

Malou van Hintum, zelfstandig journalist en publicist.***

Uitgesproken op het symposium Neurobiologische parameters en disruptief gedrag bij jongeren, VU Amsterdam, 28 maart 2012

'Psychiater, maak jezelf zichtbaar!'

Beste dames, heren,

Ik vind het een eer dat ik het woord tot u mag richten. Ik zou graag van deze gelegenheid gebruik maken om u allerlei complimenten toe te voegen, want dat ligt in mijn aard. Maar ja, daar ben ik niet voor ingehuurd.

Mij is gevraagd om aan het einde van dit symposium een 'prikkelende bijdrage' te leveren. Toen ik aankondigde dat ik geen halfuur ga praten, maar tien minuten, was dat prima, als die tien minuten dan maar 'prikkelend' genoeg zouden zijn. Omdat ik het mensen graag naar de zin maak, ga ik mijn best voor u doen.

Psychiaters en media, het is geen lekkere combinatie. Dat vindt u zelf ook. Want ik zie u bijna nooit, in de media. We hebben de serie 'Kijken in de ziel' van collega Coen Verbraak gehad, die iedereen geweldig vond, en daarna zijn de luiken weer dicht gegaan, en is de sleutel in het slot omgedraaid. U vond het zo te zien wel weer genoeg, voor de komende tien, vijftien jaar. Want we zien u vrijwel nergens.

Intussen ligt de psychiatrie meer onder vuur dan ooit. De discussie over de DSM dreigt te ontsporen, waardoor psychiaters worden weggezet als pillenverkopers die pillendraaiers aan hoge winsten moeten helpen, en daar zelf een vette bonus aan overhouden. Psychiaters zijn er schuldig aan dat er tegenwoordig zo snel zo veel etiketten worden geplakt, waardoor zelfs normaal gedrag wordt gemedicaliseerd.

Van psychiaters mogen we niet meer rouwen of met onze benen wiebelen, niet meer druk zijn of een keer uit onze slof schieten. Straks mag zelfs een pokkenhumeur niet meer – nog even en de met een tefal-laag bedekte pathologische optimist wordt de norm voor normale menselijkheid.

Zo ontstaat de overtuiging dat psychiaters een probleem zijn, niet een mogelijke oplossing. En wat gebeurt er met problemen? Ze worden genegeerd, en als dat niet kan, actief bestreden.

'Het NVvP-voorjaarscongres komt eraan, en de Volkskrant begint weer met psychiatrie-bashing', mopperde een psychiater tegen me per DM. De aanleiding was het bericht op de voorpagina van de Volkskrant vorige week dat de meeste psychiaters die in de DSM-werkgroepen zitting hebben, sterke banden onderhouden met de farmaceutische industrie (u weet trouwens allemaal toch wel wat een DM is? Voor wie het misschien niet weet: een DM is een Direct Message die je via twitter verstuurt, een soort email, zal ik maar zeggen. Ik hoop maar dat u wel weet wat twitter is...). Ik DM-de hem terug: 'Ik zou willen dat de krant zo goed op de hoogte is van wat er in de psychiatrie gebeurt'. Want dat er een voorjaarscongres is, is goed voor ons journalisten verborgen gehouden. Dat ik het wel weet, is omdat ik gevraagd ben daar een discussie te leiden, over twitteren en psychiaters. Anders was het misschien zelfs aan mij voorbij gegaan, terwijl mijn contacten in uw wereld toch behoorlijk goed zijn.

Psychiatrie-bashing, dus. We zien het op allerlei plekken gebeuren. De ADHD-epidemie, de depressie-epidemie – het zijn niet de minsten die daarvoor psychiaters aan het kruis nagelen. De oud-voorzitter van de DSM-IV, emeritus hoogleraar psychiatrie Allen Frances himself, is een ware kruistocht begonnen tegen zijn opvolgers die hard werken aan de DSM-5, en met succes: al meer dan 12.500 medische professionals hebben zijn zeer kritische Open Letter ondertekend.

Frances waarschuwt voor het medicaliseren van normaal gedrag, en vooral voor het gevaar dat nieuwe diagnoses onverantwoord veel vals-positieven zullen opleveren, met alle gevolgen en gevaren van dien.

Bij de mensen en organisaties die zijn oproep ondertekenen, ontbreken psychiaters. Dat roept twee vragen op. Eén: waarom ondertekenen psychiaters niet? Als Frances zo veel support krijg, zal hij er toch geen kilometers naast zitten? Die man is toch niet gek?

