

BOB VANSANT

Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen!

In 2009 maakten 1.102 Vlamingen een eind aan hun leven. Het is het derde jaar op rij dat de Vlaamse suïcidecijfers stijgen. De Vlaamse minister van Welzijn, Jo Vandeurzen (CD&V), wijt dat aan de economische crisis en plant daarom een gezondheidsconferentie later dit jaar. Wij gingen praten met Bob Vansant die een boek over depressie schreef: 'Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen'.



"TEVREDEN ZIJN, DÁT IS DE BASIS VAN EEN GEZOND EN EVENWICHTIG BESTAAN."

Elk jaar zijn er in Vlaanderen alleen al zo'n duizend zelfdodingen en een veelvoud van suïcidepogingen. Waar moeten we de oorzaak zoeken?

Bob Vansant: "Noem het gerust een ziekte van deze tijd. Wie zelfmoord pleegt, doet dat omdat hij het gevoel heeft dat hij niet wordt gehoord, dat hij niet meetelt. Het is niet toevallig dat tegenwoordig zo veel ouderen in de zelfmoordstatistieken voorkomen. En bij jongeren is het de op één na grootste doodsoorzaak, na verkeersongevallen."

Is er bij die jongeren ook sprake van een gevoel van 'niet gehoord te worden'?

"In hun geval kun je zeggen dat de welvaart hen het zwijgen oplegt. Materieel hebben ze niks te kort, maar ze missen vaak van alles op het emotionele vlak: genegenheid, bevestiging, waardering, ... Hoeveel kinderen moeten niet elk weekend van het ene adres naar het andere verhuizen? Hun leven loopt dan misschien wel letterlijk op wietjes - die onderaan hun koffer - maar hun affectieve leven zit in de knoop."

En dan breng je een boek op de markt met als wervende titel 'Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen!' Wat is jouw wondermiddel?

"Dat heb ook ik natuurlijk niet. Ik heb die titel juist gekozen als parodiërende boutade op de instantcultuur waarin we vandaag leven. We worden nu eenmaal om de oren geslagen met beloftes als 'Voorgoed afslanken in 30 dagen!' en 'Definitief stoppen met roken in 2 weken!' In werkelijkheid ligt het toch allemaal genuanceerder."

De depressieveling kan kiezen voor de dood of voor het leven? Kun je ook beslissen om in een depressie te blijven hangen of niet?

"Eigenlijk wel. Ofwel blijf je je suf piekeren over je leven tot je er gek van wordt, ofwel stel je jezelf een doel waar je voor gaat. Dat betekent dan een mogelijke uitweg."

Met andere woorden: je moet weer zin in het leven krijgen?

"Ja. Alleen komt die zin niet zomaar uit de lucht vallen, je moet die zelf mee helpen creëren. Het woord zin-geving zegt het trouwens: het houdt in dat je iets actiefs doet. Kijk, een depressie is een existentiële crisis, die je duidelijk maakt dat je een bepaalde weg bent gegaan in je leven en dat die weg nu tot een einde is gekomen. Je bent op een kruispunt beland. Aan jou om

te bepalen welke nieuwe weg je gaat inslaan. Je moet dŭrven veranderen, hé. Mensen ontwikkelen in hun jeugd vaak een bepaalde houding en denken dat ze die voor de rest van hun dagen moeten meenemen. Dat is niet per definitie zo. Het kan zijn dat iets twintig jaar geleden een goede attitude voor je was, maar dat die helemaal niet meer past bij wie jij vandaag bent.”

We moeten meer leren luisteren naar onze innerlijke stem?

