

Wetenschap besteedt te weinig aandacht aan diegenen die van ziekte zijn hersteld



► Patrick Colemont: 'Herstel is een uniek proces. Zo ontmoette ik een dame bij wie een bezoek aan de psychiater niks uitmaakte. Een chihuahua hielp wel.'

© THOMAS LEGREVE

'Van een depressie genees je nooit volledig, je herstelt wel. Ik moet voortdurend de juiste balans zoeken. Het zal een eeuwig gevecht blijven'

PATRICK COLEMONT (57)

Colemonts verhaal is uiteraard niet uitzonderlijk. Maar terwijl we weten dat een op de zeven in zijn leven vroeg of laat te maken krijgt met een zware depressie, is het veel moeilijker om cijfers te vinden over herstel. Hoeveel mensen slagen erin opnieuw een kwalitatief leven uit te bouwen? Wie kan weer aan het werk of bouwen te sociaal netwerk uit? En hoe weten ze de balans te bewaren?

Het is deze blinde vlek die wetenschappers aangeven in *Perspectives on Psychological Science*. "Wie de diagnose depressie krijgt, wil voornameelijken weten wat de kans is dat zijn of haar leven weer normaal of zo optimaal mogelijk wordt", zegt Jonathan Rottenborg, professor psychologie (Universiteit van Zuid-Florida) in *The New York Times*. "Je zou denken dat we een antwoord hebben op die vraag. Ik vind het beschamend dat het niet zo is."

Aardbeving

Samen met zijn collega's wijst hij erop dat de wetenschap al die jaren een potentieel erg interessante groep over het hoofd ziet: diegenen die ooit een of andere vorm van depressie hadden, maar daar min of meer van zijn hersteld.

"Zo weten we bijvoorbeeld dat heel veel patiënten met een bipolaire stoornis – een ernstige, chronische aandoening – het erg goed doen na een behandeling, en vaak in creatieve jobs belanden", zegt Sheri Johnson, directeur van het manieprogramma aan Berkeley (Universiteit van Californië). "Maar we kunnen dus niet voorspellen wie. Het is dus erg belangrijk om dit soort informatie te hebben en om meer te weten over de groep. Stel je voor dat artsen je een zicht kunnen geven op de mogelijkheden die bestaan."

Een depressie is een stemmingsstoornis die volgens de website Geestelijk Gezond Vlaanderen een op vijf vrouwen en een op tien mannen treft.

Het is de meest voorkomende psychiatrische ziekte en het treft zowel jong als oud. Het gaat om wie misten twee weken last heeft van een resem symptomen, zoals neerslachtigheid, verdriet, gebrek aan eetlust, slaapproblemen, lage energie. De ene depressie is de andere niet. Zo onderscheiden artsen 'milde' tot 'ernstige' varianten. Een ander groot onderscheid is dat tussen een unipolaire en een bipolaire stoornis. In het eerste geval is de patiënt louter depressief, bij een bipolaire stoornis worden die depressieve periodes afgewisseld met periodes van manische euforie.

Dat was bij Patrick Colemont ook het geval. "Tot mijn 32ste heb ik een vrij gezond, onbezorgd leven geleefd. Ik heb een fijne, open relatie met mijn contact met familie. Totdat een vijftal ingrijpende gebeurtenissen hebben geleid tot een burn-out."

In korte tijd verloor hij zijn vader, ging hij door een scheiding, verhuisde hij van Nederland naar België, begon een nieuwe job en knoopte hij een nieuwe relatie aan. "Stressfactoren die in een jaar tijd te veel van mij vroegen. Het veroorzaakte bij mij een mentale aardbeving, waarbij de fundamentele van mijn psychisch functioneren volledig door elkaar werden geschud."

Naschokken

Na de aardbeving kwamen de naschokken. Wat betekende het was wel de laatste keer. "Uiteindelijk heb ik de knop kunnen omdraaien. Waar sta ik nu in het leven", vroeg ik me af. En ik besefte: ik kan levenslang thuis op invaliditeit blijven zitten, of ik doe iets met deze ervaring en probeer daar mijn deskundigheid van te maken."

