

## THERAPEUT BOB VANSANT (57) PROVOCEERT MET HANDLEIDING TEGEN DEPRESSIE EN ZELFMOORD



pressief worden, schrijft hij. Eigen systeem, beproefde systeem? Vansant: «Neen. Het is niet omdat ik de theorie zo goed ken en verkondig, dat ik het beter doe. Wel omdat ik jaren geleden al depressief ben geweest. Ik ben toen ook zelf in alle valkuilen getrapt. Uiteraard. Maar nu zie ik een depressie van ver aankomen. Ik kan beter anticiperen en ik ben ook in staat er tegen te ageren, blijkbaar.»

# «Soms moet je gewoon stoppen met zagen»

**I**k hóór Vansant lichtjes grijzen door de telefoon. Ware er niet die titel, dan was de aankondiging van zijn nieuwe boek — het vijfde in tien jaar tijd — onopgemerkt gepasseerd in onze mailbox. «Natuurlijk probeer ik met opzet een beetje. Die titel doet denken aan veel andere slogans, meestal nonsens, zoals 'Verlies vijf kilo in tien dagen!' of 'Plat buikje zonder dieet!'. Maar dat is de bedoeling.» Zoals het ook de bedoeling is wat schoppen onder konten te geven, blijkbaar. Met het grootste respect voor de ontelbare klanten die Vansant in al die jaren al begeleid heeft en die tegenwoordig helemaal naar Griekenland reizen om bij hem in therapie te gaan, maar: «Soms moet je gewoon stoppen met zagen en met memmen — dat soort woorden gebruik ik ook tegen mijn cliënten — en in actie schieten. Wie uit de put wil geraken, moet stoppen met graven, zo simpel is het.»

**Het kán dus, weer een vrolijkheid worden in een week tijd?**

«Je kan wel de thema's uit je leven tenminste eens grondig herbekijken. En dat kan in korte tijd iets teweegbrengen, merk ik, ook bij mensen die al jarenlang in een depressie zitten. Ik ben teruggekomen van de klassieke aanpak van de psychotherapie: mensen die jaar na jaar een uurtje per week op mijn sofa komen zitten, daarvoor eerst twee uur in de file hebben gestaan en als ze buitenstappen weer twee uur terug moeten 'filerijden'. En dan de therapeutische oefeningetjes, ik heb ze ook allemaal opgegeven. Het heeft niet altijd zo veel zin. Een korte, maar duidelijke ommezwaai helpt vaak beter.»

**Dat klinkt drastisch.**

«Drastisch afrekenen met depressie vérgt drastische veranderingen. Net zoals we in 1 minuut tot zelfmoord kunnen beslissen, kan je je leven redelijk prompt omgooien naar de andere kant. Maar je moet wel keuzes durven maken. Vaak hoor ik mensen vragen: 'Dokter, zorg dat ik terug de oude word.' Maar de oude word je wellicht niet meer. Wel

**Mensen moeten zélf in actie schieten, de klik maken. Die klik kan het verschil betekenen tussen uit de put geraken of er blijven inzitten**

hopelijk een nieuwe. Depressie vraagt om actie — dus wend de luttele energie die je nog hebt aan om je leven te overdenken en te hertekenen. Je móet bij de fond stilstaan om iets wezenlijks te veranderen. Die klik maken, kan het verschil zijn tussen zelfmoord en leven. Tussen uit de put geraken of er blijven inzitten.»

De handleiding — want dat is het uiteindelijk — die Vansant aanreikt, lijkt heel hanteerbaar. Zeven hoofdstukken, voor elke dag één, met bespiegelingen en teksten per thema, voor elke dag ook een paar praktische suggesties. Uit die van Dag 1 noteren we: 'Schrap al eens 77 procent van je Facebookvrienden, kijk een paar uur minder 'tele zonder visie' en doe je horloge een weekje uit. Je kan nog altijd vragen hoe laat het is.' Uit Dag 2: 'Ga vandaag naar de film met een verwaarloosde vriend. Denk na wat je wél zou willen. Naar welke plek, welk land je desnoods emigreert. De dood is niet de enige plek waarnaar je kan uitwijken.' En vergeet pillen: 'Het gaat niet over het serotonineverhaal met zijn chemische reacties en hersenverbindingetjes, maar over vaak jarenlang stressen dat zich op een dag begint te wreken. Het besef is soms al een begin.'

