

# Geen blad voor de mond

Op het afgesproken tijdstip belt hij dat hij verlaat is. „Nieuwe auto, wat lampjes genegeerd en ik moest tanken en...” Psychiater **Bram Bakker** heeft een turbulente tijd achter de rug. Een echtscheiding, een nieuwe relatie, vijf vrienden overleden in twee jaar, oudste kind in de kliniek vanwege cannabisgebruik. Niet gek dat hij in een column schreef dat hij een depressie had. Maar die eigen diagnose behoeft nuance.

Door **Marie-Thérèse Roosendaal**  
Foto's **Paul Tolenaar**



# B

Bram Bakker valt met de deur in huis: „Misschien is je opgevallen dat ik slecht loop. Ik ben nou al vijf maanden ziek, mijn boek daarover komt eind oktober uit en heet *De dokter als patiënt*. De inhoud is best shocking!”

## Verbaast ons niet. Wat voor ziekte heb je?

„Ik weet wat ik niet heb, niet wat ik wel heb. Tien neurologen hebben niks kunnen vinden.”

## Zeiden ze: 'Het zit tussen uw oren, meneer Bakker'?

„Jazeker, daar ben ik ook van beticht. Ik heb een symptoom dat cerebellaire ataxie heet. Het cerebellum zijn de kleine hersenen, boven de bovenste nek-wervel, en ataxie is dat je onhandig bent. De aansturing van mijn lichaam hapert en ze denken dat het een zeldzaam gevolg van de griep is. Maar dat kun je alleen aantonen door een stukje uit de hersenen te happen en op kweek te zetten en dat gaat me te ver. Er zit verbetering in, maar ik was mijn evenwicht kwijt. Op de onwaarschijnlijkste momenten viel ik 'bóem' om. Ik kon mijn telefoon niet bedienen, geen e-mails typen. In het Slotervaartziekenhuis waar ik consulten deed, was mijn motoriek zo slecht dat ik wildvreemden schopte.

Ik kon alleen op handen en voeten de trap op en liep als een dronkenman. Het gaat beter, maar gisteravond was ik bij Ajax en sprong ik, gegrepen door emotie, overeind en lag ik prompt over het stoeltje voor me. Ik sta 24 uur per dag op scherp, bedenken waar het kan misgaan. In het begin viel ik links of rechts, nu is het voor- of achteruit. Ik kan wel rennen, niet wandelen, wel snel fietsen, niet zachtjes. Ken je de Wet van Newton? Als je vaart naar voren maakt, heb je geen last van je evenwicht opzij. Toch zeiden ze: Het is psychisch. Rot op, ik ben 54 jaar, ik heb het mijn hele leven zonder psychiater gedaan.”

## Heb je niet even getwijfeld? Want je had ook depressieverschijnselen?

„Ik werd 's ochtends heel vroeg wakker en had geen eetlust: dat zijn inderdaad symptomen. In mijn leven was ook best veel aan de hand: drukte, scheiding, sterfgevallen. Maar er was geen moment dat ik dacht dat dat klopte, ik ben niet zwaarmoedig aangelegd. Thuis dachten ze: hij is van nature temperamentvol, maar nu is hij wel heel erg emotioneel. Koffie zetten kon ik niet, er zijn heel wat kopjes gesneuveld. Ik kreeg geen sleutel in het slot en schopte tegen de deur. Googel op CCAS, daar staat wat ontregeling van het cerebellum met de psyche

doet. Heeft niet een van de specialisten me op gewezen! Toen mijn kinderen het lazen, zeiden ze: 'Ja, dat heeft papa!'”

## Een greep uit die omschrijving: ontremd, somber, kinderlijk gedrag, agressie, gebrek aan empathie, hyperactief. Hoe was het voor jou om te denken dat je een depressie had?

„Ik heb er een column over geschreven. 'Oh wat zielig', vond iedereen. Spirituelen reageerden met: 'Dit is jouw weg'. Rot op, als het mijn weg is, ga ik er toch niet slecht van lopen. Gekkiezen zeiden dat mijn vitamine B12 te laag was. Toch maar slikken voor de zekerheid. Voor controle naar de dokter die vroeg of ik extra vitamine B nam, want dat gehalte was wel erg hoog...”

