

Mensen moeten de zweep over zichzelf leggen

DoorCOEN VERBRAAK

Op de gevel van het pand in de Amsterdamse binnenstad is nergens een bord te bekennen waarop staat dat op deze plek het Centrum voor Psychosebehandeling is gevestigd. Logisch natuurlijk, benadrukt psychiater Jules Tielens. Dat is de beste manier om cliënten weg te jagen. „Die vinden van zichzelf echt niet dat ze aan psychose lijden. En als je vindt dat je het niet hebt, ga je natuurlijk ook niet naar binnen.” Tot voor kort was Jules Tielens werkzaam als straatpsychiater in Amsterdam. Afgelopen mei is hij een nieuw psychosecentrum begonnen: MoleMann Tielens. Met een handvol collega’s begeleidt Tielens psychotische patiënten. Dat gebeurt poliklinisch, maar ook bij patiënten thuis.

Tielens (51) heeft bijna zijn hele leven als psychiater in de psychosezorg gezeten. Dat doet hij het liefst. „In dit werk hoef je je nooit af te vragen of het wel zinvol is wat je doet. Je betekent echt iets voor mensen, het is nooit flauwekul. Ik ben bij mensen met een psychose altijd erg onder de indruk van het grote leed waar ze mee worstelen. Ze ervaren het leven als een onbegrijpelijke puzzel. Voor ons verloopt het bestaan volgens een zekere logica; het ene stadium gaat vanzelf over in het andere.

„Voor iemand met een psychose is die logica in de dingen er helemaal niet. Ze zien voortdurend verbanden die er niet zijn. ‘Waarom zie ik de boomtakken de hele tijd bewegen? Kijken de mensen mij daarom soms niet aan?’ Hun betekenisgevings-systeem slaat geregeld op hol. ‘Waarom kijkt die man naar mij? Is hij kwaad op mij? Of is hij verliefd?’ Ze maken alles voortdurend groter of kleiner dan wij zouden doen.”

Kunt u dan wel gewoon met die mensen praten?

„Jazeker. Het gaat om invoegen, om afstemmen op die ander. Je moet bereid zijn om de meest bizarre verhalen aan te horen zonder er direct een oordeel over uit te spreken. Als iemand zegt: ‘Ik ben de profeet van Allah’, kan ik best zeggen: ‘Luister ’ns even, je kunt mij veel wijsmaken, maar de kans dat jij de profeet van Allah bent, acht ik vrijwel nihil.’

„Dat zal ik nooit doen. Want dan zegt die man: ‘Oké, met die Tielens ben ik dus uitgepraat.’”

Dus u gaat mee in zijn waan?

„Het kenmerk van een waan is juist dat je zeker weet dat het is zoals jij denkt dat het is. Ik gebruik in workshops wel eens een rollenspel om het uit te leggen. Hoe heet jouw vrouw ook alweer?”

Caroline.

„Oké. Dan zeg ik: ‘Luister ’ns Coen, het is geen toeval dat ik jou hier vanavond aanspreek. Jij denkt wel dat je al jaren met Caroline getrouwd bent, maar dat is gewoon niet waar. Caroline heeft uitvoerig met mij gesproken en ze wil nu echt dat dit een keer afgelopen is. Er is al een straatverbod tegen je uitgevaardigd, haar man is inmiddels ook witheet. Echt, het moet afgelopen zijn.’ Wat zou jij dan zeggen?”

Psychiater Jules Tielens: „Heel veel van wat ik in mijn werk doe, is noodzakelijkerwijs niet-psychiatrisch.” Foto Katrijn van Giel

Jules Tielens (Maastricht, 1960) was straatpsychiater. Hij begon een psychosecentrum. Een gesprek over wanen, pillen en zijn eigen depressie.

„Ik geef de mensen hoop dat het leven weer terug te pakken is.”



Die Tielens is een idioot.

