

INTERVIEW

# Bram Bakker

in  
2017

## ‘Wij psychiaters zijn net zo gek als de patiënten’

Het taboe op psychische ziekten doorbreken, dat wil onze nieuwe columnist psychiater Bram Bakker (53). Bijvoorbeeld door een theatervoorstelling te maken, boeken te schrijven en gala's te organiseren. Verder helpt hij verslaafde cliënten erbovenop en loopt hij marathons. "Mijn manier om mijn drukke hoofd stil te krijgen."

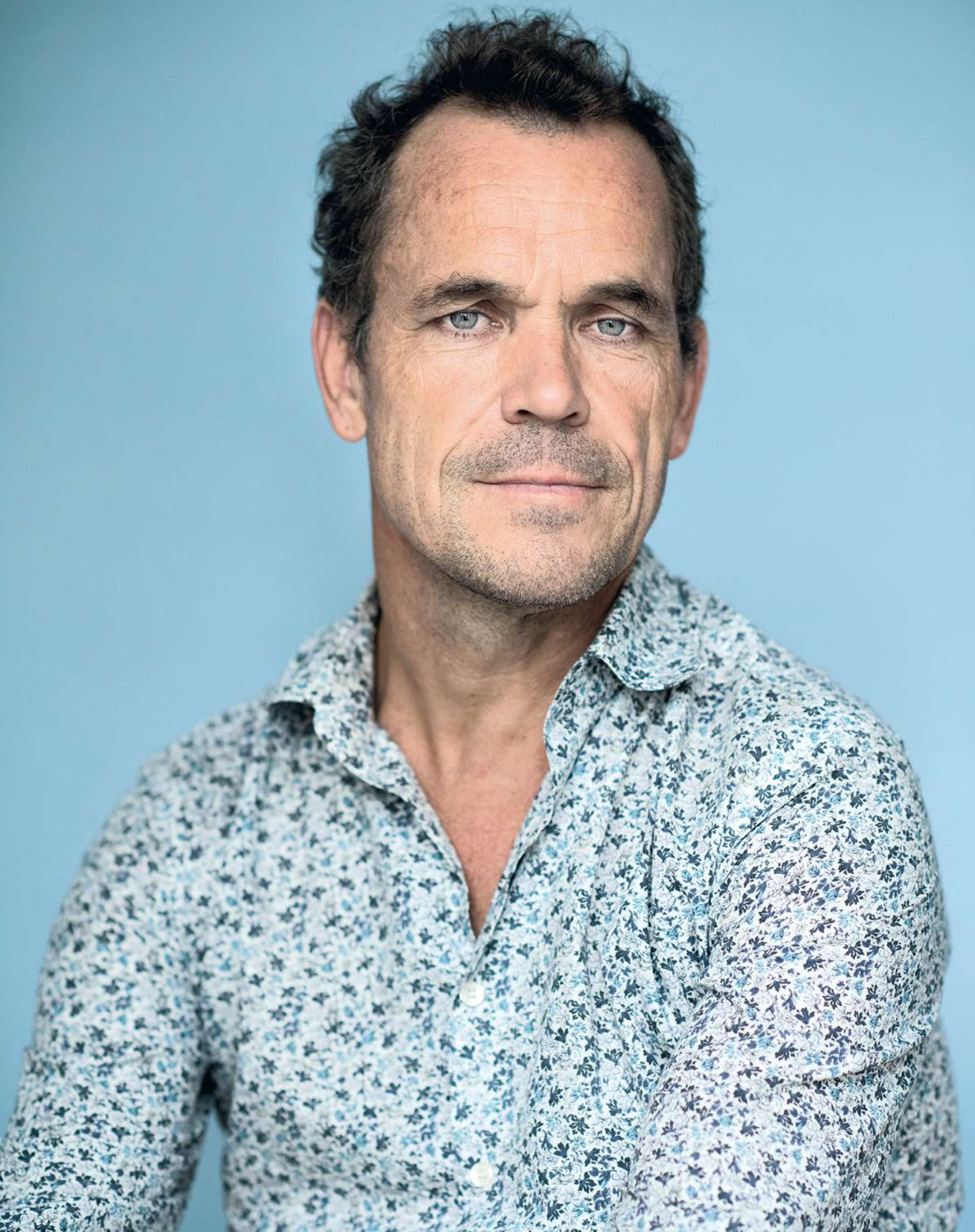
Tekst **Catelijne Elzes** | Foto's **Linelle Deunk**