**U gebruikt nog altijd het woord 'zelfmoord', niet zelfdoding, zoals vaak met aandrang gevraagd wordt door hulpverleners en familieleden.**

«Ja, want moord en zelfmoord liggen voor mij dicht bij elkaar. De 'softies', zogenaamd, die letterlijk geen

**'Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen!' Therapeut Bob Vansant (57) lijkt óf uit op snel geldgewin, óf hij is zijn geduld kwijt — louter afgaande op de titel van zijn nieuwste boek over komaf maken met het gebeurlijke donker in je hoofd. Het Belgische zelfmoordcijfer is nog altijd van de hoogste in Europa. Maar: «Soms moet je gewoon stoppen met zagen en iets dóen», vindt Vansant. Behoorlijk rigoureuus. In zijn persoonlijke leven maakte hij ook een controversiële keuze: hij kreeg prostaatkanker, maar weigert operatie en bestraling.**

ANNICK DE WIT

vlieg zouden kwaad doen, gooien zich wel voor een trein of hangen zich op. Dat is heel erg, maar ook heel agressief. Zij die te lief, te vriendelijk, te zachtmoedig, te depressief zijn, doen zichzelf zoiets aan. De zachtste mensen zijn soms tikkende tijdbommen. Door allerlei eufemismen te gebruiken voor de daad, gaan we voorbij aan de essentie: agressie.»

**'Vroeger overwoog ik wel eens zelfmoord. Tot ik bedacht: wie vermoordt er nu iemand zoals ik? Toch alleen een idioot?' Dixit Herman Brusselmans in uw boek.**

(Grinnikt) «Humor helpt. Soms. Maar hij meent het natuurlijk ook ergens wel. Waarom zou je? Relativeren, dat moet je blijven kunnen. Toen ik het boek schreef met de titel: 'Depressie is geen ziekte', vond men dat ook controversieel. Maar ik zeg het zoals ik het denk. En soms moet je mensen gewoon uit hun tent lokken om iets teweeg te brengen.»

**Beweert u dat een Brusselmans zijn eigen depressie in stand houdt, al vijftig jaar?**

«Neen, over Brusselmans zeg ik niet

veel want ik ken hem helemaal niet zo goed. Trouwens, hij zou misschien niet meer schrijven als hij geen depressies kende want melancholie — de grondstof van elke depressie — inspireert alle kunstenaars. Maar ik zeg in het algemeen dat ik mensen soms op vriendelijke wijze wil duidelijk maken dat ze niet in een slachtofferrol moeten blijven zitten. Je bent verantwoordelijk voor jezelf dus dóe iets en laat je niet leven. Je gaat toch niet passief blijven herhalen: 'Ik zal wel zien wat de toekomst brengt voor me?' Je moet je toekomst zelf maken.»

**U bent uw geduld wat kwijt met uw patiënten?**

(Lachje) «Neen, dat nu ook weer niet. Je kan beslissen zelf richting aan je leven te geven. Maar dan moet je kiezen, een ander gaat dat niet voor jou doen. Ook al zijn mensen soms op hun tenen ge-

trapt, een shockeffectje op zijn tijd doet wel goed, merk ik. Bij mezelf en bij mijn cliënten. Als het maar vanuit liefde en betrokkenheid gebeurt. Maar wij zijn allemaal verweerde mensen, hier in het Westen, die elke maand honderden euro's krijgen en een auto en eten à volonté. Soms denk ik: stuur alle depressieven naar de Hoorn van Afrika en ze komen gegarandeerd genezen terug. In Afrika hebben ze niks, maar wij houden almaar onze handjes open: wat kan ik nóg zoal krijgen? Ongebreidelde aandacht, onvoorwaardelijke affectie? Ik heb er toch récht op verdorie. We ontvangen, maar kunnen niet meer geven. En dan stellen we zingevingsvragen. Welnu, het woord 'zingeving' zegt het toch: je geeft pas zin aan je leven door te geven.»

