

Frederiek Weeda

Omgaan met ellende. Interview met Damiaan Denys

(Denys is sinds 2007 hoogleraar psychiatrie aan de Universiteit van Amsterdam) - NRC, 21-09-2018

De druk op de psychiatrie is volgens Denys een symptoom van een probleem in de samenleving. Aan de ene kant, zegt hij, is er de enorme welvaart in Nederland. „Er is hier dus veel geld, ook voor geestelijke gezondheidszorg. Wereldwijd zijn er per 100.000 inwoners negen 'mental health care'-medewerkers; in Nederland zijn dat er 529 per 100.000. Psychiaters, psychologen en psychiatrisch verpleegkundigen. Natuurlijk drukken arme landen het gemiddelde, maar dan nog. En toch zijn veel professionals hier ontevreden en de wachtlijsten lang. (...)

De belangrijkste oorzaak die ik zie, is dat we allemaal te veel verwachten van psychologen en psychiaters. En van het leven zelf. We willen tegenwoordig altijd gelukkig zijn. Ons goed voelen. Ons niet vervelen. Lijden is er niet meer bij. Ben je bang? Verdrietig? Eenzaam? Boos? Dat accepteert je niet, je zoekt hulp. En die krijg je. De drempel voor psychologische hulp is laag en de vraag is te groot. Het gewone lijden, dat bij het leven hoort, is compleet gemedicaliseerd. Dus heeft de één een 'burnout', de ander 'ADHD'. Ze gaan allemaal naar een psycholoog of psychiater." (...)

Wie wil er nou psychiatrisch patiënt zijn?

„Dat is de paradox. Al die mensen die onterecht in de psychiatrie belanden, willen wel erkenning voor hun lijden, maar geen 'patiënt' zijn. Daarom willen ze 'cliënt' heten. De hele ggz-sector heeft het over 'cliënten'. De taal is mee veranderd met deze ontwikkeling: 'patiënten' worden 'cliënten', 'ziek' wordt 'psychisch kwetsbaar' en 'behandeling' wordt 'herstel'. De medicalisering van het lijden gaat gepaard met ontmedicalisering van de psychiatrie. Maar een echt zware patiënt is natuurlijk niet een 'klant'. Die interesseert het ook niks hoe hij wordt genoemd. Hij wil alleen maar geholpen worden.”

Wat is er aan de hand met de moderne westerse mens?

„Het idee dat het leven maakbaar is, heeft grote gevolgen voor de samenleving. Iedereen wil controle over zijn leven, zijn omgeving, zijn kinderen. Controle is de nieuwe deugd. Vroeger was het moed of vrijheid. Nu is het controle. Als je vraagt 'hoe gaat het?' dan antwoordt men 'alles onder controle'. Maar controle heb je niet, het is een illusie (...)

Ik ging vroeger vaak naar de kroeg en de helft van de avonden was gewoon niet zo leuk. Dat wordt tegenwoordig niet geaccepteerd. Je neemt cocaïne of ecstasy opdat het een leuke avond wordt. Je wilt controle over je vrijetijdsbesteding – het móét leuk zijn. Men wil elke keer een ervaring, iets voelen, meemaken.”

Vorige week bleek uit SCP-onderzoek dat Nederlanders hun leven gemiddeld een 7,8 geven. Best hoog.

„Dat is de kwetsbaarheidsparadox: hoe rijker het land, hoe gelukkiger de mensen en des te vaker ze psychische hulp zoeken. In Zwitserland en Scandinavië is dat hetzelfde. Alles gaat goed, gelukkig zijn is de norm. En als dat even niet lukt, zoekt men hulp. Dat komt doordat ze niet kunnen aanvaarden dat ze lijden. En ook niet dat de ander lijdt. Tegen iemand die het moeilijk heeft, zegt men: zoek hulp. Het lijden aanvaardbaar maken, lukt dus alleen met behulp van een professional. Vroeger bestond dat niet; je werd gedwongen zélf je lijden aanvaardbaar te maken.

De eisen die men stelt aan het leven zijn te hoog. Jonge meisjes willen allemaal mooi zijn, sociaal én slim. Dat is echt alleen weggelegd voor een elite – de allersterkste groep. Het pad van 'normaal' zijn – succesvol, alles onder controle hebben – is zo vernauwd dat velen eraf vallen en dus 'iets' hebben. Het is niet normaal om mooi en succesvol te zijn en alles onder controle te hebben. Het is normaal om soms bang te zijn, ongelukkig, verdrietig, dom, je te vervelen en soms eenzaam te zijn.”

Die maatschappelijke ontwikkelingen en verwachtingen zijn toch niet terug te draaien?

„Moeilijk. We erkennen niet dat almaar rijker worden en meer consumeren geen heil brengt. We hebben een heilig geloof in een hoge levensstandaard en het nastreven van een almaar hogere levensstandaard. Iedereen moet productief zijn: werken, kinderen maken, produceren. Lukt dat niet, dan is er 'iets psychisch' aan de hand en zoekt hij hulp.”

Waarom wil men zo graag op de divan?

„Veel cliënten zijn op zoek naar 'zingeving'. Ze voelen zich leeg. Ze zeggen: 'Ik was een week naar Ibiza met vrienden, drinken, dansen maar ik werd er niet gelukkig van'. Ze zijn een tijd down en komen bij een hulpverlener. Die mensen die zich leeg voelen zijn wel ongelukkig, maar komen onterecht in de psychiatrie terecht.”

Zijn dat dan aanstellers?

„Ik ontken hun lijden niet. Ze lijden wél. Maar dat lijden hoort soms bij het leven.”

Moeten die lichte patiënten, die niet echt ziek zijn maar wel lijden, niet ergens anders hulp zoeken?

„Ze zouden hun eigen weerbaarheid moeten vergroten. Dat doe je door meer in de bossen te lopen, een boek te lezen, vrijwilligerswerk te doen, te bewegen, tijd te nemen voor dingen en geduld te hebben. Minder sociale media, méér in het café zitten met echte vrienden. Je moet jezelf niet afhankelijk maken van hulp van een psycholoog, je moet proberen zélf je psychisch welzijn te vergroten.” (...)