



PSYCHOTHERAPEUT
BOB VANSANT
WAARSCHUWT VOOR
DEPRESSIEDREIGING

“Depressie
maakt meer
slachtoffers
dan een
oorlog”

Sleep je je door de dagen en heb je nergens nog zin in en interesse voor? Vrees je aan depressie te lijden en zie je het niet meer zitten? Dan ben je heus niet alleen, want depressie maakt steeds meer slachtoffers. Maar misschien heb je dan wel iets aan de boodschap van psychotherapeut Bob Vansant: “Herschrijf je leven, herprogrammeer je denken en ook jij kunt je depressie overwinnen.”

Depressie is allang geen zeldzaamheid meer. Minstens één op de tien Belgen krijgt ermee te maken. Men schat dat depressie jaarlijks de aanleiding is voor meer dan de helft van de 2100 zelfdodingen en de ongeveer 25000 pogingen tot zelfdoding in ons land.

Overigens is dit, ook al genieten we in dit verband de dubieuze eer een van de koplopers te zijn, een internationaal verschijnsel. De Wereldgezondheidsorganisatie waarschuwde er al voor dat depressie tegen 2020 in de ontwikkelde landen de belangrijkste aandoening zal zijn, na de hart- en bloedvataziekten, en dat fenomeen doet zich voor bij zowel jonge mensen als ouderen. Dé oorzaak van die toenemende golf aan depressies definiëren en benoemen, is een complexe opdracht. Het onderzoek van de Belgische dokter Michael Maes, die depressie benadert als een ontstekingsziekte, is echter veelbelovend.

De studie en behandeling van depressies is ook het levenswerk van psychotherapeut en depressiecoach Bob Vansant, die op het Griekse eiland Lesbos het Sapphohuis vzw leidt, een centrum waar mensen met depressies of suïcidale neigingen

sie kon halen. Maar dat bleek een illusie. Prozac en aanverwachten resulteerden zelfs dikwijls in het tegenovergestelde van wat werd beoogd. Nu ben ik er meer dan ooit van overtuigd dat depressie nooit kan worden behandeld met medicatie, maar dat we verder en dieper moeten gaan. De resolute keuze moeten maken voor een nieuwe aanpak en een nieuwe levensvisie. We moeten niet tegen onze depressie vechten, maar ze onze vriend maken. Dan pas kunnen we uit die depressie lessen trekken en dat als handleiding gebruiken voor de opbouw van een nieuw en meer bevredigend bestaan.”

Hoe je dat doet, beschrijft Vansant in ‘STOP Depressie en Zelfmoord in 7 Dagen!’, een werkboek waarin hij ingaat op de enorme druk van de moderne samenleving op het individu, de teloorgang van de samenhang tussen mensen en de heropbouw van zowel ons zelfbeeld als een realistisch verwachtingspatroon van het leven.

Hij vat het samen in zeven kernbegrippen en koppelt daaraan tips en praktische opdrachten. En dat heeft alles met zingeving te maken. “De moderne westerse mens is het directe contact met het leven

en zijn voedingsbodem kwijt”, luidt de boodschap. “Men leeft niet meer maar wordt geleefd. Men spiegelt zich aan onrealistische media-beelden. Men stelt de verkeerde prioriteiten. Die ontvreemding is een van de hoofd-

oorzaken van de tsunami aan depressies. Mijn boek wil mensen helpen zich daarvan te ontworstelen.”

Is de titel van je boek niet al te ambitieus?
BOB VANSANT: Het is een boutade, een ironische verwijzing naar de therapieën die je op vijf dagen van het roken afhelpen of de diëten die je op een week tijd en zonder



Psychotherapeut Bob Vansant: “Depressie is geen ziekte maar het gevolg van omgevingsfactoren.”

