

PSYCHOFARMACA

Alleen de pillenindustrie werd gelukkiger van antidepressiva

Terwijl het aantal gebruikers van psychofarmaca blijft stijgen, blijkt het aantal mensen met psychische klachten helemaal niet af te nemen, schrijft **Bram Bakker**.

In de jaren negentig van de vorige eeuw promoveerde ik op de behandeling van de paniekstoornis (het ouderwetse hyperventilatiesyndroom) met het destijds nieuwe antidepressivum paroxetine (Seroxat). De moderne antidepressiva, zoals ze werden genoemd, gingen het gebruik van de verslavende benzodiazepines (oxazepam, Valium, etc.) terugdringen, werd ons arts beloofd. Eenvoudig in het gebruik, met weinig bijwerkingen en minstens zo goed als de op dat moment beproefde middelen (Nortilen en Anafranil bijvoorbeeld). Seroxat maakt deel uit van de groep SSRI's, selectieve serotonine heropnamers. Andere bekende middelen uit deze groep: Prozac, Zoloft en Cipramil. We zijn dertig jaar verder sinds de introductie van deze SSRI's en we kunnen niet anders concluderen dan dat we er met zijn allen zijn ingeluisd. Het aantal mensen met psychische klachten neemt niet af, terwijl het aantal

gebruikers van psychofarmaca blijft stijgen. Zo goed zijn die pillen dus niet, mag je concluderen. De farmaceutische industrie verleide artsen massaal om psychisch leed te lijf te gaan met een receptenblok. Er zijn talloze 'evidence based' indicaties voor gebruik van antidepressiva, maar zelden raken mensen al hun klachten kwijt door enkel een pil in te nemen. Ook ik geloofde in de vooruitgang die werd beloofd. Talloze praatjes hield ik voor groepen huisartsen, om ze uit te leggen hoe een paniekstoornis te herkennen is. Zonder me bewust te

Onze leefwijze is het probleem, en die verander je niet met een tabletje

zijn een belangrijke bijdrage te leveren aan het voorschrijfgedrag van die artsen. Ik voel me daar achteraf slecht bij, want met name huisartsen schrijven veel te gemakkelijk antidepressiva voor tegenwoordig. De beloften van de fabrikanten zijn ook niet waargemaakt: we slikken enkel meer benzodiazepines dan dertig jaar terug, en de bijwerkingen van de SSRI's blijken veel serieuzer dan gedacht. Veel voorkomende bijwerkingen als gewichtstoename en seksuele functiestoornis-

sen hebben bij veel mensen geresulteerd in gebrekkige therapietrouw, en na het stoppen met de behandeling komen de psychische klachten vaak snel weer terug. Daardoor zijn er ook veel mensen die na een mislukte stoppoging de middelen nu maar doorlopend blijven gebruiken, angstig als ze zijn voor een nieuw terugval. Dat sommige bijwerkingen toch niet zo onschuldig zijn, bleek onlangs, toen er een onderzoek verscheen waarin werd gerapporteerd dat de problemen in het seksuele functioneren regelmatig ook nog blijven bestaan als men het antidepressivum al niet meer gebruikt.

Rondt gevaarlijke bijwerkingen als moorddadig gedrag onder invloed van antidepressiva haalden bij herhaling de nieuwsmidia. In Amerika de zogenaamde Prozac-killings, in Nederland met name zaken rond paroxetine, het meest voorgeschreven antidepressivum in ons land. Het gaat om zeer zeldzame incidenten, maar bij massaal gebruik kun je ze niet negeren. Recent was uitgebreid in het nieuws dat de fabrikant van paroxetine ook nog eens de gegevens over het gebruik bij jongeren had proberen weg te moffelen. Paroxetine bleek niet alleen niet of nauwelijks werkzaam, aan gebruik van het middel is in deze leeftijdscategorie ook nog eens een serieus verhoogd risico op zelfmoordpogingen verbonden. In de Verenigde Staten trof de fabrikant een schik-

king met justitie om verdere rechtsvervolgning te voorkomen. Uit de hoogte van het schikingsbedrag (3 miljard dollar) valt af te leiden hoe groot de financiële belangen rond deze middelen zijn.

Doordat de patenten van de SSRI's inmiddels zijn verlopen, wordt er minder reclame voor gemaakt bij de dokters die de middelen voorschrijven, en dat zijn vooral de huisartsen, die goed zijn voor ongeveer 90 procent van alle recepten. Dit heeft helaas niet geleid tot minder prescriptie, vermoedelijk ook omdat het nog maar een paar euro per maand kost om iemand zo'n middel te laten gebruiken. Het meest voor de hand liggende alternatief, psychotherapie, is veel prijziger (althans op korte termijn) en vaak moeten mensen ook nog

maanden wachten voor ze bij een therapeut terecht kunnen. Daardoor is de voorschrijfdrempel nog altijd veel te laag. De kosten die mislukte behandelingen en bijwerkingen met zich meebrengen zijn nooit goed becijferd, maar lopen in de tientallen miljoenen.