“Zoals de Braziliaanse auteur Paulo Coelho zegt: “We moeten allemaal bij onze eigen legende proberen te komen”. Daarmee bedoelt hij: iedereen heeft zijn specifiek talent en het is de kunst om dat te ontdekken en vervolgens verder te ontwikkelen. Dat komt niet noodzakelijk neer op het behalen van een universitair diploma, wat in de ogen van velen helaas nog altijd het hoogste goed is. Onze straten liggen geplaveid met diploma’s van mensen die naar de universiteit zijn geweest! Maar om die straten echt te plaveien, hebben we Poolse en Roemeense arbeiders nodig, omdat het zogenaamd minderwaardig werk is. Terwijl er onder de stratenleggers beduidend minder zelfmoorden voorkomen dan onder universitair geschoolden. Vanmorgen nog zag ik in Antwerpen een vuilnisman fluitend zijn werk doen. Tevreden zijn, dát is de basis van een gezond en evenwichtig bestaan. Niet hebben is belangrijk, maar kunnen zijn. Je moet eens ’s avonds in een trein met pendelaars vanuit Brussel stappen. Veel glimlachende gezichten zie ik daar niet, hoor. Al dertig jaar luister ik als therapeut naar dezelfde klaging: ‘Ik kan niet zijn wie ik in wezen ben’. En waarom kan dat niet? Omdat het indruist tegen ons economisch denken. Consumenten is de boodschap, want die immense ketting van vrachtwagens vol goederen die een koper moeten vinden, mag niet tot stilstand komen.”

En: ze moeten als peuter en kleuter uit de crèches worden gehouden.

“Het is toch doodzonde dat veel kinderen hun moedertaal niet meer spreken? Want hun eerste woorden hebben ze leren zeggen in de crèche, terwijl hun moeder niet in de buurt was.”

In Alles is herinnering, één van jouw vorige boeken, hamerde je er al op: “Moeders zijn machtige wezens. Als mensen op latere leeftijd depressief worden, is dat vaak een herinnering aan hun allereerste depressie als kind of zelfs als baby. Het verlaten en genegeerd worden. Niet begrepen en gewaardeerd

worden. Het gevoel van afgewezen te worden door iemand die erg belangrijk is. Levensbelangrijk.”

“We verplaatsen ons veel te weinig in de leefwereld van het kind. Ouders maken een prachtige kamer voor hun baby, die enkele duizenden euro’s mag kosten, maar ze zien hun kind pas om zes uur ’s avonds. Als ze het uit de crèche halen, moet de gedwongen ‘quality time’ beginnen. Dan willen ze per se intens met hun baby bezig zijn. Maar die kleine heeft daar geen zin meer in, nadat hij urenlang zonder zijn moeder tussen een vijftiental krijsende soortgenoten heeft gezeten. En de volgende morgen wordt hij alweer voor dag en dauw uit zijn bed geplukt, om in diezelfde agressieve sfeer te belanden. Dat heeft niks met kinderwelzijn te maken, maar alles met de bevordering van de economie.”

“WIE ZELFMOORD PLEEGT, DOET DAT OMDAT HIJ HET GEVOEL HEEFT DAT HIJ NIET WORDT GEHOORD.”

PROFETIE VAN DE ZACHTMOEDIGEN

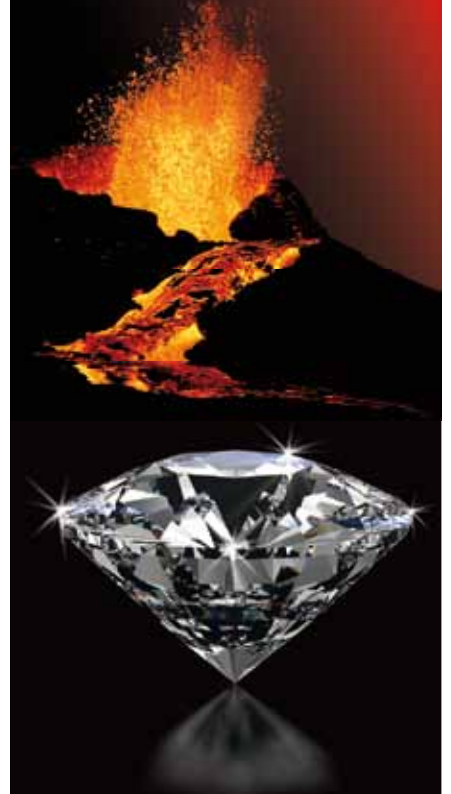
Je ziet maar weinig heil in het gebruik van anti-depressiva?