Al klinkt 'knop omdraaien' te makkelijk. "Van een depressie genees je nooit volledig. Je herstelt wel", zegt Colemont. "Ik moet voortdurend de juiste balans zoeken, attent zijn voor de signalen en er ook naar handelen. Het zal een eeuwig gevecht blijven, maar voorlopig slaag ik erin. Focussen op wat ik kan in plaats van niet kan, helpt me op koers te blijven. Ik heb mijn kwetsbaarheid leren aanvaarden."

Op zijn 34ste kwamen de stemmings schommelingen. Sindsdien heeft hij met zijn aanpak moeten leren leven. "Er zijn die jaren erna heel

'Wie depressief is, wil vooral weten wat de kans is dat zijn leven weer normaal wordt. Het is beschamend dat we daar geen antwoord op hebben'

JONATHAN ROTTENBORG
PROFESSOR PSYCHOLOGIE
(UNIVERSITEIT VAN ZUID-FLORIDA)

veel ups en downs gevolgd. Maar sinds zeven jaar kan ik het onder controle houden en slaag ik erin om met die kwetsbaarheid te leven."

Vier aspecten spelen daarbij volgens hem een cruciale rol. Zo heeft hij de – voor hem – juiste psychiater gevonden die hij zeskewelijks bezoekt en sluit hij een uitstekende mix met onder meer antidepressiva. "Ook zelfzorg is cruciaal. Wat zijn de signalen van een up- of downperiode? Bij wat kan ik doen om dat tegen te gaan? Als de depressie sluimert, merk ik hoe ik zaken begin uit te stellen, hoe ik niet meer buiten kom of afspraken niet meer respecteer. In mijn geval probeer ik dan met het tegenwoordige te doen. Geen zin om te sporten? Toch gaan, want hierdoor krijg ik opnieuw een impuls om me uit de dreigende donker te trekken."

Colemont heeft geleerd om het kantelmoment voor te zijn. "Dat zit soms in kleine dingen. Op dit moment bijvoorbeeld is er boekenbeurs. In een hypomane periode zou ik meteen naar daar gaan en voor 200 euro boeken kopen. Voel ik die neiging, dan beperk ik me bewust tot één twee boeken. Of ik koop er helemaal geen. Bij een aannevende depressie heb ik daar de fut niet voor, maar dan verplicht ik mezelf toch tot een bezoekje bij de plaatselijke boekhandel."

Wat hem ook vast grond geeft, is het contact met lotgenoten. "Maandelijks kom ik samen met de leden van de patiëntenvereniging Ups & Downs. Zo'n groep brengt je weer in aanraking met je eigen gevoel, dan is er sprake van een herstelbeving. "Wat me verklaart waarom de handelingen die in een vorig leven 'innovatieve adviseur' was, vandaag parttime aan de slag is bij OPGAV (Open Patiëntenkoepel. Geestelijke Gezondheid) en het Vlaams Patiëntenplatform."

Het positieve

Wie naar zijn verhaal luistert, zou kunnen denken dat het een wonder is om die balans te vinden. Maar dat is het natuurlijk niet. De depressie voor zijn is een werk van lange adem en vergt ongelooflijk veel zelfkennis en kracht. Bovendien, zo benadrukt de man, is het een zoektocht van jaren geweest.

Dat komt ook omdat binnen de hulpverlening nog te weinig oog is voor die herstelbeving. "De geneeskunde kijkt vooral naar wat ziek is", erkent professor psychiatrie Koen Demyttenaere (KU Leuven). "En dus ook naar een vermindering van de negatieve symptomen."