× × ×

Vansant heeft het de laatste tijd op privévlak zelf niet onder de markt gehad. Gescheiden van zijn vrouw na dertig jaar. Drie keer zeer ernstig ziek, nog in behandeling voor prostaatkanker. En tóch niet de-

**Hoe verloopt de behandeling van uw kanker?**

«Ik heb een operatie plus bestralingen geweigerd, hoewel iedereen me zei dat ik 'moest'. Ik heb gekozen voor een behandeling met medicatie op basis van hormonen. Omdat de kwaliteit van mijn leven primeert op de kwantiteit, zo heb ik besloten. Een operatie maakt mogelijk incontinent en impotent en daar heb ik op mijn 54ste voor gepast. En het is niet omdat je met een kanon op een mug schiet, dat je de mug dan ook hebt geraákt. Dus probeer ik het met de medicatie. En ik pers verse fruitsappen, eet veel granaatappels en andere vruchten die hier groeien (Vansant woont in Griekenland, red.) — die hebben veel antioxidanten. Ik eet geen vlees meer, sta vroeg op en ga vroeg slapen en ik beweeg veel meer dan vroeger. Ik hoop en geloof dat het allemaal kan werken. Ik ben te jong om er niet alles aan te doen, vind ik.»

**Van keuzes maken gesproken. Bij kanker gaat het over leven en dood.**

«Vijf jaar, zei mijn uroloog kort na de diagnose, kan je statistisch gezien nog minstens leven. Daarvan heb ik er intussen drie opgebruikt. Gesteld dat ik inderdaad al aan de laatste twee jaar bezig ben en daarna sterf, dan ga ik niet kwaad zijn op de professor natuurlijk. Dat zou flauw zijn. Ik heb dit zelf gekozen, dus ik ben zelf verantwoordelijk. De giërende angst raast soms ook wel door mijn keel. Maar ik wil niet de hele tijd verdrietig zijn, omdat ik geen triestig mens wil worden in de jaren die ik nog heb. Keuzes maken is niet altijd evident. Mensen geraken soms verlamd als ze moeten kiezen. Maar: alles wat je góed kiest en beslist voor jezelf, en dat is véél als je het lijstje fijn nagaat, daar mag je verdorie fier op zijn. Dat is ook heel veel waard, mensen vergeten dat. En onlangs zag ik hem terug, mijn arts, en hij zei: 'Maak er maar tien jaar van, jij leeft hier zo gezond op dit eiland.'»

«Ik zit hier nu al enkele jaren in mijn dorp op het eiland Lesbos. Een heel oorspronkelijk dorp zoals ik ze tegenkwam toen ik op mijn zeventiende met de rugzak rondtrok. Ik ben dus gebleven. Dat isoleren, dat werkte voor mij, ook voor de cliënten die hier op retraite komen. Depressie hanteerbaar maken. In brokjes bekijken wat je kan doen, daarin begeleid ik tegenwoordig ook per mail. Therapie op afstand, omdat mensen soms depressief zijn, maar niet meer buiten kunnen komen, omdat ze ziek zijn of invalide of gewoonweg te angstig om hun huis nog te verlaten. Ik werk nu met een vrouw die zich al zes jaar opsluit. Misschien brengt deze aanpak voor haar wel een verschil.»