“Herman van Veen zingt in een liedje: ‘Er bestaat geen medicijn tegen oud of eenzaam zijn’. Zo denk ik er ook over. Er bestaat inderdaad geen doeltreffend medicijn tegen de pijn van het zijn en je mag de mensen het tegendeel niet wijsmaken. Trouwens: in het leven geen vreugde zonder pijn, dat is iets wat we met z’n allen moeten leren erkennen. Toen Prozac op de markt kwam, leidde dat tot een enorme hype. Maar in feite was het in de eerste plaats een staaltje van sterke marketing, een aangepaste versie van het Coca-Colaverhaal. Met als bijkomende, tragische vaststelling dat Prozac en aanverwante medicijnen bij sommige mensen juist aanleiding gaven tot het plegen van zelfmoord, omdat het hun agressiviteit – onder meer tegenover zichzelf – deed exploderen. Dat is pas jaren na het lanceren van Prozac duidelijk geworden dankzij onafhankelijke studies. Maar ja, hoeveel onafhankelijke studies in de medische sector zijn er nog?”

Zoals Prozac ooit het toverwoord was, lijkt mindfulness dat vandaag te zijn?

“De ideologie daarachter is prachtig: ze komt uit het boeddhisme – ‘leer ook de minder aangename kanten van het leven omarmen’ – en

Een schitterend
geschenk van de natuur



**18 KT GOUDEN JUWELEN MET DIAMANT
DIAMANT UIT EERSTE HAND**

0.25 CT vanaf €315

0.50 CT vanaf €995

1.00 CT vanaf €2.450

Koop uw diamantjuweel rechtstreeks bij
juwelenfabrikant FABRIGOLD



FABRIGOLD

FABRIGOLD KORTRIJK
Stationsstraat 7

FABRIGOLD BRUGGE
Maalsesteenweg 187

Open van dinsdag tot zaterdag 9.30u-12u en 14u-18u
zaterdag tot 17u



men heeft er een westers sausje over gegoten. Nu ja, als ik moet kiezen tussen Prozac en mindfulness, geef me dan maar het tweede. Alleen leven wij hier niet in het oosterse model: wij zijn van nature geen contemplatieve samenleving. Werken in de moestuin of breien: volgens een Engelse studie zijn dát namelijk de bezigheden bij uitstek waarbij serotonine en andere gelukshormonen vrijkomen. De verklaring: de mensheid heeft de jongste honderd jaar een mega-evolutie meegemaakt en onze hersenen hebben niet kunnen volgen. Maar als je in je moestuin werkt, kookt of breit, doe je iets in functie van je primaire behoeften: je wilt eten en het warm hebben. En dat herkennen je hersenen onmiddellijk als nuttig en aangenaam.”

Blijf je desondanks een hoopvol mens?

“Jazeker. Nogmaals: we zijn de jongste honderd jaar te snel geëvolueerd. Daar betalen we nu op allerlei vlakken de tol van.”

Wie heeft het makkelijkst de neiging depressief te worden en wie pleegt het vlugst zelfmoord?

“Vaak de meest zachtmoedigen onder ons. Dat zo veel mannen en vrouwen naar de noodrem grijpen, zou je als een profetie van hun kant kunnen zien. Zij zeggen daarmee: ‘Ik haak af, want dit kan niet meer...’ Ik denk dat wij, mensen van deze eeuw, de bevoorrechte getuigen zijn van een grote, noodzakelijke omwenteling op wereldschaal. Alleen gaat zo iets niet zonder slag of stoot. We zullen veel dingen moeten leren opgeven waaraan we in ons luxeleventje zo gehecht zijn.”



‘Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen!’ van Bob Vansant verschijnt bij WPG Uitgevers.

Meer info:

www.bobvansant.be



 **NV Bouwonderneming COVEMAERKER**
BOUWEN IN VERTROUWEN

Ontdek het uniek Covemaeker bouwconcept
WWW.COVEMAERKER.BE
BEDRIJVENZONE • KLEINE DRIES 12 • 8600 DIKSMUIDE
T 051 51 91 00
PROJECTEN - WONINGEN - GRONDEN