„Maar ik ga nog verder. ‘Ik zal haar meteen even bellen. Hier is Caroline. Hoor je? Ze zegt dat ze het volkomen zat is. Als je weer in haar straat verschijnt, belt ze ogenblikkelijk de politie.’ Wat doe jij dan? Je denkt: ‘Tielens, man, hoepel toch op,’ en je gaat naar huis. Maar daar staat binnen twee minuten de politie voor je neus. ‘Dit is nu de zoveelste keer, mijnheer. De grens is bereikt. Aan u de keus: of u verdwijnt meteen, of u gaat mee naar het bureau.’ Wat doe je dan?”

Dan pak ik mijn sleutel en bewijs ik dat ik daar echt woon.
„Had je gedacht. Die sleutel blijkt dus niet te passen. Jij roept nog: ‘Ze hebben het slot veranderd!’ Uiteindelijk bel je in totale verwarring je moeder. En die zegt: ‘Jongen, alsjeblieft, hou hier nu eens mee op.’ Je wordt in de boeien afgevoerd en opgenomen in een kliniek. Maar de hamvraag is: heb ik jou er nu van overtuigd dat je niet met Caroline getrouwd bent? Natuurlijk niet.

„En zó is het nou om een waan te hebben. De hele wereld zegt jou dat je ongelijk hebt, terwijl jij overtuigd bent van je gelijk. En wat doe ik als psychiater? Ik luister naar je. Ik ga je geen gelijk geven, maar ik ga mee helpen zoeken. Want ik probeer alles om weer contact met je te krijgen. Wat we in de psychiatrie tot voor kort altijd deden, was aan patiënten uitleggen waarom ze die wanen hadden. Dat heet psycho-educatie. ‘Mijnheer, het wordt allemaal veroorzaakt door een stofje in uw hoofd.’
„Maar mensen met een psychose hebben vaak geen enkel ziekte-inzicht. Dat zal ook nooit komen, want dat ontbrekende inzicht is het gevolg van een neurologisch defect. Ze zeggen: ‘Ja, dat stofje werkt misschien zo bij gekken, maar niet bij mij. Want ik ben niet gek.’ De discussie over de waarheid en de werkelijkheid moet je dus niet aangaan. Ik wil vooral dat die man het gevoel krijgt: ‘Die dokter wil mij helpen. Dat komt goed uit, want ik heb ook een boel andere problemen: ik heb geen huis, geen baan en geen vriendin. Misschien kan hij mij daar bij helpen.’ Heel veel van wat ik in mijn werk doe, is noodzakelijkerwijs niet-psychiatrisch.”

U regelt een baan, een huis en een vriendin voor ze?

„Waarom niet? Bij het rehab-team waar ik hiervoor werkte, hebben we een woningproject opgezet, samen met een woningbouwvereniging. Dan zei ik tegen een cliënt: ‘Ik heb een verrassing voor je: we hebben een woning voor je gevonden.’”

Kan zo iemand zelfstandig wonen?

„In negentig procent van de gevallen gaat het goed. Het gros wordt een stuk gelukkiger. Als je het intensief begeleidt, hoeft ook de omgeving geen last van ze te hebben. Al doemt er daarna vanzelf een nieuw probleem op: eenzaamheid. We zijn met ons nieuwe centrum sterk de nadruk aan het leggen op werkprojecten, zodat die mensen een sociale structuur hebben.”

En hoe regelt u een relatie?

„Er is onderzoek gedaan naar wie de belangrijkste figuur in hun leven is. Dat blijkt de hulpverlener te zijn. Dus moeten wij nog meer investeren in dat contact. In zekere zin moeten we vrienden met ze worden.”

Voor een hulpverlener is distantie toch essentieel?

„In bijna alle contacten met gewone patiënten gaat dat op. Als jij voor therapie komt, worden wij geen vrienden. Anders moeten we ook nog over onze relatie gaan zitten praten. Een gemiddeld mens kan verdragen dat ik als dokter alles van hem wil weten, zonder dat ik iets over mezelf vertel. Die distantie zal door iemand met een psychose niet begrepen worden.

