heldenaar sinds 2002 voorzitter van het Limburgs Vastelaovendleedjes Konkoer (LVK).