## Waarom een heel boek over jouw ziekenhuiswederwaardigheden?

„Iedereen wordt hetzelfde behandeld en in een protocol gestort terwijl niemand hetzelfde is. Professor Erik Scherder, niet mijn behandelaar, informeert nog steeds hoe het met me gaat, mijn huisarts is mijn steun en toeverlaat. Maar die tien neurologen heb ik allemaal één keer gezien. Niemand die zei dat ik eens moest terugkomen om te vertellen hoe het met me ging. Nee, ze flikkeren je zó over de heg naar de volgende. Die kijkt of het voor hun is en zo niet, dan gooit die je ook over de heg. Niemand kijkt naar beide kanten van de heg, zo wordt er heel veel zorg geconsumeerd.”

## Is het jouw taak om dit aanhangig te maken?

„Juist ik. Als ik door een andere dokter zo technocratisch en onpersoonlijk wordt bejegend, zelfs door mijn collega's in het Slotervaartziekenhuis, hoe moet dat dan voor stukadoor Huppeldepup uit Tiel zijn?”

## Knuppel in het hoenderhok, daar heb je Bram Bakker weer, zeggen ze dan.

„Houd op zeg, alsof ik ervoor heb gekozen om vijf maanden thuis te zitten. Ik heb in twee ziekenhuizen gelegen en werd correct en beleefd behandeld. Maar ik kreeg van niemand een e-mailadres of 06-nummer. Bel de afdeling maar als het niet goed gaat, maar op een noodnummer kennen ze je niet! Ze gaan ervan uit dat mensen er misbruik van maken. Als patiënten mij op rare tijden bellen ben ik blij, want dan is het echt nodig en kan ik wat doen. Ik heb 5000 telefoonnummers in mijn smartphone, ik geef iedereen mijn 06-nummer. Het is mijn beroepsvisie dat je behandelingen nooit moet afsluiten, ik zeg altijd: 'Bel me maar als het nodig is'. Dus mijn contactenlijst zit boordevol ex-patiënten die nooit bellen. Maar als ze dan na vijftien jaar bellen, hebben ze een reden.' Ze bellen helaas nooit dat ze verliefd en kiplekker zijn, dat is de schaduwkant van mijn vak.”

Een behandeling is dus nooit klaar? Zorgverzekeraar Menzis wilde toch de kosten van een depressie vergoeden op basis van behaalde resultaten in plaats van het aantal behandelingen?

***Psychiaters zijn zelf zo gek als een ui***



„Moet het dan na vijf sessies klaar zijn? Als een patiënt zich dat uurtje per week iets beter voelt, is de behandeling in de ogen van het systeem mislukt. Een belachelijk plan. Psychische aandoeningen steken bijna altijd na korte of langere tijd weer de kop op, dat is het natuurlijke beloop. De realiteit is dat niemand beter wordt, hooguit even op kracht komt. Als de depressie voorbij is, garandeert dat niet dat je 'm na vijf jaar niet opnieuw krijgt. Ze gaan ervan uit dat de patiënt het leuk vindt om eindeloos tegen me aan te zeuren en dat ik het leuk vind om problemen aan te horen. *Dream on!*”

Licht: „Als iemand somber van een slechte relatie wordt, zeg ik: 'Doe wat aan die vervelende kerel, neem een ander!' Een mevrouw met gedoe zeurde: 'Bij het kopieerapparaat zei een collega'tje ook nog iets heel onaardigs over mijn jurk'. Rot toch op, aansteller, dat hoort bij het leven. Bespreek het met de buurvrouw of koop een andere jurk! Een collega zei altijd als mensen hem gingen vervelen: 'Nu moet u oppassen, u begint op mijn moeder te lijken.'”

## Die mensen zijn dan toch ook niet aan het juiste adres?

„Nederland heeft de hoogste depressie- en psychiaterdichtheid van Europa én de langste wachtlijst. Ze zijn allemaal gek! Loop ik door de stad, dan zie ik er echte gekkies, maar die willen de spreekkamer niet in. De meeste psychiaters doen alsof de rest van de wereld gek is en zij niet, maar zelf zijn ze zo gek als een ui. Daarom doen we dit vak, het gaat over onszelf. Ik ook. Ik wilde door mensen heen kijken, om te beginnen bij mezelf. Het heeft niet geholpen.”

