



Door Frans van der Lem

Remke van Staveren

Een dun streepje toevel

Hoe een psychiater mentaal herstelde en jou dat ook kunt

Uitgeverij Boom (2025)

ISBN 978 90 2446 9109

208 pagina's · Prijs € 22,95

Het boek is gepresenteerd tijdens een nascholingsdag voor GGZ-zorgverleners: "Jij en ik mentaal gezond! Zorg goed voor de hulpverleners!" Van Staveren beoogt met zowel het boek als deze studiedag de lezer handvatten te bieden om goed voor onszelf te zorgen.

Het boek zou verplichte kost dienen te zijn voor iedereen die wil werken aan de eigen mentale gezondheid, vooral voor GGZ-hulpverleners.

Er zijn drie verhaallijnen verwerkt in het boek. Als eerste haar eigen verhaal omtrent de mentale crisis die ze als psychiater zelf heeft doorgemaakt. Wat haar is overkomen en de zoektocht naar herstel. Het kan iedereen overkomen. Dat motiveerde haar om het boek te schrijven. Ze wil haar verhaal delen, zodat anderen er ook iets aan kunnen hebben.

De maatschappelijke impact van de maatregelen om de coronacrisis te bestrijden en het omgaan met het 'eenzaamheidvirus' vormt een tweede rode draad in het boek. Illustratief zijn de voorbeelden van individuen die ondanks ernstige ziekte en sociale dieptepunten opnieuw inhoud weten te geven aan hun bestaan. Dat vormt dan ook de derde verhaallijn. Door opnieuw gepassioneerd betekenis te geven aan het leven – zich met overtuiging en overgave in te zetten voor een hoger doel – wisten zij aan veerkracht te winnen.

De auteur beschrijft in heldere bewoordingen de lichamelijke sensaties, gedachten en emoties die zij ondergaat in haar mentale worsteling en in haar rol als patiënt. De persoonlijke ontboezemingen zijn voor de lezer herkenbaar. Bijna voelbaar. Zo ook de van binnenuit opborrelende schaamte dat haar dit als ervaren hulpverlener is overkomen.

Terecht verwijst Remke van Staveren op dit soort momenten naar het troostende gedachtengoed van Dirk de Wachter: 'De kunst van het ongelukkig zijn'. De verwijzingen naar andere auteurs – zoals bijvoorbeeld Erik Scherder, Paul Verhaeghe en de Amerikaanse hoogleraar Elyn Saks - zijn sowieso illustratief. De relevante tekstfragmenten zijn – soms tussen aanhaalingstekens – volledig opgenomen in de tekst, net als vertalingen uit anderstalige literatuur.

De lezer kan ongestraft dóórlezen.

Uiteraard komt de kritiek op de DSM-classificatie aan de orde. De DSM is ontwikkeld als gemeenschappelijk taalgebruik, zoals in de consensustheorie. In praktijk is het echter – als ware het een diagnostisch systeem – een eigen leven te zijn gaan leiden. Vervolgens blijkt alom het beleid erop gebaseerd te worden, zowel door de farmaceutische industrie en vooral door de 'productiecijsers' voor ziektekostenverzekeringen. Want géén DSM-label betekent géén vergoeding voor behandeling.

Toch is de DSM aanvankelijk vooral een poging geweest van gezondheidswerkers om elkaar beter te verstaan en daardoor patiënten beter van dienst te kunnen zijn. Wat wij in Europa op basis van de symptomen bijvoorbeeld een depressie noemden, kreeg in de Verenigde Staten de titel 'Schizofrenie' mee. Dat vergt een volkomen andere behandeling. Eenduidig taalgebruik bleek dus dringend aanbevolen. Maar de DSM is verworpen tot een perverse financiële prikkel om de vermaakte GGZ te reguleren. Het etiketteren en categoriseren van patiënten is daarmee de bovenaan gaan voeren, boven de behandeling en het welzijn van de patiënt zelf. Deze 'tool' heeft weinig meer te maken met wat er met de patiënt werkelijk aan de hand is. Wat dat betreft is het verhaal van Ewout Kattouw illustratief.

Terecht werd het eerste exemplaar van dit kritische en vooral bemoeidigende boek formeel door Remke van Staveren aan Ewout Kattouw overhandigd.

Hun onderlinge relatie wordt door de titel van het boek benadrukt. De één is behandelend psychiater, die – alles van psychofarmaca af weet – zelf in een ferme psychiatische crisis belandt. En daar met veel kunst- en vliegwerk weet uit te klauteren. De ander wordt – als toberige adolescent – goedbedoeld op een stevig antidepressivum ingesteld. Hij weet dan vrijwel nog niets van dat soort medicijnen af. Struikelend over een palet aan bijwerkingen – nog eens versterkt door een scala aan psychofarmaca die eerdere nadelige effecten juist zouden moeten neutraliseren - doorloopt hij een complexe en langdurige carrière als psychiatrische patiënt met meer dan twintig DSM-diagnoses. Als ook hij – met veel kunst- en vliegwerk – alle medicatie heeft weten af te bouwen, ontmoeten ze elkaar.

Het verschil? Een dun streepje toeval!