***Ook in 2017 bent u weer in het theater te vinden. U speelt met cabaretière Marjolijn van Kooten de voorstelling 'Geen paniek'. Maar u gaat ook solo. Waarom?***

"Ik sta in het theater omdat ik in humor geloof; de beste manier om het leven te relativieren, en dat hebben we nodig. Maar Marjolijn en ik hebben ook wat te vertellen. Zij over haar paniekstoornis en haar ervaringen als patiënt. Ik over hoe het is om aan de andere kant van het bureau te zitten. Over het feit dat wij psychiaters net zo gek zijn als de patiënten – en dat dat niet erg is, als je dat maar onderkent. Solo ga ik omdat de voorstelling met Marjolijn eigenlijk té goed gaat. Er komen duizenden mensen naar kijken en bijna iedereen is positief. Ik ben op zoek naar het moment dat ik moet vaststellen dat ik mezelf heb overschat. Dat kan alleen als ik in mijn eentje op het podium sta. Met Marjolijn erbij weet ik niet of ze voor haar komen of voor mij."

***Waarom wilt u op zoek naar dit moment?***

"Dat helpt mij om nederig te blijven. De meeste ►



DIT JAAR

## verheug ik

me op...

“...een maand lang, hopelijk, met mijn gezin naar Australië. Als we samen op vakantie zijn, en alle computers en telefoons staan uit, beleven we de mooiste momenten met elkaar.”

...het verder professionaliseren van de Mental Health Foundation. Deze organisatie moet het KWF van de psychische gezondheid worden. Ik wil het taboe op psychische ziekten doorbreken. En ik wil meer geld voor onderzoek!”

...de Ironman doen in Maastricht, op 6 augustus. Dat is een hele triatlon (3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42,195 km hardlopen). Mijn manier om mijn drukke hoofd stil te krijgen.”

‘Dagelijks hoor ik dat ik op de goede weg zit.’

mensen zullen zeggen: ‘Wat een ijdelheid om als psychiater in het theater te willen staan.’ Maar het zorgt er juist voor dat ik bescheiden blijf. Ik kan dit namelijk niet op routine doen. Ik moet hard werken om iets te maken wat de moeite van het theaterbezoek waard is. Anders wordt het een flop.”

**Op maandag 16 januari is het tweede Depressiegala, mede door u in het leven geroepen en georganiseerd. Het thema is ditmaal jeugd. Depressie treft toch juist vaak 65-plussers?**

“Zeker. En misschien wordt dat wel het thema van 2018. Maar het ‘lekt’ ook enorm bij jonge mensen. Steeds meer jongeren worden getroffen door een burn-out. Wat vaak eigenlijk een depressie blijkt te zijn. En wist je dat zelfdoding de belangrijkste doodsoorzaak is onder jonge mensen?! Elk weekend stappen zo’n vijf jongeren uit het leven. Daar

lees je nou nooit iets over in de krant. Met dit gala willen we de aandacht hierop vestigen en er geld voor inzamelen. Minstens een miljoen euro. Onder andere te gebruiken voor onderzoek.”