## Wat begrijp je niet van jezelf?

„Waarom ik relaties aanga die toch mislukken. Terwijl ik bovengemiddeld bereid ben het anders te doen, is dat ook niet de goede manier.” Sinds ruim een jaar heeft Bakker een nieuwe relatie met uitvaartverzorgster Patty. „Met haar heb ik het gevonden.”

## Je bent twee keer gescheiden, je beste vriend berooft zichzelf van het leven. Jij werkte in verslavingsklinieken, je oudste zoon belandde erin door de cannabis. Voelt het voor jou als falen?

„Al mijn kennis helpt niet, dus ik schiet wel tekort. Over mijn zoon heb ik uitgebreid in de Privé verteld, waar hij niet blij mee was. Ik heb altijd gewezen op de gevaren van cannabis, het is geen cola. En de hele wereld gaat scheiden, klaarblijkelijk is een relatie aan de gang houden heel moeilijk. Alle statistieken wijzen uit dat mijn beroepsgroep het vaakst scheidt en het vaakst zelfmoord pleegt. Ik neem het leven als vertrekpunt. Als ik somber ben, helpt het om te bedenken dat alle vrienden die dood zijn, echt reden tot klagen hadden. Heb ik tijdens het hardlopen een liedje van de overleden Aretha Franklin in mijn oren, dan is het troostrijk om te weten dat ik er nog steeds ben. Wat zit ik dan te zeiken.” Schiet in de lach: „Ik luister graag naar dode zangers en zangeressen. Die Kurt Cobain, wat





had die een hekel aan zichzelf. Wereldberoemd, schiet-ie zijn hoofd eraf.”

#### Dus wel doodongelukkig.

„De Levenseindekliniek is een rampzalige instelling, zulke vragen ga je toch niet oplossen met een instituut! Als jij dood wilt, wil je dood, maar dan ga ik toch niet oordelen of dat al dan niet een gerechtvaardigd verzoek is? Alsof ik God ben. Ze hebben een vriend van me doodgemaakt omdat hij aan de criteria voldeed. Dichter Rogi Wieg die in de krant riep: 'Ik krijg euthanasie'. Zelfmoord is een permanente oplossing van een tijdelijk probleem. Ik heb hem behandeld en één ding weet ik zeker: als hij dood wilde, wilde hij ook echt dood. Maar daarna was het weer over en dan was hij gelukkig dat hij er toch nog was en dat hij niet om de verkeerde reden voor de trein was gesprongen. Je moet niet varen op 'Ik wil dood', maar op 'Toch leuk, nog een cappuccinootje bij Café Amsterdam'. Zelfmoord is een mislukte psychiatrische behandeling, is mijn stelling. Wij zijn grootgebracht met serotoninetekort als verklaring, maar dan moet je dat toch kunnen aanvullen? Misschien blijkt in 2019 wel dat het een virus is.”

#### Na de zelfgekozen dood van Joost Zwagerman is het je niet in dank afgenomen dat je daarover in interviews iets hebt gezegd. 'Publiekelijk diagnosticeren', zeiden ze.

„Ik was zijn behandelaar niet, maar zijn vriend. Met zijn moeder heb ik nog uitstekend contact. Joost stapte eruit in de tijd dat mijn vriend Gerrit met ALS euthanasie kreeg.”

#### Als schrijver kies je je onderwerpen altijd dicht bij huis. Marathons, ziekte, psychiatrie. Wat is je volgende project?

„De scheiding van twee hoogopgeleide professionals. Mijn vrouw was hoogleraar psychologie, ik psychiater, en we hebben het samen niet gered. Ik heb daar een hypothese over en wil er een roman over schrijven. Zij zal er niet om zitten te springen maar het is mijn boek.”

#### Waarom ging het mis tussen jullie?

„Uiteindelijk gaat het bij een relatiebreuk over gefrustreerde emotie. Ik denk dat wij allebei te veel in de ratio zijn blijven hangen. Twintig jaar, twee kinderen samen, we waren een goed werkend bedrijf. Haar en mijn carrière dreven uit elkaar. Ooit schreven we een proefschrift bij dezelfde hoogleraar en het eindigde ermee dat zij in de academische wereld zit en ik patiënten help.”