„Echte vrienden worden we natuurlijk niet. Ik ga niet met ze naar een café, ik nodig ze ook niet bij mij thuis uit. Maar ik laat wel veel meer van mijzelf zien. Vertel hoe het is om getrouwd te zijn, om kinderen te hebben. Vriendschap bestaat op allerlei niveaus. Ik onderhoud met hen een vriendschappelijke relatie. Ik laat duidelijk merken dat ik ze mag. Bijna al mijn mensen mág ik ook. Daarnaast maken we intensief gebruik van vrijwilligers, in samenwerking met Ypsilon, de vereniging van familieleden van mensen met een psychose.”

Hoe lang duurt die behandeling?
„Ik blijf ze zeker twintig jaar zien. Ik zeg tegen mijn patiënten ook: ‘Ik ben graag bereid om levenslang uw dokter te blijven.’ Want over gaat het bijna nooit. Al kun je het wel veel beter maken. En twee keer zo goed is bij hen al grandioos.”

Levenslang is toch wel tamelijk lang.

„Wat denk je dat een internist doet? Die houdt iemand met suikerziekte ook jaren onder controle.”

Maar een internist bespreekt vooral de bloedwaarden. Hij hoeft zich niet jarenlang in iemands zieleleven te verdiepen.

„Dát zou ik pas schraal vinden. Ik vind het prachtig om intensief contact tehebben.”

Ook met vervelende mensen?

„Die kom ik nauwelijks tegen. Aan bijna iedereen is wel iets leuks te ontdekken. Ik zou veel meer moeite hebben met de behandeling van depressieve patiënten.”

In de tijd dat Tielens nog in de gewone psychiatrie werkzaam was, ergerde hij zich vaak aan alle verhalen over pijntjes en burn-outs. „Ik had moeite met dat geleuter. Dacht: verman jezelf nou ’ns en probeer door de zure appel heen te bijten. Bij veel gevallen van depressie vond ik dat zo iemand niet

behandeld moest worden. Dat zei ik ook: ‘Mijnheer, ik ga u echt geen pillen voorschrijven. U moet accepteren dat het leven zijn ups en downs kent.’ Zolang het maar enigszins kan, moeten mensen gemaand worden de zweep over zichzelf te leggen.”

behandeld moest worden. Dat zei ik ook: ‘Mijnheer, ik ga u echt geen pillen voorschrijven. U moet accepteren dat het leven zijn ups en downs kent.’ Zolang het maar enigszins kan, moeten mensen gemaand worden de zweep over zichzelf te leggen.”

Wanneer moet iemand met een depressie dan wél met pillen geholpen worden?

„Op het moment dat het brein niet meer goed kan functioneren. Dat zie je soms bij de overgang tussen burn-out en depressie; dan kunnen mensen zo depressief raken dat ze zichzelf niet meer uit de modder kunnen trekken. Dan kunnen medicamenten noodzakelijk zijn. Maar dat is nooit de enige oplossing.”

Als de depressie daarmee verdwijnt, is dat toch een prima remedie?

„Nee. Bij veel gevallen van depressie draait het om de vraag: wat is nu eigenlijk de zin van mijn leven? Voor wie ongelukkig is, kunnen psychiaters maar zeer beperkt de weg wijzen. Het is een gliddende schaal; het begint met ongelukkig zijn, dan volgt een burn-out en vervolgens beland je in een depressie.

„Maar een burn-out is niet hetzelfde als ziek zijn. In dat stadium passen vooral goede waarschuwingen, nadrukkelijk géén medicamenten. Daarmee haal je alleen de pijn weg en ook de aansporing om iets aan je situatie te verbeteren.”

In Nederland slikken een miljoen mensen antidepressiva. U heeft regelmatig betoogd dat hooguit een kwart van hen die medicijnen werkelijk nodig heeft.
„Zeker. Dat gaat nu zelfs in de richtlijnen komen.”

