



Iedereen is een beetje gek

Met de Medische Publieksacademie vertalen het Universitair Medisch Centrum Groningen en Dagblad van het Noorden wetenschappelijke medische kennis naar een breed publiek. Maandag is de lezing over de psychische gezondheid van Nederland.

Hoe gek bent u eigenlijk? Hoogleraar psychiatrie Peter de Jonge vindt het maar een rare vraag. Toch stelt hij hem sinds een jaar op de website www.hoegekis.nl. Inmiddels hebben ruim 12.500 mensen gereageerd door op die website het onderzoek van De Jonge in te vullen; de test die de psychische gezondheid van Nederland peilt.

Prof. dr. Peter de Jonge is in het Universitair Medisch Centrum hoofd van het interdisciplinair centrum voor psychopathologie en emotieregulatie. Het zit hem al jaren dwars dat op elke psychische afwijking een etiket wordt geplakt. Het is in veel gevallen interpretatie, zegt hij. Want hoe bepaal je of er sprake is van somberheid of van een depressie?

Daarvoor is een handboek samengesteld: DSM (*Diagnostic statistical manual of mental disorders*). Het is bedoeld als meetlat waarlangs je een patiënt legt. Op basis daarvan stel je een diagnose.

„Dat kan prima bij de meeste lichamelijke ziekten, maar bij psychische ziekten is het vaak een stuk ingewikkelder“, zegt de hoogleraar. „Bovendien gaat DSM altijd over problemen, over klachten, maar nooit over iets dat wel goed gaat. Over het hebben van vrienden of een baan, terwijl dat juist essentiële factoren zijn voor de behandeling.“

Antidepressiva

Vijf jaar geleden deed De Jonge onderzoek naar 'depressie na een hartinfarct'. Die depressies werden vaak behandeld met medicijnen die slechts ten dele werkten. Het stoorde hem dat het probleem daarmee werd weggenomen zonder dat er oog was voor de achterliggende reden van het probleem. En dat in Nederland een miljoen mensen antidepressiva slikt, vindt hij zorgelijk.

De Jonge: „Die middelen worden in 80 procent van de gevallen voorgeschreven door huisartsen. Dat neem ik die dokters niet meteen kwalijk, maar het is veelzeggend. Zo neem je het probleem niet weg, dat kan alleen als je mensen meer inzicht geeft.”

Voor dat inzicht begon hij eind vorig jaar zijn onderzoek *Hoe gek is Nederland?* Hij onderwerpt mensen via de computer aan uitgebreide vragenlijsten. Er is een snelle test die grofweg een beeld geeft van de psyche, maar er is ook de mogelijkheid om dertig dagen lang een emotiedagboek in te vullen.

„Mensen krijgen op die manier een goed beeld van hun eigen psyche. Het gaat er uiteindelijk om dat ze de regie weer in eigen hand nemen. Dat ze bijvoorbeeld kijken naar hun leefstijl en die zo mogelijk aanpassen, hoe moeilijk dat soms ook is. Of dat ze zich beter bewust worden van de eigen valkuilen, maar ook van de sterktepunten om op terug te kunnen vallen.”

Fluctuerende emoties

Critici zijn bang dat zo'n zelftest kan leiden tot overdiagnosticering of juist tot onderwaardering van de problemen. De Jonge denkt daarover anders. „De zorg wordt hiermee gepersonifieerd. Emoties fluctueren en dat kan ons veel leren. Als mensen zichzelf dertig dagen lang drie keer per dag bemeten, zien ze wat er zo'n dag gebeurt. Mensen die zich slecht voelen zullen iets ondernemen, zeker als ze er achterkomen dat ze bij de somberste 20 procent van Nederland behoren. Maar ook andersom is het denkbaar dat iemand dacht nogal depressief te zijn, terwijl dat objectief gesproken niet blijkt uit de test.”

Nóg belangrijker vindt hij het dat deelnemers zo achterhalen wat er voorafging aan de verslechtering dan wel de verbetering van de stemming. „Wij denken dat dit mensen handvatten biedt om meer sturing aan het eigen leven te geven.”



Hoogleraar psychiatrie prof.dr. Peter de Jonge.

Met het lopende wetenschappelijk onderzoek won De Jonge al diverse prestigieuze prijzen. Was het in het begin best lastig om in het medische circuit draagvlak te vinden voor zijn manier van denken, nu lijkt de academische opinie hem steeds gunstiger gezind.

„Collega's snappen ook erg goed dat er een nieuwe koers moet komen. Dat de statische benadering van DSM niet langer kan. Door het toedienen van pillen geef je de boodschap af dat iemand een afwijking heeft waaraan niets te doen is. Maar depressies horen nu eenmaal bij het leven en ja: als iemand bijvoorbeeld een dierbare heeft verloren, kun je een flinke tijd somber zijn. Dat moet je niet bagatelliseren. Natuurlijk is er een ernstige categorie mensen voor wie dit allemaal niet opgaat, maar het gros is wijs genoeg om na te denken over de oplossingen van hun problemen.”

Met de testen, die anoniem worden verwerkt, hoopt De Jonge de Nederlanders duidelijk te maken dat ze niet gek zijn. „Iedereen is een beetje gek”, zegt hij lachend. „Maar we moeten af van betekenisloze stereotyperingen. Ik weet zeker dat we over een jaar heel wat mythes kwijt zijn, zoals ‘vrouwen zijn gevoeliger dan mannen’ of ‘ouderen zijn gelukkiger dan jongeren’.”

TEKST ANITA PEPPING

FOTO'S JAN WILLEM VAN VLIET/SHUTTERSTOCK