

# 'Zonder hardlopen zou ik een stuk gekker zijn'

**Bram Bakker** (50) is is psychiater, schrijver, hardloper en zelfverklaard rebel.

Door **Brenda van Osch**

**Geboren** 29 oktober 1963 in Zwolle

**Opleiding** gymnasium, studie geneeskunde Vrije Universiteit Amsterdam, opleiding psychiatrie Valeriuskliniek, gepromoveerd op behandeling van paniekstoornissen

**Loopbaan** was psychiater bij o.a. Sint Lucas Andreas Ziekenhuis, landelijk centrum eetstoornissen Ursula, verslavingskliniek SolutionS. Sinds 2012 werkzaam bij GGZ-instelling Vitaalpunt. Mede-eigenaar Mind&Health en uitgeverij Lucht. Sinds 2003 ook columnist en schrijver

**Boeken** onder andere *Over seks gesproken* (2012), *Blijf beter!* (2013), *Gekkenwerk* (2014)

**Privé** woont samen, zoons Fimme (19) en Milan (12), dochter Luna (9)



FOTO MAURICE BOYER

## Fascinatie

„Mijn moeder was bibliothecaresse, ik las veel. Mijn eerste volwassenenboek was *De donkere kamer van Damocles*. Het intrigeerde me. Wat klopte er van wat die man dacht? Wat was ingebeeld, wat echt? Ik was 15, 16 jaar toen ik *Wie is van hout?* las, van Jan Foudraïne, aanvoerder van de anti-psychiatrie. Hij bepleitte dat niemand zo gek was of je kon het begrijpen. Ik wist toen al dat ik psychiater wilde worden. Mijn vaders jongste broers waren een tijd opgenomen in een instelling. Beetje neurotische types, nasleep van de oorlog. Ik wilde begrijpen wat er zo gek aan ze was. Ik vond ze helemaal niet gek.”

## Teleurstelling

„Ik vind het mooie van de psychiatrie dat tien mensen met een depressie tien mensen zijn met andere aanleg en omstandigheden, een ander verhaal. Toen ik na achttien jaar studeren en een promotie eindelijk aan de slag ging als psychiater, dacht ik al snel: is dit het nou? Zo onpersoonlijk, weinig creatief. Er zijn goede redenen om tien mensen met kleincellig longcarcinoom hetzelfde te behandelen, maar niet om dat te doen bij tien mensen met een depressie. Toch werkt de psychiatrie ook met protocollen: eerst pil x, dan pil y, dan z. Ik geloofde daar niet in. En nog steeds niet.”

## Overtuiging

„Veel afwijkend gedrag is volgens mij een normale reactie op abnormale omstandigheden. Hebben al die jongetjes ADHD of worden ze overvraagd op scholen die zijn ingericht op brave meisjes? Ik behandel veel topsporters. We betalen voetballers op hun vijftiende een miljoen euro. Blijf dan maar normaal! En mensen die als verslaafd worden weggezet, hebben die niet gewoon moeite met overbelasting, zoals iedereen? We zitten allemaal dicht op gekte en ontremming, met een dun laagje beschaving.”

## Drijfveer

„Onverschilligheid is de ziekte van deze tijd. Dat is mijn motief om opiniestukken te schrijven. Alles gaat op in haast; een tv-avond over pesten, en over tot de orde van de dag. De mores in de psychiatrie vind ik net zo armoedig. Er wordt bezuinigd, mensen worden teruggezet in de samenleving en moeten het maar zien te redden. Waar blijft het verzet? De vereniging voor mensen met pleinvrees gaat niet op het Malieveld staan, dat moeten wij doen. Een oncoloog strijdt voor je tot het niet meer gaat. Wij psychiateren bieden pillen en een volgende afspraak. Dat is laf en kost mensenlevens.”

## Controverse

„Persoonlijke verwijten raken me. Een nabestaande die mij iets nadraagt, mischien wel met reden. Dat ik word uitgekotst door een beroepsvereniging of collega's die me niet kennen, raakt me minder. Ik heb een dikke huid gekweekt. Ik word beticht van ijdelheid, je kunt ook zeggen: jij geeft het vak kleur. Er wordt aan voorbijgegaan dat ik me uitspreek uit liefde voor het vak en de patiënten. Ik ben soms ook wel klaar met Bram Bakker, maar de psychiatrie heeft behoefte aan rebellen. De dwarse psychiater, werd ik ooit genoemd. Een geuzentitel, vind ik. 'Dwarsliggers houden de rails bij elkaar', zoals een vriendin zei.”

## Speerpunt

„Ik ben niet tegen pillen, ik schrijf ze ook voor. Maar de achteloosheid waarmee het receptenboek wordt getrokken, vind ik stuitend. *Geluk uit een potje* wordt mijn volgende boek. We laten ons ringeloren door de farmaceutische industrie. Die financiers de meeste studies. Kopen bewijs, kun je zeggen. Eén miljoen Nederlanders aan de antidepressiva, dat kan toch niet kloppen. En als ik iemand met paniekaanvallen hardlooptherapie voorschrijf, om hem te leren zijn ademhaling onder controle te krijgen, wil de verzekeraar niet betalen omdat het effect niet bewezen is.”

## Balans

„Toen ik mijn vriendin tekende, zei ze 's avonds: 'Kom zitten, drinken we een wijntje'. Na drie weken zei ze: 'Ga eerst maar lopen'. Lopen brengt rust in mijn hoofd. Een veelgemaakte fout is dat mensen bij drukte bezuinigen op ontspanning: sporten, seks, een avondje weg. Ik heb mezelf daar ook in moeten trainen. Laptop dicht, nu iets leuks doen met de kinderen. Tijd maken voor seks. Lopen. Zonder hardlopen zou ik een stuk gekker zijn. Als ik de pech had gehad een slechte psychiater te treffen, zat ik nu volgepropt met Ritalin.”