Wat moeten die resterende driekwart miljoen mensen dan doen?
„Die moeten we hoognodig helpen afbouwen. Ik ben erg anti slachtoffergedrag. In mijn boek over bemoeiëzig hanteer ik de slogan: in het zweet uws aanschijns zult gij gelukkig worden.

„We zijn geneigd om het te vergeten, maar gelukkig worden is hard werken. Ieder mens heeft een persoonlijke verplichting om er iets van te maken. Ondanks pech en tegenslag. ‘Eerst heb ik dit al meegemaakt, en nu dat. Dat is niet eerlijk’, hoor je vaak. Maar wie heeft gezegd dat het leven eerlijk zou moeten zijn? ‘Eerlijk’ is een menselijk concept. De natuur doet niet aan eerlijk. Er is geen Bureau Klachten waar je kunt uithuilen. Dus moet je je harden. Niet dat je een botte vent moet worden, maar je moet snappen dat je sterker wordt van tegenslag. Pijn is een teken dat jij iets moet doen, en niet de dokter. Dat moeten wij psychiaters mensen beter duidelijk maken.”

Tielens weet waar hij over praat. Veertien jaar geleden raakte hij zelf in een diepe depressie. Drie maanden woonde hij op een donker eiland dat verdacht veel leek op de hel. „Je kunt niks meer. Je voelt je continu moe, uitgeblust, en schuldig aan alles. Het enige dat je nog denkt is: mijn hoofd is van binnen helemaal kapot. Daar

‘Ik hield van mijn broer, had hem graag bij me gehouden. Maar ik snapte zijn wanhoop’

om zeg ik: Thank God for Prozac! Het is zo fijn als je weer een beetje kunt slapen. Maar daarna moet je wel iets geleerd hebben.”

Nadien kostte het hem minstens een half jaar om mentaal weer een beetje op de been te komen. „Ik heb heel lang een soort gevoelsuitval gehouden. Je ziet iets leuks en denkt: verdomd, wat doet dit me weinig. Het bubbelt niet meer van binnen. Vervolgens berust je daarin. Ik dacht: dit is kennelijk het litteken in mijn hoofd dat ik eraan overgehouden heb. Heel langzaam kwam dat gevoel toch weer terug.”

Hij is er alles bij elkaar maar een paar weken echt uit geweest. Met dank aan zijn supervisor, die wist dat thuis zitten Tielens meer kwaad dan goed zou doen. „Je voelt jezelf toch al een sukkel. Als je thuis gaat zitten, wordt het allemaal nog erger. Je vrouw is al snel met je klaar. Want een relatie met een depressieve partner, daar is geen donder aan. Je voelt je overbodig, en merkt voortdurend dat je dat ook bént. Na een dag werken kon ik toch denken: ik heb tenminste wel iets gedaan vandaag. Anderen hielden me steeds voor: ‘Jules, het is tijdelijk, dit gaat over.’ Daar klampte ik me aan vast. Hoop geven is een essentieel element binnen de psychiatrie. Dat is wat ik in mijn werk ook probeer. Ik geef die mensen hoop dat het leven weer terug te pakken is.”

Bent u nooit bang dat die depressie terugkomt?

„Inmiddels niet meer. Natuurlijk ken ik net als veel mensen dat gevoel aan een dreigende burn-out. Maar ik ben dan alert. Ik heb de rit naar en uit de depressie destijds vrij bewust meegemaakt. Ik snap hoe het bij mij werkt. Je hoofd kan een tijdje onder druk staan, totdat het te veel wordt. Dan is er zoveel zand in de machine gelopen dat de boel vastloopt. Ik weet inmiddels hoe het zand bij mij ongeveer loopt.”