Allen is depressie meer dan dat. "Er zijn twee hoofdsymptomen: De depressieve grondstemming met het zich terugtrekken en het verlies van en anderzichts ook een gebrek aan plezier en het niet meer kunnen genieten. Te lang werd gedacht dat als je het negatieve omlaag haalt, dat het positieve wel zal stijgen. "Met andere woorden: het idee leefde dat als patiënten zich minder somber voelen, hun eetlust terugkrijgen of hun slaapproblemen herstellen, ze ook hun joie de vivre terugvinden."

"Maar dat klopt dus niet", benadrukt Demyttenaere. "Dat heeft met andere hersensnituuli of neurotransmitters te maken. Terwijl patiënten niet heel erg verlangen naar de terugkeer van het positieve. Ter illustratie: in klassieke psychiatrische handboeken gaat het nogal vaak over 'respons' en 'remissie'. Bij een respons is 50 procent van de depressieve symptomen verdwenen, bij remissie zijn die grotendeels verdwenen. Remissie staat voor het 'verdwijnen van het negatieve'. Terwijl: herstel – in het Engels 'recovery' – staat voor de terugkeer van het goede."

Ook antidepressiva en klassieke psychotherapie zijn volgens hem te zeer gericht op het wegneemen van het negatieve aspecten. "De laatste vijf à tien jaar is daar dankzij 'de herstelbeving' verandering in gekomen", zegt de prof. "Want als je het patiënten vraagt, dan willen ze vooral weer een betekenisvol leven leiden, desnoos nog met symptomen."

Wapens en boobytraps tegen avocadodieven

"Alsof het geld letterlijk aan de bomen groeit", Ashley Whitehead is een Nieuw-Zeelands avocadoboer wiens plantage al vijf jaar op rij beroofd is. Wat begon met de amateuristische avocadodieven volgde hem geleidelijk overtuigd te worden tot professionele bendes die bomen en hebben met de goeganzige seerde misdaad. Die teisteren tegenwoordig de Bay of Plenty in het noordoosten van het bovenste eiland, een plek waar avocados welig groeien.

Voor dieven is het een lucratieve business. Wereldwijd is de vraag naar avocados ontploft, de boomgaarden zijn veelal onbeschermd en op de zwarte markt

scheppen ze een dollar per stuk fruit. Op een nacht plukken ze zo makkelijk een paar duizend Nieuw-Zeelands dollars van de bomen.

In 2013 was de avocadoteelt in Nieuw-Zeland nog 40,1 miljoen euro waard, in 2017 was dat al 115 miljoen. "Kwekers worden geïntimideerd en aangevallert", verzucht teler Ron Bailey in *The Guardian*. "Iedereen is nerveus."

En zo zoeken de kwekers hun toevlucht tot camera's, bewaking, elektrische hekken en zelfs wapens en boobytraps. "We hebben het ergste nog niet gezien. De avocadodieft zijn hoogtepunt nog niet bereikt." [Lis](#)

Brit zwemt rond Groot-Brittannië

De 33-jarige Ross Edgley is er als eerste in geslaagd om volledig rond Groot-Brittannië te zweven, goed voor zo'n 2.900 kilometer. De avonturier uit Grantham deed er 157 dagen over. Edgley begon op 1 juni aan zijn recordopgave en kwam gisteren terecht aan op het strand van Margate in het zuidoosten van het land. Hij zwom gemiddeld 12 uur per dag, 's nachts sloep hij op de boot die hem begeleidde. Al die tijd zette hij geen voet aan land. Oorspronkelijk dacht de Brit het avontuur te kunnen voltooien in honderd dagen, maar hij werd geplaagd door sterke stroming, koud water, stormen en kwalen. Zijn lichaam had te lijden onder de schuring van de wetsuit en door het zoute water is zijn tong beschadigd. [Bibi](#)

Nieuwe soort langnekkinosaurus ontdekt in Argentijnse woestijn

KATRIN SWARTENBROUX

In tegenstelling tot wat *Jurassic World* wil doen geloven, hoeven paleontologen heus geen 'mutanten' te creëren om de aandacht van hun investeerders vast te houden: er zijn nog voldoende interessante dinosauriërs te ontdekken.