Bovenstaande is niet exclusief voor de antidepressiva. Ook middelen tegen psychosen en ADHD werden geraffineerd en op grote schaal in de markt gezet vanwege hun veronderstelde voordelen ten opzichte van 'ouderwetse' middelen. Een veel gebruikt verkoopargument was ook altijd de mate van onderbehandeling die men vond in onderzoeken, die vaak werden gesponsord door de farmaceutische industrie: heel veel mensen met psychi-

sche klachten zouden ten onrechte geen medicatie krijgen. Inmiddels is dit ruim achterhaald, doordat onnodig veel mensen zijn ingesteld op psychofarmaca, zonder dat er sprake was van een goede indicatie. Terwijl Nederland in onderzoeken nog altijd een van de gelukkigste landen in de wereld blijkt te zijn, zit de bevolking massaal aan de gelukspillen. Die de belangrijkste oorzaak van alle psychische klachten geheel onberoerd laten: onze leefwijze is het probleem, en die verander je niet met een tabletje.

Bram Bakker is psychiater en publicist. Bij Uitgeverij Podium verschijnt deze week zijn boek *Geluk uit een potje. Waarom we te veel slikken*.

FOTO: THINKSTOCK / BEWERKING NRC



COLUMN

Christiaan Weijts



Schop de goden het leger uit

De eed aan Allah, welke militair is er niet mee grootgebracht? Het schijnt sinds 1994 al te mogen, maar idioot is het wel, schrijft **Christiaan Weijts**.

Hoeverveel kleurverlies kan een mens verdragen? We krijgen een EK zonder oranje, een belastingdienst zonder blauwe enveloppen, een Playboy zonder bloot, en een Piet zonder pikzwart. Gelukkig blijft ons leger nog groen. In dat conservatieve bastion blijft alles zoals het was. Alhoewel, voor het gemeentehuis in Soest zijn maandag achtien militairen beëdigd die daarbij de eed aan Allah aflegden. Zo staat het in het persbericht van de gemeente, zonder enige toelichting: 'De eed, belofte of betuiging aan Allah, wordt afgelegd op het vaandel van het Regiment Bevoorradings- en Transporttroepen.' Ach natuurlijk, die eed aan Allah, welke militair is er niet mee grootgebracht? Het schijnt sinds 1994 al te mogen, maar idioot is het wel. Mij maakt het niet uit of een soldaat in zijn vrije tijd op z'n knieën zakt voor Allah, Jezus of voor de Elven van Middelaarde, maar het lijkt me wel verstandig om zulke sprookjesfiguren te

weren uit militaire ceremonies. De combinatie van een leger met religie heeft tot nu toe nog niet de meest constructieve kant van de menselijke natuur naar boven kunnen brengen. Nu weet ik natuurlijk ook wel dat Allah liefde is - de grote schrijver Kader Abdolah leerde ons eens dat wanneer een al dan niet gewa-

Staat God niet boven Tom Middendorp?

pende man 'allah akbar' roept, wij dit dienen te vertalen als 'Allah is lief' - maar het gaat me om het principe. Juist nu er zoveel verschillende religies huizen in dit vaderland, en juist omdat er buiten die notoir pacifistische islam ook religies zijn die de wapens oppakken in naam van hun Godje, kunnen de rollen maar beter duidelijk zijn. Wat doe je als God je beveelt om de andere wang

toe te keren, terwijl de opperbevelhebber je juist opdragt te schieten? Staat God niet boven Tom Middendorp? Zulke innerlijke twisten kun je maar beter voorkomen aan het front. Als we dan zo nodig willen zweren, vingers in de lucht willen steken en handen op ons hart willen leggen, laten we dat dan doen in naam van de Grondwet. Dat is een wet die ons werkelijk allemaal bindt.

In Soest had Allah echter nog een andere functie. De gemeente verklaart: 'Met deze openbare ceremonie laat de Koninklijke Landmacht zien dat ze een belangrijk onderdeel is van de Nederlandse samenleving en een interessante werkgever is.' Aha, ons leger wilde dus nadrukkelijker militairen uit de moslimbevolking rekruteren. Ons leger zet Allah in als cockteaser, want zo moet je het toch noemen, zo'n lorkertje voor vriele moslimmannen. Laten we, in vredesnaam, alle goden uit het leger schoppen, en het liefst uit alle openbare eden en beloften. Zo waarlijk helpen mij de Elven van Middelaarde.