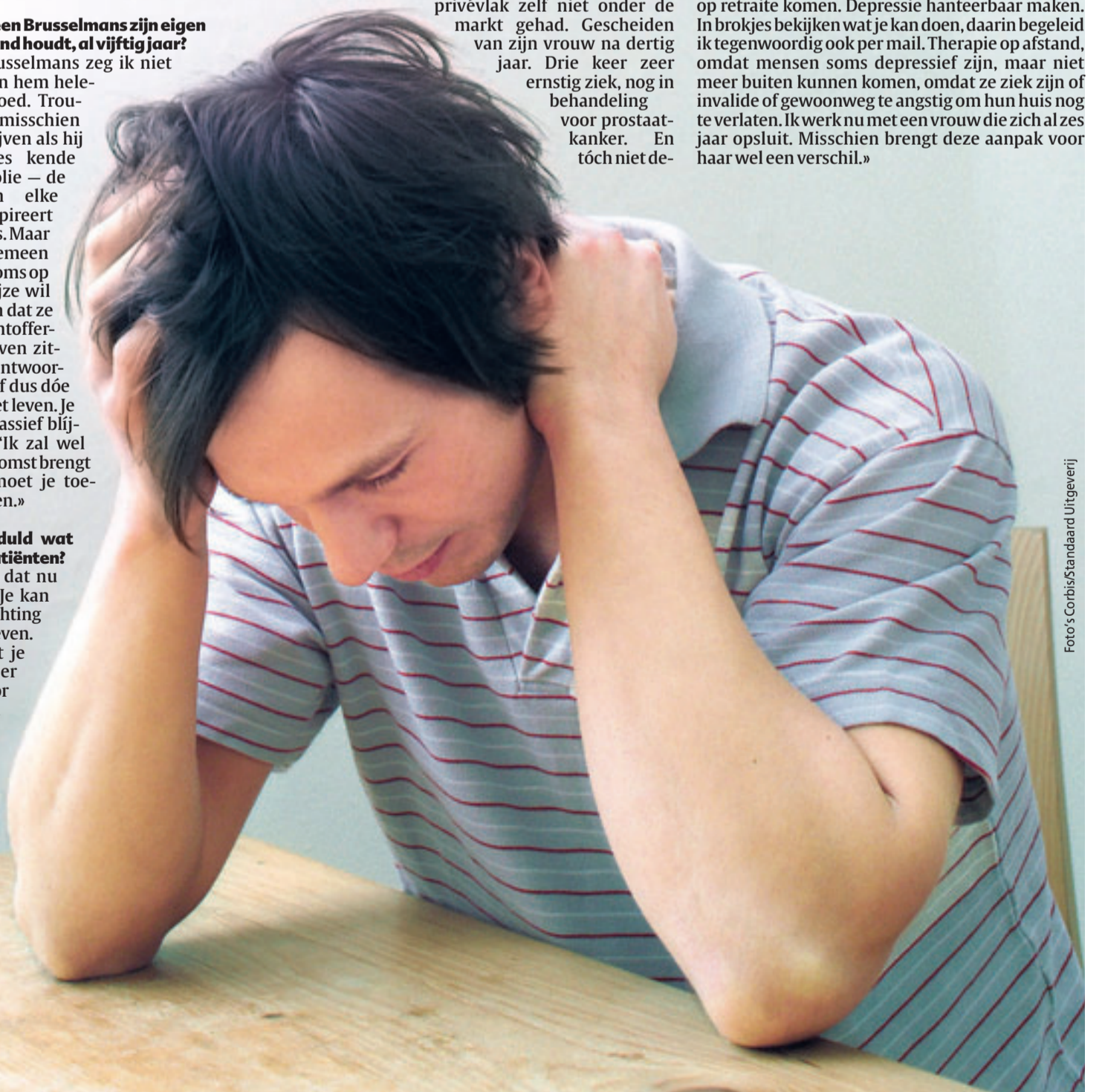


Foto: s Corbis/Standard Uitgeverij



'Stop depressie en zelfmoord in 7 dagen!' van Bob Vansant is uitgegeven bij WPG, 240 blz. Vanaf maandag in de boekhandel. [www.sapphohuis.be](http://www.sapphohuis.be)