

# BRAM BAKKER

Psychiater Bram Bakker (54) buigt zich elke maand over onze geestelijke gezondheid.

## Sporten en slapen

**V**anwege cerebellaire ataxie zat ik maanden noodgedwongen thuis. Voor het eerst in mijn leven werd ik gedwongen tot nietsdoen, en wachten tot het overging. Waarschijnlijk was het een zeldzame complicatie van de griep, en die is niet anders te behandelen dan de griep zelf: uitzitten dus. Als je het eenmaal hebt, helpen geneesmiddelen als antibiotica niet.

Ik sleet mijn dagen met sport en slaapjes overdag, dat hielp. En ik realiseerde me hoeveel ik had meegemaakt in de periode voordat ik ziek werd. Goede vrienden van mijn leeftijd die ineens overleden, na twintig jaar een pijnlijke scheiding van de moeder van mijn kinderen, een verhuizing en nog wel het een en ander.

Toen ik al ziek was, ontstond er een conflict in de familie dat gelukkig alweer is opgelost. En ik werd als minderheidsaandeelhouder uit het bedrijf gezet dat ik mede had opgericht.

Iedere ochtend werd ik al vroeg wakker, rond half vijf, en dan ging ik vaak maar hardlopen. Slecht slapen vond ik passend bij mijn situatie. Tot ik op een zaterdagochtend, uiteraard tijdens het lopen, ineens bedacht dat dit ook een symptoom kon zijn van een depressie... Mijn eetlust liet trouwens ook te wensen over, niets smaakte me en ik was al kilo's afgevallen.

Thuis bekeek ik de criteria van een depressieve stoornis in de classificatie-bijbel van mijn beroepsgroep. Ik bleek flink te scoren op veel criteria.

Toen ik hiermee naar buiten trad, schrokken best veel mensen van het woord 'depressie' en ik kreeg het welgemeende advies nu toch maar aan de antidepressiva te gaan. Dat heb ik niet opgevolgd,

omdat het goed te verklaren was waarom ik in deze mentale dip terecht ben gekomen. Van een stoornis of ziekte leek me in mijn geval geen sprake, eerder van een begrijpelijke reactie op te veel belastende omstandigheden in te korte tijd. Psychotherapie had ik best gewild: achtergrondgesprekken met een ervaren professional die er alleen voor mij was, had ik goed kunnen gebruiken.

### Een profwielrenner en een alcoholist kunnen allebei een heup breken als ze vallen

Een oudere alcoholist en een jonge profwielrenner kunnen allebei een heup breken als ze van hun fiets vallen. Gelijke breuken worden ook identiek geopereerd, en daar heeft niemand iets op tegen. Maar het vervolg is sterk afhankelijk van het individu en de twee uit dit voorbeeld kunnen nauwelijks méér verschillen. Als je mensen gemiddeld maakt, en dat doet de moderne geneeskunde, mis je per definitie de persoonlijke omstandigheden. En als je niet aan de context denkt, doe je mensen tekort.

De aanwezigheid van een partner kan heel veel schelen, net als betrokken kinderen. Met vrienden ben je ook beter af. Mijn mentale problemen loste ik op met dierbaren, niet met professionals...



BRAM BAKKER  
F