enige inspanning van overtollige kilo's bevrijden. Uiteraard lukt het niet om je op zeven dagen tijd van een depressie te bevrijden, dikwijls leven mensen al veel te lang met die depressieve gevoelens voor ze eraan toekomen hulp te zoeken, maar het boek kan wel die klik bewerkstelligen die je nodig hebt om er zelf iets aan te doen. En dan kan het vrij snel gaan, merk ik bij mensen die in ons centrum op een andere manier naar het leven leren kijken. Dat is wat mijn boek duidelijk wil maken. Je kunt pillen slikken zoveel je wilt, maar meer dan dat je je verdoofd neerlegt bij de situatie zal je er niet mee bereiken. Nee, wat je moet doen, is afstand nemen van jezelf en je situatie en die synthetiseren in plaats van te analyseren. Wat is de situatie nu, hoe is die zo gegroeid en vooral: wat kan ik eraan verbeteren? Hoe denk ik nu en hoe en in welke richting kan ik dat denken heroriënteren? Hoe staar ik mij niet langer blind op het negatieve maar kan ik het positieve centraal plaatsen? En dan heb ik het niet over mensen die even in een emotioneel dipje zitten, maar mensen die worstelen met aanslepende depressieve gevoelens en existentiële vragen: waarom leven we, wat is de zin van mijn bestaan hier? De klassieke zingevingvragen. En die zingeving komt niet uit de lucht vallen maar moet je zelf invullen, bijvoorbeeld door je een doel te stellen, een passie te ontwikkelen die je volledig kan vervullen. Mensen moeten leren hun eigen legende

” Antidepressiva werken voor geen meter en richten soms meer schade aan dan ze oplossen

een vluchtheuvel vinden. Voor hem is depressie geen ziekte maar het gevolg van omgevingsfactoren.

“Vandaar dat psychofarmaca, medicijnen als antidepressiva, niet werken”, zegt hij. “In de jaren tachtig was er met Prozac plots een lichtpuntje. Het leek er even op dat een simpel pilletje je uit een depres-

te ontwikkelen. Het leven dat bij hen past. Volgens een Amerikaanse neuropsychiater is een van de sleutelbegrippen daarbij weer met je handen leren werken. In de tuin werken, bakken en koken, haken of breien, schilderen, scheppende activiteiten kortom die onze primitieve hersenen de kalmerende impuls geven dat je goed bezig bent. De nood van de primitieve hersenen aan dergelijke impulsen is binnen de bijna eenzijdige denkcultuur waarin wij leven, enorm groot. Daaruit volgt: expressie is de beste remedie tegen depressie, wat die vorm van expressie voor jou dan ook mag zijn. Tekenen, zingen en dansen of schrijven - met de hand! - of in de tuin werken.

Je noemt depressie 'de koude ziekte'. Wat bedoel je daarmee?

Afgezien van het feit dat mensen die aan depressie lijden het dikwijls koud hebben, verwijs ik daarmee naar het gevoel van in de kou te staan. Mensen die aan depressie lijden, hebben het gevoel er niet bij te horen, ze hebben nood aan de aandacht en waardering die ze niet of onvoldoende krijgen, die ze wellicht al sinds hun kindertijd niet krijgen. Of waarvan ze zich voorstellen dat ze het niet krijgen. Steeds meer jongeren moeten dat ontberen. Al van in de kleuterklas wordt van kinderen

van alles verwacht. Ze moeten zo snel mogelijk leren schrijven en rekenen en lezen, ze zitten nog in de pampers terwijl ze al moeten presteren en aan verwachtingen moeten voldoen. Kinderen krijgen de tijd niet meer kind te zijn en te spelen. Kunnen ze aan die verwachtingen niet voldoen, of denken ze dat ze daar niet in slagen, dan krijgen ze het gevoel er niet bij te horen, abnormaal te zijn. Ze zonderen zich af en voelen zich nog meer van de rest afgesloten. Dat heeft met materiële aandacht niets te maken. Veel kinderen en jongeren zijn materieel doodverwend, maar het ontbreekt hen aan ware menselijke aandacht, de warmte van spontaan menselijk contact. Als kind worden ze overdag uitbesteed aan de crèche, thuis móet er dan voor het slapengaan nog snel wat quality time afgehaspeld worden. Dat is artificieel en onecht, en dat voelen kinderen feilloos aan.

Op dit Griekse eiland spelen kinderen nog op straat en voelt de hele gemeenschap zich bij hen betrokken. Terwijl de ouders met hun besognes bezig zijn, houden de ouderen de kinderen op straat in de gaten. Die kinderen voelen zich gedragen door een gemeenschap, hoe klein die ook is. Dat hebben mensen nodig om mentaal gezond op te groeien. In veel westerse lan-

den zijn daarvoor de digitale sociale netwerken in de plaats gekomen, maar dat is nepcontact. Te afstandelijk. Want mensen moet je zien en voelen en horen. Jammer genoeg verandert het onder druk van de internationale economische dictatuur ook in landen als Griekenland heel snel.