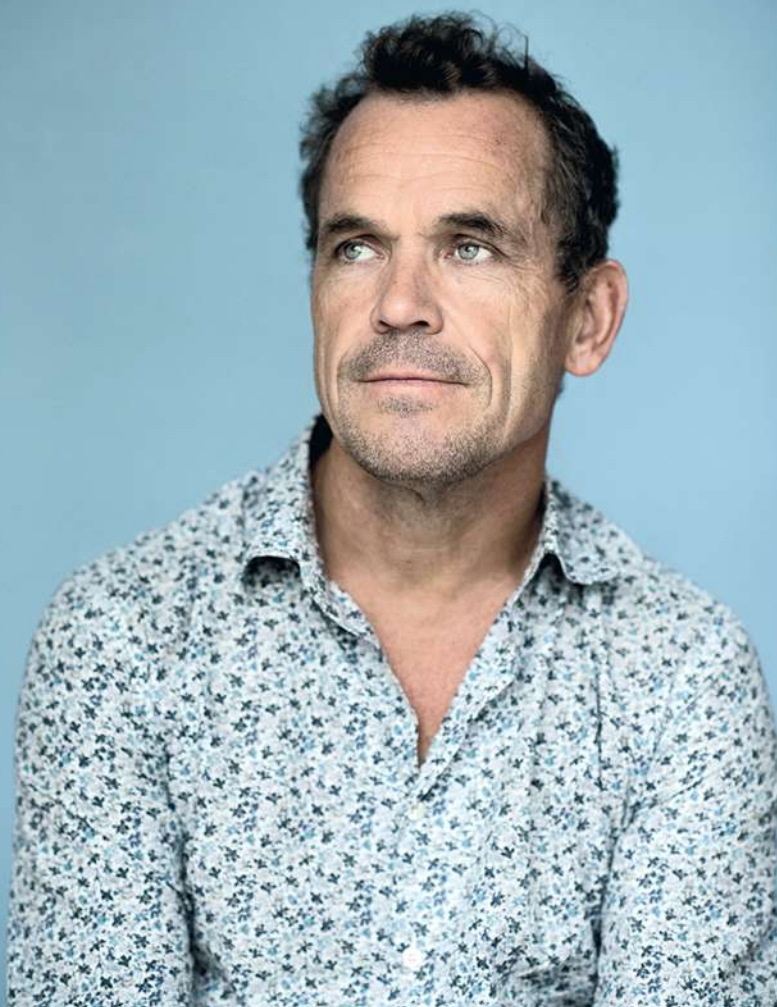
**U gaat in de media behoorlijk tekeer tegen het – volgens u – bovenmatige gebruik van antidepressiva. Waarom, veel mensen voelen zich er toch beter door?**

“Op zich heb ik geen probleem met het gebruik van antidepressiva. Als het maar oordeelkundig wordt ingezet. Nu wordt het vaak te makkelijk voorgeschreven. Want hoe je het ook wendt of keert, vaak liggen er problemen aan een depressie ten grondslag die niet verdwijnen met een pil. Als je bijvoorbeeld somber bent door een slecht huwelijk, dan kun je dat huwelijk misschien doorstaan door antidepressiva te gebruiken, maar misschien is het wel beter om weg te gaan bij je partner. Elke depressie ontstaat door een combinatie van aanleg en omstandigheden. Hoe groter de component aanleg bij jou is, des te groter de kans dat medicatie gaat helpen. Dan moet je wel eerst naar een deskundig iemand toe die met jou je leven gaat doorploegen om erachter te komen waar jouw depressie vandaan komt. Meestal lukt dat niet in een tien-minuten-consult bij de huisarts.”

**Als je eenmaal antidepressiva slikt, kom je er ook niet zo makkelijk van af...**

“Inderdaad. Het blijkt moeilijk om ermee te stoppen, omdat de ontwenningverschijnselen erg lijken op de bijwerkingen die je kunt hebben bij de start van de behandeling. Er is ook weinig tot geen systematisch onderzoek gedaan naar het veilig en verantwoord afbouwen van antidepressiva. Wat mij betreft zijn we er toch in geluisd door de farmaceutische industrie. ‘Slik ze maar’, zeggen ze, ‘het helpt.’ Maar hoe je er op een goede manier weer van afkomt, kunnen ze ons nog niet vertellen. Hoe het met de bijwerkingen op lange termijn zit ook niet. Ontzettend veel antidepressivagebruikers verliezen hun seksdrive, soms zelfs voorgoed. In het begin is dat niet zo erg, mensen hebben toch weinig zin in seks als ze depressief zijn. Maar daarna wordt het wat mij betreft een serieus probleem. Ik weet niet hoeveel mensen antidepressiva zouden gaan slikken als ze wisten dat hun seksdrive verdwijnt.”