En de tweede vraag is: als hij ongelijk heeft, waar blijft dan het tegenprotest? Waarom wast niemand hem de oren als hij wartaal uitslaat? Me dunkt, diagnoses genoeg om op hem los te laten. Een beetje creatieve diagnose-steller krijgt hem wel in het vakje 'Waanstoornis' van de differentiaaldiagnose van psychotische stoornissen geplaatst. Of, en dat is natuurlijk veel beter, beschikt over een batterij aan tegenargumenten om zijn ongelijk aan te tonen.

Is dat onmogelijk? Nee. Zo gaat Frances zelfs tekeer tegen de autisme-epidemie – terwijl iedereen die hier zit, weet dat in de DSM-5 volgens de nieuwe criteria de diagnose autisme naar verwachting een kwart minder zal worden gesteld. Een reductie met maar liefst 25 procent – het lijkt me

een ijzersterk wapen in het mediagevecht tegen de medicalisering van normaal gedrag.

Maar nee. Ik hoor er niemand over. U laat het allemaal passeren en hult uzelf in stilzwijgen. Waarom?

We hunkeren naar goede informatie over al die processen die zich afspelen in ons hoofd en die zichtbaar zijn in ons gedrag. We leven in een tijd waarin de preoccupatie met de geest enorm is. De breinboeken vliegen de winkel uit, met 'Wij zijn ons brein' van Dick Swaab als ongeëvenaarde bestseller. Maarten van Buuren kreeg veel aandacht toen hij 'Kikker gaat fietsen' publiceerde. Mike Boddé schreef een boek en maakte een show over zijn worsteling met depressie. In dat – goed gerecenseerde – boek 'Pil' breekt hij zelfs een lans voor de farmaceutische industrie.

Ook een boek als 'De depressie-epidemie' van Trudy Dehue verkocht als een tierelier. Dat is niet omdat ze een vlotte chick van 28 is met een royaal decolleté en verleidelijke blonde lokken. Toch is de keurige mevrouw Dehue hartstikke 'hot'; reken maar dat journalisten in de rij staan om met haar over haar volgende boek te spreken. En waarom? Omdat Dehue een visie geeft. Een visie die velen van u niet delen. Maar stel er dan een eigen visie tegenover, en publiceer die ook.

Waarom lift u niet mee op al die mogelijkheden die er liggen om te vertellen, uit te leggen, mensen wijzer te maken? En kom nou niet aan met de smoes dat Dehue alleen maar aandacht krijgt omdat journalisten nou eenmaal houden van opschudding en een relletje. Of met het argument dat psychische stoornissen niet 'sexy' zijn.

Weet u wat niet sexy is? Parkinson. Parkinson, dat gaat over tremor, stijfheid, rare onverwachte bewegingen, speekselvloed, angsten en hallucinaties. Dat gaat in het slechtste geval zelfs over dementie. Ik moet de eerste nog tegenkomen die een trillende, kwijlende, half dementerende man of vrouw sexy vindt.

En weet u wie Zorgheld 2011 is geworden, en niet uit de media is weg te slaan? Hoogleraar neurologische bewegingsstoornissen Bas Bloem van de Radboud Universiteit Nijmegen, Parkinson-specialist.

En ik zal u een geheim verklappen, omdat er verder toch niemand meeluistert: binnenkort presenteert hij zijn glossy SPARK Magazine. 130 pagina's over alles wat je maar kunt verzinnen en bedenken over Parkinson. En ik kan u vertellen, hij ziet er geweldig uit. De glossy, bedoel ik dan.

Tussen de dertig- en vijftigduizend mensen in Nederland hebben momenteel Parkinson. Er zijn er heel wat meer die last hebben van angst- en stemmingsstoornissen – dat loopt in de honderdduizenden. Alles bij elkaar zijn meer dan 1,5 miljoen mensen in behandeling voor een of andere psychische stoornis of psychisch ongemak. Hoor ik u daarover? Nee. Ik hoor niks. Ik hoor alleen dat het schandelijk is dat de eigen bijdrage wordt ingevoerd. Dat het schandelijk is dat er wordt bezuinigd op het passend onderwijs. Schandelijk dit en schandelijk dat.

En daar zit het probleem.

U komt niet met een visie hoe het wel moet, u hebt geen vergezicht. Ik bedoel: die visie en dat vergezicht hebt u vast wel, maar die houdt u goed verborgen. U bent niet pro-actief, u bent reactief. En dan vaak ook nog op een verongelijkte en vooringenomen manier. U voelt u meestal totaal niet begrepen door journalisten. En miskend, ook dat nog.

U bent zo'n ouderwetse vertegenwoordiger van de ivoren toren die op het moment dat het u schikt naar het schrijvende volkje beneden afdaald met een stapeltje onderzoeksresultaten onder de arm, en dan verwacht dat iedereen acuut zijn werk opzij legt om daar ijverig studie van te maken.