„Mijn standpunt is nog steeds: als je in een depressie raakt, doe je iets verkeerd. Kort na mijn depressie ging mijn relatie met mijn toenmalige vriendin kapot. Dat had daar alles mee te maken. Ik zat in een bestaan dat mij ongelukkig maakte, waarin ik voortdurend keuzes maakte die niet bij mij pasten. Uiteindelijk bleken die crisis en die depressie een regelrecht geschenk te zijn.”

Want wat kreeg u cadeau?

„Het inzicht dat je voor geluk moet werken. Een mens moet zich regelmatig afvragen: wat wilde ik nou ook alweer echt? In de praktijk laten we ons oor voortdurend hangen naar ongevraagde adviezen. ‘Dát zou jij eens moeten doen. Dat zou echt heel goed voor jou zijn.’ Zo’n leven leidde ik voor mijn depressie ook. Maar geluk zit niet in wat de buitenwereld

van jou vindt. Daardoor drijf je juist steeds verder weg van jezelf.”

De echte kentering kwam toen Tielens kort na zijn depressie en relatiebreuk vijf maanden in zijn eentje door Nepal en India ging reizen. Achteraf de beste investering die hij ooit in zichzelf heeft gedaan. „Verschrikkelijk afzien, helemaal alleen in de moordende hitte, zwaar aan de diarree. Ik liep rondom de Annapurna, dik vijfduizend meter hoog. Halverwege kreeg ik een neusbijholteontsteking. Nou echt... geen taxi te krijgen daarboven.

„Dan weet je: ik moet doorgaan, want ik kan moeilijk bovenop de berg blijven zitten. Het mooie is dat je leert dat ook aan zoiets een einde komt. En dat je veel meer aankunt dan je zelf denkt. In die paar maanden ben ik allerlei angsten kwijtgeraakt. Ik heb toen gezien hoe sterk ik eigenlijk ben.”

Een paar jaar na uw depressie maakte uw broer, internist, een einde aan zijn leven, na een langdurige depressie. Speelt dat nog een rol in uw hoofd?

„Niet meer. Ik denk natuurlijk geregeld aan hem. Ik hield van mijn broer, had hem graag bij me gehouden. Maar ik snapte hem, begreep zijn wanhoop.”

Had hij eenzelfde soort depressie als u?

„Bij hem was het van veel langere duur. Hij heeft er zeker vijftien jaar mee geworsteld. Het begon in zijn studententijd. Daarna werd het eigenlijk alleen maar erger.”

Had u als psychiater niet de instrumenten om uw broer te helpen?

„Nee. Ik stond met lege handen. Echt diepfrustrerend. Ik heb wel geprobeerd er zo veel mogelijk voor hem te zijn. Gewoon, als broer. En ik heb eindeloos met hem gepraat. Ik zei: ‘Zeg je baan op, ga ook een paar maanden op reis. Probeer de leeuw in jezelf terug te vinden.’

„Maar hij durfde niet, bang voor consequenties, die er waarschijnlijk nooit zouden komen. Hij heeft zich zijn hele leven schuldig gevoeld, over alles. Ik heb hem zo verschrikkelijk zijn lijden. Toen ze op een dag belden dat ze ’m gevonden hadden, was dat verschrikkelijk. Maar ik dacht ook: nu is je lijden in elk geval tot een eind gekomen.”

Soms is zelfmoord de enige uitweg?

„Zo zou ik het nooit zeggen. Maar het ging zo slecht met hem, dat ook ik geen uitweg meer voor hem zag. Al had ik zo gehoopt dat hij de moed had gehad om een nieuw pad in te slaan.

„Zijn dood voor mij een wake-up call geweest. Passiviteit is gevaarlijk. Ik heb in India en Nepal weer gevonden waar mijn eigen kracht ligt. Als ik mij één ding heilig heb voorgenomen, is het dit: niemand zal mij ooit nog een depressie injagen. Het leven is te bijzonder om het zomaar uit handen te laten lopen. Wie er niet voor knokt, kan het uiteindelijk ook verliezen.”