In een droog, woestijnachtig gebied waar wetenschappers niet hadden verwacht op fossielen te stoten, werden de beenderen van drie dinosauriërs uit de sauropoda-familie opgegraven. Sauropoda zijn de grootste wezens die onze aarde ooit bewoonden. Het zijn herbivoren met lange nek en massieve poten ('sauropod' betekent 'reptielvoet') waarvan de Brachiosauridae de bekendste zijn bij het grote publiek, mede dankzij de populaire tekentfilm *Platvoet*.

Schedelbeenderen

De beenderen die werden opgegraven op de archeologische site van Neuquén door de universiteit van Mendoza, behoren echter tot een nog onbekende soort



► Deze Lavocatisaurus agrioensis leefde 110 miljoen jaar geleden. © RV

binnen de langnekfamilie die de nek, de rug en de staart afgeeft. De overblijfselen van de plantenters behoorden wellicht toe aan een volwassen dier van zo'n twaalf meter lang en twee jongen van zes tot zeven meter lang. Ter referentie: dat is een dinosaurus van een kleine zeilboot groot. Het team van Spaanse Argentijnse paleontologen is alvast ontzettend opgetogen met de opgraving, omdat het een eerste aanwijzing is dat deze dinosoor zich in groep verplaatste. Spielberg; zet je schrap.

Er werden ook stukken van

Wat na de depressie? We weten het niet

SARA VANDERKERCKHOVE

Wetenschappers klagden de blinde vlek aan in het onderzoek naar depressie. Om te begrijpen hoe mensen die ziekte kunnen overwinnen, moeten we ons volgens hen niet focussen op diegenen die het daadwerkelijk deden. 'De geneeskunde concentreert zich te vaak op wat ziek is.'

Op zijn vijftigste dunde het leven Patrick Colemont (57) in een depressie. Stress en deadlines speelden hem parten. Dus gingen de rollen dicht, werden vrienden en familie vermeden en ploogde hij op zichzelf terug. "De totale lusteloosheid regende. Op zo'n moment beschouw ik het zinloos van het leven."

Het was niet de eerste keer dat de 'big black dog' – zoals de Britse premier Winston Churchill het ooit treffend omschreef – bij hem langskomde. Maar het was wel de laatste keer. "Uiteindelijk heb ik de knop kunnen omdraaien. Waar sta ik nu in het leven", vroeg ik me af. En ik besefte: ik kan levenslang thuis op invaliditeit blijven zitten, of ik doe iets met deze ervaring en probeer daar mijn deskundigheid van te maken."

Al klinkt 'knop omdraaien' te makkelijk. "Van een depressie genees je nooit volledig. Je herstelt wel", zegt Colemont. "Ik moet voortdurend de juiste balans zoeken, attent zijn voor de signalen en er ook naar handelen. Het zal een eeuwig gevecht blijven, maar voorlopig slaag ik erin. Focussen op wat ik kan in plaats van niet kan, helpt me op koers te blijven. Ik heb mijn kwetsbaarheid leren aanvaarden."

NIET TE SNEL!



MAYONNAISE OP BASIS VAN VRIJE UITLOPERELEN

ALTIJD AAN 1.29

De hoogste kwaliteit voor de laagste prijs

www.lidl.be

BIJ LIDL ZIJN DE PRIJZEN HEEL HET JAAR DOOR LAAG

*Tussen 1/2018 en 3/2019. Prijzen kunnen afwijken. De afbeelding op de afbeelding is slechts een voorbeeld. De afbeelding op de afbeelding is slechts een voorbeeld. De afbeelding op de afbeelding is slechts een voorbeeld.

'Te lang werd gedacht dat, als je het negatieve omlaag haalt, het positieve wel zal stijgen. Dat klopt niet'

KOEN DEMYTTENAERE
PROFESSOR PSYCHIATRIE (KU LEUVEN)