En zo werkt het dus niet. Dat kun je niet leuk vinden, daar kun je bezwaar tegen maken, daar kun je van balen, dat kun je oneerlijk vinden, onterecht, belachelijk, stupide zelfs – maar het is niet anders: Zo Werkt Het Niet. U moet niet afwachten en mopperen. U moet het journaal een stap voor blijven en handelen. Doen.

Is daar geen markt voor? Willen wij u niet? Natuurlijk wel. Wij willen u hartstikke graag. Doen wij ooit tevergeefs een beroep op Bram Bakker? Nooit. We hebben ons zelfs beholpen met zijn achternaamgenoot Keith. Wij willen wel, hoor. Maar u wilt niet.

Hoeveel psychiaters nemen de moeite om nou eens helder uit te leggen waar ze mee bezig zijn? Hoogleraar psychiatrie René Kahn doet het.

Hoogleraar klinische psychologie – geen psychiater dus – Willem van der Does doet het. Van zijn boek 'Dat moet mij weer gebeuren... Zwartkijkers, zeurpieten en pechvogels' zijn meer dan 30 duizend exemplaren verkocht.

Kahn en Van der Does voelen zich niet te min om voor een groter publiek en in begrijpelijke taal uit te leggen waar ze mee bezig zijn. Dat kost tijd, ja. Tijd die je ook kunt besteden aan het bezoeken van wetenschappelijke congressen, het schrijven van ingewikkelde papers, het binnenhalen van subsidie. Allemaal dingen die óók heel belangrijk zijn, dat weet ik heus wel. Maar wel allemaal dingen die je niet zichtbaar maken voor het publiek.

Psychiatrie is een ingewikkeld vak. Als je wat wilt uitleggen over psychische stoornissen, moet je bereid zijn te vereenvoudigen – wat iets anders is dan te versimpelen. Maar dat willen psychiaters niet. Wat dat betreft lijken psychiaters last te hebben van hetzelfde euvel als vrouwen: ze brengen niet één helder en eenduidig standpunt naar voren, omdat er altijd een partij mitsen en maren aan te pas moet komen.

‘Wat ik wil vertellen, is veel te ingewikkeld voor ‘Pauw en Witteman’ of ‘De Wereld Draait Door’,’ hoor ik weleens. Nou, dan maak je het maar eenvoudiger.

Een ander argument is, dat het allemaal te veel tijd kost. En inderdaad, het kost veel tijd. En het kost extra veel tijd, als je aan achterstallig onderhoud moet doen en reparatiewerkzaamheden moet uitvoeren, iets waar de psychiatrie ten opzichte van de media veel last van heeft. U probeert nog wel eens een noodverbandje te leggen. Ik geloof niet dat dat altijd goed uitpakt.

Weer een ander argument om uw onzichtbaarheid goed te praten, is dat journalisten lui zijn en uit op sensatie. Maar we zijn niet lui. We hebben wel weinig tijd. Er wordt in het algemeen hard gewerkt in de journalistiek, maar tijd om tientallen pagina's te lezen, op locatie te komen, een of meer dagen op congressen of symposia rond te lopen, die uren hebben we inderdaad niet.

Het is slimmer om daarop in te spelen, dan er verontwaardigd over te zijn. Want met die verontwaardiging moet u toch weer aan de slag – om te proberen recht te breien wat in uw ogen niet klopt, verkeerd is begrepen, mis is gelopen. Ik wil niet zeggen dat u die herstelwerkzaamheden niet moet uitvoeren. Maar in de regel komt u niet verder dan dat. Dus u loopt steeds maar achter de feiten aan. Dat is niet handig.

Een proactieve benadering van de media is daarom beter. Dat gaat niet vanzelf, dat kost tijd, dat levert teleurstellingen op en dat vergt een lange adem. En dat is in uw geval zeker zo, omdat psychiaters geen geweldig imago lijken te hebben.

Dat komt ook, omdat de psychiatrie een gesloten bolwerk is waarvan slechts een enkeling af en toe de deur op een kier zet. Dat gebeurt te weinig en niet ruimhartig genoeg. Dat kan veel beter. Ik ga u niet vertellen dat het een geweldig idee is om contact te leggen met de firma Eyeworks. De 188.000 euro die dat geintje heeft gekost en de imagoschade die het heeft opgeleverd, laten vooral zien hoe het niet moet. U hoeft niet van een soort mediafoob te transformeren in een mediageile exhibitionist. Maar iets ertussenin, dat zou niet gek zijn.