BRIEVEN

VLUCHTELINGEN

Ons eigen Ellis Island

Aangezien de vluchtelingenstroom stoppen of volledig toelaten onuitvoerbaar is, moeten we afbuigen naar een gebied dat functioneert als een soort Ellis Island. Op een strook aan de Tunesische kust komt een VN-mandaatgebied voor de opvang en registratie van vluchtelingen. Alle asielzoekers die in Europa aankomen, zullen daarheen worden gebracht. De NAVO beschermt samen met Tunesië de grens van dit gebied. Het wordt Tunesië, omdat dat land nog een werkbare regering heeft en op deze manier het toerisme kan worden gered. Er komt, naast de oude nationale asielprocedures, een nieuwe Europese die geldt voor alle nieuwe gevallen. Door een levensvatbare ecologische en energieneutrale modelmetropool te laten bouwen door

de mensen die er al zijn, wordt een opgeleide middenstand in leven gehouden die na het conflict zijn eigen land kan opbouwen. Zo is Egypte op dit moment bezig een miljoenenstad midden in de woestijn te bouwen om de bevolkingsdruk op Cairo te verkleinen. Het wordt een publiek/privaat initiatief en gaat geld opleveren, niet kosten: (1) Het geld wordt toch al uitgegeven; Duitsland besteedt dit jaar 6 miljard aan vluchtelingenopvang. (2) De benodigde organisaties bestaan al, alles wat nodig is, is een taskforce. (3) Het haalt de druk van de sociaal-economische onrust in Europa die zich steeds verder tegen migranten keert. (4) Het is de beste oplossing voor de vluchtelingen, de regio, de EU en andere internationale organisaties. (5) Het zit toch net wat leuker bij het jaaroverzicht op tv deze december.

Theo van Tijn Amsterdam

VIJF JAAR RUTTE

Een premier met drive

Onze premier komt er enigszins bekaaid vanaf (12/10). Als ik aan hem denk, zie ik een premier die in een politiek hopeloos verdeeld landschap compromissen weet te sluiten met steeds wisselende meerderheden. Onze premier heeft een enorme drive zijn kabinet tot een succes te maken. Met zijn diplomatieke gaven en vondsten slaagt hij daar wonderbaarlijk wel in. Hij kent zijn dossiers tot in de puntjes en is als debater steengoed. Hij beseft dat dit niet de tijd is voor vergezichten en visies, maar van aanpakken, doorgaan en langzaam vertrouwen winnen. Mooi vind ik ook dat hij plezier beleeft aan het premier-schap en ogenschijnlijk fluitend naar het werk gaat. Eenmaal premier af zullen we nog veel van hem horen.

Bas Overmars Amsterdam

nrc.vindt

In de VS breekt de macht van de radicale vleugel de Republikeinen op

Campagnes voor Amerikaanse presidentsverkiezingen maken soms een wat theatrale, om niet te zeggen potsierlijke indruk. Op de rest van de wereld, maar ook op veel Amerikanen. Dat begint met de kandidaten. Politici die hun sporen verdiend hebben en campagne voeren met een duidelijk programma, moeten het in de voorrondes nogal eens opnemen tegen debutanten, publiciteitszoekers en kandidaten die niet veel meer te zeggen hebben dan dat ze tegen 'Washington' zijn. Vooral als zo'n kandidaat het een tijdje goed doet in de peilingen, kan de gedachte beklemmend zijn dat hij of zij misschien de volgende president is van supermacht Amerika. Deze keer is de opmerkelijkste outsider de Republikeinse miljardair, televisiester en vastgoedondernemer Donald Trump. Een man die geen programma heeft en, zoals correspondent Guus Valk in deze krant schreef, weinig vaststaande ideeën. Een man met een grote mond, zonder manieren, maar voorzien van een enorme campagnekas en een diepgewortelde drang om bij alles wat hij doet te winnen. Hij schoffert niet alleen zijn rivalen, hij maakt hele bevolkingsgroepen zwart - zoals Mexicaanse immigranten, die drugshandelaren en verkrachters zouden zijn die door hun regering naar de VS zijn gestuurd. In de peilingen staat hij op kop.

De voorverkiezingen beginnen pas op 1 februari en het valt niet te zeggen wat er tegen die tijd van de popula-

Serieuze politici zijn niet erg bestand tegen botte nihilisten

riteit van Trump resteert, laat staan of hij werkelijk de Republikeinse nominatie in de wacht kan slepen of zelfs het Witte Huis kan bereiken. Maar wat het hele fenomeen extra zorgelijk maakt, is dat zijn partij in staat van grote verwarring en stuurloosheid verkeert. De Republikeinen hebben in beide huizen van het Congres de meerderheid, maar door hun verdeeldheid zijn ze niet goed in staat hun bijdrage te leveren aan het bestuur van het land. Na de zoveelste opstand van de radicale vleugel besloot de Republikeinse voorzitter van het Huis van Afgevaardigden, John Boehner, eind september af te treden. Hij had er genoeg van compromissen te moeten verdedigen tegen partijgenoten die elk compromis zien als een vorm van verraad. Geen wonder dat het moeilijk blijkt een opvolger te vinden - wat bedroevend is, want het gaat om een sleutelpositie in het Amerikaanse politieke systeem. Zorgelijker dan de excentrieke kandidaten die zich in de strijd om het presidentschap mengen, zijn de structurele problemen in het Amerikaanse politieke stelsel. Zo is er het gebruik dat kiesdistricten zo vastgesteld kunnen worden dat gematigde kandidaten geen kans hebben. Het heeft geleid tot de onevenredig grote invloed van onbuigzame conservatieven. Dat breekt de eigen partij nu op.

In 'NRC vindt' commentarieert de krant het nieuws. De commentatoren schrijven deze artikelen in samenspraak met de hoofdredactie.