



**Mark Volkerijk is sinds kort psychiater bij GGMD voor Doven en Slechthorenden. Hij vindt het uitdagend werk, want Geestelijke Gezondheidszorg (GGz) kent vele facetten en draait om communicatie. Dat zijn cliënten doof zijn of een hoorprobleem hebben, maakt zijn werk soms moeilijker, maar altijd extra interessant.**

#### *Wat is GGz?*

“GGz is het brede vakgebied binnen de geneeskunde dat zich bezighoudt met problemen of stoornissen van de werking van het brein”, vertelt Volkerijk. “We richten ons daarbij vooral op problemen met het denken, voelen (emoties) en doen (gedrag). Die problemen kunnen leiden tot klachten zoals somberheid, angst, concentratieproblemen, slaapproblemen, psychose, eetstoornissen, verslaving, maar ook lichamelijke klachten. Mensen kunnen ook problemen hebben met hun gedrag en het contact met andere mensen of met wonen of werk.”

#### *Wat doet een psychiater?*

“Een psychiater helpt mensen een zo goed mogelijke kwaliteit van leven te ervaren. Dat je je prettig voelt en veilig, dat je kunt zijn wie je bent, je kunt ontwikkelen en zo min mogelijk klachten ervaart. Samen met de cliënt bepalen we wat daarvoor nodig is. Een psychia-

ter is een dokter. Wanneer iemand klachten heeft gaat hij/zij eerst naar de huisarts. Wanneer die het probleem niet kan oplossen stuurt hij je door naar een specialist. Heb je last van je huid dan ga je naar een dermatoloog, met longklachten ga je naar een longarts en met psychische klachten ga je naar een psychiater (of een psycholoog). Dat is voor doven en slechthorenden niet anders dan voor horenden. Ik werk ook op dezelfde manier als andere dokters: ik kijk wat het probleem is, wat iemand wil, wat nodig is aan behandeling en wat de mogelijkheden van de betreffende persoon en de hulpverlening zijn. Samen met de cliënt wordt een behandelplan opgesteld, uitgevoerd en geëvalueerd. De drempel om naar de GGz te gaan is vaak hoog, dat zou niet zo hoeven zijn. Zoals gezegd: psychiaters zijn gewoon dokters.”

#### **GGz voor doven en slechthorenden**

“Wat binnen de GGz voor doven en slechthorenden anders is”, benadrukt Volkerijk, “is dat wij weten wat de moeilijkheden en mogelijkheden van doven en slechthorenden zijn. Bovendien is de communicatie aangepast, kennen wij de dovencultuur en weten wij hoe het is om doof of slechthorend te zijn, welke gevolgen dat kan hebben voor de persoon zelf en de mensen om hem/haar heen. Dat is belangrijk voor mijn werk en prettig voor de cliënt. Bij plots- en laatdoven weet je bijvoorbeeld dat rouwverwerking een rol kan spelen. Het verlies van het gehoor moet verwerkt worden. Maar ook de mogelijke gevolgen van het gehoorverlies zoals het verlies van werk, van sociale contacten, muziek luisteren, snelle grappen en gefluisterde woordjes. De eventuele boosheid, het verdriet en de frustratie die daarbij kunnen optreden moeten een plekje krijgen. Mensen moeten zich aanpassen aan een

nieuwe situatie met beperkingen, maar ook met mogelijkheden die misschien niet direct gezien worden. Dat vergt heel veel van mensen en dat moet begrepen worden, zonder dat ze dat elke keer tot in detail hoeven uit te leggen aan hun hulpverlener.”

#### **Communicatie**

Volkerijk maakt bij zijn gesprekken met cliënten vaak gebruik van een tolk. “Dat kan een tolk gebarentaal zijn of een schrijftolk. Werken met een tolk vraagt oefening om dat goed te doen. GGMD heeft tolken die ervaring hebben met het soort gesprekken dat ik voer. Dat is belangrijk want psychiaters leggen veel uit en de tolk moet goed weergeven wat de cliënt vertelt want daarop baseer ik mijn diagnose. Emoties en gedachten uitdrukken in een andere taal is moeilijk. De nuances moeten behouden blijven, dat is belangrijk, daar heb je zelf ervaring en ervaren tolken voor nodig.”

#### **5 tips om te ontspannen**

**Ontspannen is heel belangrijk. Dat geldt voor iedereen. Als je ontspannen bent, zit je vaak lekkerder in je vel. Volkerijk geeft vijf tips die helpen:**

- 1. Bewegen is goed voor lichaam en geest. Aanbevolen wordt vijf dagen per week een halfuur lichaamsbeweging. Ga vooral lekker naar buiten, wandel, fiets, het maakt niet uit wat je doet als je maar vaak beweegt.**
- 2. Weet waar je stress van krijgt en zoek voor die situaties een oplossing.**
- 3. Zoek de balans tussen dingen die voor spanning zorgen, die je energie kosten en dingen die je energie opleveren. Wat ontspant, is voor iedereen anders. De een ontspant door te gaan sporten, de ander door een vriend(in) te bezoeken en de volgende door een warm bad te nemen.**
- 4. Ga zorgvuldig om met middelen die verslavend kunnen werken. Nicotine, alcohol, drugs, maar ook cafeïne kunnen zowel voor ontspanning als spanning zorgen. Als je lichaam en hersenen eraan gewend zijn of wanneer je te veel gebruikt, kun je spanningsklachten, slaapproblemen en andere psychische klachten krijgen.**
- 5. Als het niet lukt om te ontspannen en je slaapt daardoor bijvoorbeeld slecht of je loopt veel te piekeren, trek dan tijdig aan de bel. Bespreek wat je bezighoudt met iemand die je vertrouwt (partner, familie of vrienden) of je huisarts. Blijf er niet te lang mee doorlopen.**