Als een Parkinson-hoogleraar een medialieveling kan worden, lukt dat met een depressie-professor ook. Of met een angstspecialist. Of met iemand die kan vertellen hoe het nou echt zit met ADHD, en zijn nek durft uit te steken. Belangrijk daarbij is dat u veel meer samen optrekt met patiënten. Om nog een keer terug te komen op Bas Bloem: een belangrijke reden voor zijn succes is, dat hij zijn patiënten centraal stelt en 100% serieus neemt. Hij wordt door hen op handen gedragen. Als Bas Bloem komt en zijn verhaal vertelt, komt hij niet alleen. Hij neemt zijn hele natuurlijke achterban in zijn verhalen mee, steeds opnieuw.

Maar als we iets horen van psychiaters, hebben we in de regel geen idee welke rol patiënten daarin spelen en wat ze daarvan vinden. Wat psychiatrische patiënten betreft, bereikt de krantenlezer bijna alleen maar narigheid: ze worden vastgebonden en opgesloten, ze krijgen te veel pillen, ze worden platgespoten, ze worden misbruikt, ze plegen zelfmoord. U zou die andere kant ook eens voor het voetlicht moeten brengen: de ervaringsdeskundigen die aan het werk zijn, de patiënten die leren hun stemmingen beter te beheersen, de mensen die het lukt een eigen leven op te bouwen.

Als u uzelf beter wilt profileren in de media en een duidelijke boodschap wilt brengen, dan kan dat niet zonder uw patiënten, en zonder een visie waarin zij centraal staan. Al was het alleen maar omdat zij de kinderen, broers, zussen, ouders, vrienden en burens zijn van de mensen die programma's maken en stukken schrijven, en van de mensen die naar die programma's kijken en die zulke stukken lezen.

Daarnaast raad ik u aan uw eigen weg te kiezen. Vroeger was er alleen de gedrukte krant en de radio. Daar kwam de televisie bij. Nu hebben we social media. Die kunt u in de volle breedte gebruiken om uw eigen boodschap uit te dragen. Met blogs, filmpjes, tweets, discussiefora. U kunt uw eigen community's creëren, uw eigen thema's op de agenda zetten, uw eigen informatie beschikbaar stellen voor verschillende doelgroepen. En dat moet u niet doen door alleen een link te plaatsen naar een reeks wetenschappelijke artikelen en een congresagenda, maar door die informatie ook echt voor mensen te ontsluiten. Het kan! Maar er gebruik van!

U bent niet 100% afhankelijk van journalisten, u kunt ook uw eigen plan trekken. Ook dat kost tijd, geld, inspanning. Maar dan hebt u wel zelf de regie. En die houdt u ook, dat is het mooie. Hoe sterker u daarin wordt, hoe meer mensen u bereikt, hoe beter uw boodschap doordringt.

Journalisten zien zichzelf nog altijd graag als de spin in het communicatieweb. Daarom permitteren ze het zich selectief te citeren, interviews doormidden te knippen en uitspraken uit zijn verband te rukken – vertel mij wat. Maar die positie is aan het afkalven. Allerlei groepen, zowel professionals als gewone burgers, vinden inmiddels hun eigen weg om hun boodschap over te brengen.

Profiteer van die mogelijkheden, buit ze uit.

Maak uzelf zichtbaar.

Creëer uw eigen communicatiekanalen.

Zorg ervoor dat u in beeld bent via LinkedIn, twitter, op YouTube.

Want wie zichzelf niet laat zien, die is er niet.

Ivan Wolffers schrijft elke dag een ‘gezond weetje’ op de goed bezochte opiniesite Joop.nl. Waarom gaat u straks niet met een stuk of vijf mensen op een zonnig terras bij elkaar zitten om onder het genot van een Oostenrijkse Grüner Veltliner of een Siciliaanse Grillo vijftig weetjes te produceren over psychiatrie? Maak psychiatrie een beetje hip. Nee, een psychische stoornis is niet hip. Maar dat is Parkinson ook niet.

En blijf daarnaast gerust op ons journalisten mopperen. Want, eerlijk is eerlijk, daar hebt u best wel eens reden toe.

Dank u wel voor uw aandacht.

Malou van Hintum

***In mei ligt mijn boek *Doe eens normaal. Over zin en onzin van psychiatrische diagnoses* in de boekhandel.

Ik schrijf over psychiatrie, psychologie en neurowetenschappen, onder meer in de Volkskrant. Mijn Volkskrantcolumn verschijnt elke dinsdag op de VK-opiniesite en ik ben regelmatig te horen in het mediapanel van Lunch!, dat elke doordeweeksedag tussen 12:15 en 13:30 wordt uitgezonden op radio 1.

contact via: malouvanhintum@gmail.com

ook te volgen via twitter: malouvh