

## Spakatoeti

‘Een herensociëteit van deskundigen’ is op het podium in de Grote zaal aangeschoven voor de talkshow Spakatoeti. Die heeft als thema geluk en depressie. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zal depressie in het jaar 2020 bij ons volksziekte nummer één zijn. Gastheren en presentatoren Bahram Sadeghi en Gideon Levy – bekend van het programmaonderdeel De Jakhalsen bij De Wereld Draait Door – ontvangen onder anderen woordvoerder Marten Kroneman van Lilly, de distributeur van Prozac.

“U verdient dus aan depressie”, vraagt Sadeghi hem. “Wereldwijd zijn er sinds 1990 vijftientig miljoen mensen voor behandeld”, antwoordt Kroneman. “Eén op de vijf vrouwen en één op de tien mannen is namelijk wel eens depressief geweest. Een behoorlijk aantal daarvan zal Prozac zijn voorgeschreven.”

“Wie in de zaal is er wel eens depressief geweest?” wil Levy vervolgens van de bezoekers weten. In de toch goed gevulde zaal gaan er twijfelend een paar vingers de lucht in. “Hoe lang bent u depressief geweest”, vraagt Levy aan een vrouw die haar hand opsteekt. “Lang genoeg”, antwoordt ze cryptisch. En hoe is ze eruit gekomen? “Zonder Prozac, met veel nicotine.”

Damiaan Denys, psychiater en medisch hoofd van de afdeling Angst&Dwangstoornissen aan de afdeling psychiatrie van het UMC te Utrecht, krijgt de vraag wat er in je hoofd gebeurt bij een depressie. “Dat is voor iedereen verschillend, want het is vaak een combinatie van klachten. Het normale denken raakt meestal verstoord en wordt vervangen door een eigen logica. Mensen maken verschrikkelijk overdreven negatieve vergelijkingen met anderen, praten zichzelf de put in en gaan dwangmatig piekeren.”

Maar iedereen is wel eens somber en heeft momenten dat hij het niet meer ziet zitten. “Wanneer spreken we nu van de ziekte depressie”, vraagt Sadeghi aan prof. dr. Ad Kerkhof. De hoogleraar klinische psychologie, psychopathologie en suïcidepreventie aan de Vrije Universiteit legt uit dat het lastig te diagnosticeren is wie er echt depressief is en wie een beetje somber. “Kun je niet meer goed eten, werken en slapen, dan voldoe je aan een aantal belangrijke criteria van depressie. En iemand die echt depri is doet niets meer: alles ligt plat en lam.”

Toon Vriens heeft wel eens een depressieve bui gehad, maar is nooit echt depressief geweest. De coördinator voorlichtingsprojecten van Stichting Pandora weet waarover hij praat. Samen met zijn collega’s, ervaringsdeskundigen die een depressie hebben doorgemaakt, biedt hij middels een telefoonlijn en internet een luisterend oor voor depressieve mensen. “Wij zijn de andere kant van het ‘mooie medicijnenverhaal’ met zijn bijwerkingen en verslavende karakter.”

“Ex-depressieven die mensen met een depressie helpen?” Levy is verbaasd. “Onze medewerkers zijn lotgenoten die weten waar iemand die contact met ons zoekt het over heeft”, legt Vriens uit. “Daarbij zien we er op toe dat mensen die in een depressie zitten

niet bij ons werken.” Want feit is dat wie eenmaal een depressie heeft gehad, grotere kans loopt om een volgende mee te maken.

Sadeghi is benieuwd waarom niet iedereen continu depressief is. “Waarom zou iedereen elke dag gelukkig moeten zijn”, countert Denys de vraag. Hij hekelt het irreële ideaalbeeld van een voortdurende gelukzaligheid. “Daar worden mensen nu pas echt somber van. We moeten accepteren dat lijden en een zekere somberheid bij het leven hoort.”

“Depressie kan ook een natuurlijke reactie op ingrijpende gebeurtenissen in iemands leven – een groot verlies of overspanning – zijn”, zegt Vriens. “We moeten ook leren om rouw toelaten. Als je de bijbehorende weerstand her- en erkent, hoef je er ook niet krampachtig tegen te vechten.”

Volgens Denys hebben geluk en depressie ook niet veel met elkaar te maken. “Omdat depressie moeilijk te definiëren is, wordt er bij gebrek aan beter niet-gelukkig van gemaakt. Maar geluk overvalt je, terwijl ik depressie als een ziekte beschouw.”

“Het logische gevolg is dat er steeds meer geneesmiddelen op de markt komen die bijdragen aan de kwaliteit van het leven”, haakt Kroneman in. Al geeft hij toe ook nog niet helemaal precies te weten waarom Prozac werkt. “Aangetoond is dat de neurotransmitter serotonine – een stof waar de mens zich gelukkig door voelt – langer tussen twee zenuwen aanwezig blijft. Waarschijnlijk wordt zo het geluksgevoel verlengd.” Kroneman benadrukt dat Prozac een gereedschap is voor de behandelaar. “Pillen moet altijd samen gaan met praten.”

Waarom de ene persoon wel depressief wordt en de andere niet, is voorlopig nog een neurobiologisch raadsel. “Driekwart van de mensen kan de meest verschrikkelijke dingen meemaken, maar wordt nooit depressief”, zegt Kerkhof. “De persoonlijkheid van iemand is een belangrijke determinant. Dat is deels ook erfelijk bepaald. Sommige mensen kunnen hun neurotische aanleg nu eenmaal beter in toom houden.”

Het idee van Sadeghi om – met de voorspelling van de WHO in het achterhoofd – Prozac in kleine doses aan het leidingwater toe te voegen, stuit op weerstand. Kerkhof: “De werkzaamheid is nog niet voldoende aangetoond en het heeft evenmin een positieve invloed op het suïcidegehalte.” Kroneman zegt schertsend dollartekens te zien bij het idee van Sadeghi. “Ik zet in op de ontwikkeling van betere medicijnen”, vervolgt hij serieus.

De suggestie van iemand uit het publiek om als remedie elke dag een banaan te eten, kan rekenen op luid gelach. Lachen is volgens Vriens ook belangrijk. “Het draagt zeker bij aan het vermogen om met een depressie om te gaan.” Bij Pandora wordt er dan ook veel gelachen.

Denys blijft erbij dat we somberheid en de betekenis ervan simpelweg moeten leren accepteren. Kerkhof valt hem bij. “Geluk is ook niet alles en zeker niet iets om de hele dag na te streven. Als het geen 100% dag is, wees dan even tevreden met een 65% dag.”