#### Heeft het je gefrustreerd dat zij het qua prestige beter doet dan jij?

**'Misschien ben ik provocatief, gewoon niet diplomatiek'**

#### CV

**Geboren**  
29 oktober  
1963, Zwolle

**Studie**  
Vrije  
Universiteit  
Amsterdam

**Werk**  
Psychiater,  
marathonloper,  
uitgever,  
schrijver en  
talkshowgast.  
**Sint Lucas**  
**Andreas**  
**Ziekenhuis;**  
**Centrum**  
**Eetstoornissen**  
**Ursula;**  
**Verslavingskli-**  
**niek SolutionS;**  
**GGZ Vitaalpunt**

**Boeken**  
*Te gek om los te*  
*lopen, Over seks*  
*gesproken,*  
*Geluk uit een*  
*potje.*

**Privé**  
Relatie met  
Patty, twee  
zoons en een  
dochter.

„Nee, hoogleraar geldt misschien als het hoogst haalbare, maar qua euro's deed ik het beter. Zij verdiende schandalig slecht voor wat ze deed. En ik ben bekender, ik kom in De Telegraaf! Ik heb wel eens gezegd: 'Schrijf toch een eens boek voor normale mensen, hebben zij ook wat aan jouw wetenschap'. Had ze geen interesse in.”

#### Jij hebt altijd geprobeerd om psychiatrie bespreekbaar te maken en zocht de weg naar het publieke domein.

„Ja, maar ik wérd altijd gebeld en ik heb er schijt aan door wie. Ik praat met iedereen, ook met Story, Privé, RTL Boulevard. In al die programma's waar nooit een psychiater zit, duik ik op. Collega's die alleen in NRC en de Volkskrant willen, nemen me dat heel erg kwalijk. Maar als mijn patiënten daar naar kijken, wie ben ik dan om daar niet te verschijnen? Heeft André Hazes junior een burn-out, komt *Shownieuws* een item draaien. 'Eindelijk houdt hij het niet meer vol', zeg ik dan. Pijnlijk voor hem, maar we hoeven ook niet te doen alsof hij van een andere planeet komt, terwijl hij een boerenlul met een alcoholverslaafde vader is. Met alle respect, het is geen prestatie om André Hazes junior te zijn.”

#### Provoceer jij bewust?

„Nee, ik ben altijd mezelf, misschien ben ik een provocatief persoon. Niks afgeleerd, nooit diplomatiek geworden.”

#### Naast schrijver ben je ook uitgever geworden.

„Ja, de uitgever wilde het boek *Verademing* niet meer uitgeven. Ben ik zelf een uitgeverij gestart: Uitgeverij Lucht. Het boek *Verademing* beleefde zijn 27e druk... En ik ben een tweede uitgeverij begonnen die *Water* heet.”

#### Als uitgever ben je een buitenbeentje, maar ook als schrijver en psychiater.

„In mijn jeugd ben ik vaak verhuisd naar dorpen met een accent dat ik niet had. Middelbareschooltijd in Friesland, daarvoor in IJsselmuiden bij Kampen. Altijd als laatste gekozen met voetbal. Niet omdat ik slecht speelde, maar omdat ik er niet bij hoorde. Dat drama ligt achter me. Ik ben aan de rand van de stam grootgebracht en kijk er van een afstandje naar. Een handicap, kun je zeggen, óf een talent. Ik sta er altijd met één been buiten en ben niet gecorrumpeerd. Ik hoef in een interview geen zoete broodjes te bakken.”

#### Het gaat vaker over jouw persoonlijkheid dan over wat je zegt.

„Mensen die me niet kennen, vinden me een lul omdat mijn hoofd ze niet aanstaat. Dan zeg ik: succes ermee! Narcisme is een etiket dat altijd voor psychiaters wordt gebruikt, maar profvoetballers praten toch ook graag over zichzelf. Vandaag heb ik ook vast weer iets gezegd waarvan ze zeggen 'Heb je Bram Bakker weer'. Dat hoop ik voor je.” ●