We zijn superdruk bezig, door te veel overheidsbemoedigen, recent nog het rookverbod op café, wordt het sociaal weefsel stukgemaakt. Wat jij voorstaat, staat diametraal op onze huidige samenleving en de trends die zich aftekenen.

Het gaat vooral keihard in tegen wat ik de economische dictatuur of het economische fundamentalisme noem. Tegen de kerk van het materialisme. Door de markt boven alles te stellen, zelfs boven het welzijn van mensen, knijpt men het hart van de menselijke samenleving dood. De gevolgen zijn ernaar: vervreemding, stijgende misdaadcijfers, blinde agressie, een teloorgang van waarden. Mensen worden steeds meer concurrenten van elkaar. Dat dit extreme kapitalisme al even dictatoriaal is als het communisme, wordt mooi geïllustreerd door de recente crisis. Dat meedogenloze systeem brokkelt af onder het gewicht van zijn eigen leugens. Zakt door het ijs van de schijn omdat het zich baseert op lucht. Op waarden die er geen zijn, geld dat er niet is. Wat de oplossing is, weet ik niet, maar op menselijke maat zullen we het in de toekomst materieel met een stuk minder moeten stellen, zoveel is duidelijk, en weer moeten terugvallen op meer onderlinge menselijke solidariteit. We gaan, na de extrapolatie op wereldschaal, terug naar kleinschaligheid.

Wat is daarbij de hoofdregel binnen de context van depressies?

Dat we trager moeten gaan leven. Steeds meer mensen gaan al dan niet bewust gebukt onder steeds meer stress, en ooit moet dat verkeerd lopen. Nu al hollen mensen achter de arbeids- en productieprocessen aan en worden ze zo zwaar onder druk gezet dat een afglijden naar depressie en zelfs zelfdoding evident is. Bij sommige bedrijven springt dat zo in het oog. Zoals bij het Franse communicatiebedrijf France Telecom, waar opeens opvallend veel werknemers zelfmoord pleegden. Ook aan de flexibiliteit van de meest toegeeflijke werknemers komt een einde. Maar ook als het niet zo fataal eindigt, eist het een zware tol. Men schat het

economisch verlies door depressie in ons land op anderhalf miljard euro per jaar. Daarbij zitten nog niet de medicatiekosten en de kosten van de sociale zekerheid. Immers, is depressie in wezen geen ziekte, het heeft uiteraard wel fysieke gevolgen. Men eet slecht, verwaarloost de slaap, laat zich gaan, slikt pillen en gaat mischien aan drank of drugs. Men ontwikkelt een tekort aan vitaminen, mineralen en andere noodzakelijke fysieke bouwstenen, échte ziektes krijgen de kans zich te ontwikkelen. Daardoor komt men doorgaans bij een arts terecht als het al te laat is en de depressie al een heel eind aan de gang is. Velen maskeren hun depressie trouwens, bijvoorbeeld door keihard te werken. Dat zijn potentiële tijdbommen en al te vaak een verklaring voor wat we verbloemend gezinsdrama's zijn gaan noemen. Terwijl mensen zich in zo'n geforceerd en eenzijdig leefritme niet lekker voelen. Zelfs niet als ze ter compensatie veel geld verdienen.

Dat leidt tot levensvragen: waarom zou ik nog willen leven, wat doe ik hier nog?

Uit die vragen alleen al blijkt dat de meeste mensen aan een heroriëntatie toe zijn van hun levensdoelen en -prioriteiten. Daar kom je zelfs met tien pillen per dag niet aan toe, noch met de klassieke gedragstherapie. Nee, je moet je filosofische vragen stellen en daarmee aan de slag gaan, wat het opzet is van mijn boek. Alles is al eens gebeurd, alles is al eens gezegd. Het antwoord is dan ook te vinden bij de klassieke filosofische meesters. Wat zij hebben gezegd, is ook nu nog van toepassing. Kinderen zouden op school eerder gebaat zijn bij een flinke scheut Plato en Socrates dan bij de overdosis abstracte en technische kennis die ze nu geserveerd krijgen.

Het is zelfs meer een kwestie van af- dan wel van aanleren, stel je.