Lees ook  
zijn column  
op pagina  
90.



## Bram Bakker

(Zwolle, 29 oktober 1963) is psychiater bij Zorg van de Zaak en sinds december 2015 medisch directeur bij verslavingszorginstelling Rodersana. Daarnaast schrijft hij over zijn vak en is hij uitgever bij Uitgeverij Lucht. Bram Bakker is fervent hardloper en heeft inmiddels 52 marathons op zijn naam staan. Hij woont samen en heeft twee zonen en een dochter. Sinds 2015 speelt hij met cabaretière Marjolijn van Kooten het programma *Geen paniek*.

### Met korting naar *Geen paniek*?

Lezers van Plus Magazine kunnen de voorstelling met €5 korting bezoeken. Wilt u gebruik maken van deze actie? Ga dan naar [www.plusonline.nl/brambakker](http://www.plusonline.nl/brambakker)

### *Niet te snel aan de pillen dus. Wat is het alternatief?*

“Je manier van leven onder de loep nemen. We zijn zoveel met ons hoofd bezig en bewegen nog maar nauwelijks. Alles kan vanuit je luie stoel geregeld worden, zelfs de boodschappen. Marathons lopen, zoals ik, hoef je natuurlijk niet te doen. Maar ga op zijn minst elke dag een half uur wandelen. Drink bovendien niet meer dan een paar glazen alcohol per week en zorg dat je genoeg slaap krijgt.”

### *U doet ongelooflijk veel verschillende dingen. Een normaal mens zou daar zeven levens voor nodig hebben. Hebt u haast?*

“Ik ben niet bang voor de dood ofzo. Maar als ik morgen te horen krijg dat ik niet lang meer te leven heb, wil ik geen spijt voelen over alles wat ik nog van plan was en niet heb gedaan. Onlangs is een goede vriend van mij overleden aan ALS en een ander aan een melanoom. Rogi Wieg, Joost Zwagerman, allemaal dierbaren, allemaal op jonge leeftijd gestorven. Ik heb wel een beetje haast ja. Ik weet dat het zomaar afgelopen kan zijn.”

### *Wat zou er gebeuren als u een half jaar op bed moest liggen en niets mocht doen?*

“Dan moet ik aan de medicijnen. Iets kalmerends denk ik, haha!”

### *Sommige mensen, vakgenoten ook, laten zich negatief over u uit. Ze noemen u een aandachtsjunkie, een narcist. Het lijkt u allemaal niet veel te doen. Is dat echt zo?*

“Toen ik zo'n vijftien jaar geleden begon met kritiek te uiten op hoe sommige psychiaters ons vak uitoefenen, raakte het me nog enorm wat mensen over me zeiden. Ga ik door met wat ik doe, of ga ik me er iets van aantrekken, vroeg ik me af. Ik besloot door te gaan. De wereld gaat ten onder aan onverschilligheid; ik wil verandering teweegbrengen. Je kunt twisten over de vorm. Of ik wel zo vaak met mijn hoofd op tv moet. Maar het gaat uiteindelijk om wat ik zég. Noem me maar een eikel, het raakt me niet meer. Wat me wel raakt, is een berichtje van iemand die schrijft dat hij of zij wat aan mijn woorden heeft gehad. Dat soort reacties krijg ik dagelijks. Voor mij een bevestiging dat ik op de goede weg zit.” ■

Hoe herken je een depressie? Kijk op  
[www.plusonline.nl/depressie-herkennen](http://www.plusonline.nl/depressie-herkennen)