We hebben veel geleerd, maar wat doen we met die kennis en die regels in een wereld die zo snel verandert dat we niet eens de tijd krijgen om ons aan te passen? Wat blijft daar bruikbaar van? Gezien de snelheid waarmee de wereld verandert, zouden we heel wat van wat we leren, al even snel weer overboord moeten gooien. Dat verklaart ook waarom wereldwijd 350 miljoen mensen in een depressie zijn gesukkeld: ze zijn de greep op hun leven en hun plek op deze wereld compleet kwijt. Eén miljoen mensen sterven door

zelfdoding. In veel oorlogen vallen niet eens zoveel slachtoffers, en toch vinden we het kennelijk nog geen tijd om grondig in te grijpen. En de wapens die we wél in stelling brengen, in hoofdzaak psychofarmaca, werken dan nog voor geen meter. We moeten dus onszelf behelpen, bijvoorbeeld door veel af te leren. Zo hebben we geleerd dat we mensen moeten plezier en hen tevreden moeten stellen. Daaraan ontlenen we zelfs een groot deel van ons zelfbeeld en ons gevoel van

welzijn. Als je wereld zich beperkt tot een overzichtelijk aantal mensen, wil dat nog lukken. Maar nu hebben we tien keer zoveel al dan niet oppervlakkige contacten en hebben we de neiging die allemaal tevreden te willen stellen, wat uiteraard niet lukt. Bouw je vriendenagenda dus af tot menselijke dimensies en beperk die tot mensen met wie je het goed kunt stellen en die je aanvaarden zoals je bent. Wees selectiever. Beperk ook de impulsen waaraan je je blootstelt. Het dagelijkse bombardement van beelden en indrukken is enorm verwarrend en van grotere invloed dan we denken. Waarom zou men anders betalen voor het uitzenden van televisiereclame? En raken niet heel wat jongeren in de war van al die agressieve games, waarbij ze amper nog een onderscheid kunnen maken tussen fictie en het werkelijke leven? Beperk dat soort invloeden drastisch. Beperk het aantal nieuwsdosissen per dag, want dat zit vol negativiteit en zaken die je angst kunnen voeden. Wees selectief in wat je op televisie bekijkt en geef de voorkeur aan echt menselijk contact in plaats van chatten. Herwaardeer de gezamenlijke maaltijden. Een gezin zou zoveel mogelijk samen de maaltijden moeten gebruiken. En maaltijden zijn ook uitstekende gelegenheden om het sociale contact met familie en vrienden te onderhouden. Dat is in alle traditionele samenlevingen zo. Ga ook je eigen tekortkomingen en beperkingen niet uit de weg. Niemand is perfect, en gelukkig hóeft niemand dat ook te zijn. En in iedereen leeft angst. Dat is niet verkeerd en zelfs functioneel, maar het mag je leven niet beheersen.

Komt het in wezen neer op een soort herprogrammeren?

Eerder op het schrijven van een nieuw programma voor je leven. Neem even de tijd om een stap terug te zetten en met rustige objectiviteit naar je manier van leven te kijken en naar wat dit met je doet.

„ Weer met je handen leren werken is de beste remedie tegen depressie

In hoeverre het overeenkomt met wat je zou willen. Herschrijf dat dan aan de hand van wat je gelukkiger kan maken. Verwijder in de mate van het mogelijke wat je ongelukkig maakt of wat niet meer past bij wat je nu van je leven verwacht. Tracht je te herinneren wat je jeugdromen waren, wat je ervan hebt waargemaakt en in hoeverre het realistisch is daarvan nog een en ander te concretiseren. Ben je je ervan bewust dat het leven een onophoudelijk evolutieproces is en dat je je daarbij in zo'n snel veranderende wereld telkens moet heroriënteren? En zoek een manier om anders dan enkel met je hoofd actief te zijn. Dat hoeft echt niet tot drastische keuzes te leiden, soms is een simpele herschikking van je levenswijze voldoende. Je kunt dat individueel doen of met je partner. En bovenal: mijn boek kan ook gebruikt worden om depressies te vermijden. Als preventieve vraagbaak. Wie zich de benadering in dat boek heeft eigengemaakt, is alleszins beter gewapend tegen de bedreiging die depressie voor elk van ons is.

Tekst: Dominique Trachet

'STOP Depressie en Zelfmoord in 7 Dagen!', Bob Vansant, Standaard Uitgeverij/WPG Uitgevers, € 18,95
Website: www.sapphohuis.be



bestel op www.primo.eu