

# Meer grip op onze mentale gezondheid – is dat überhaupt mogelijk?

*Abraham Kuyperlezing, 13 mei 2024*

Christiaan Vinkers

Dames en Heren,

Steeds meer komen we tot het besef dat er geen gezondheid is zonder psychische gezondheid. Belangrijk ook dat mentale gezondheid op de kaart staat en vanavond aan de orde komt. Naast de beschouwingen van een schrijver -filosoof over de gelaagdheid van het geestelijk leven wil ik het systematische en empirische perspectief van een wetenschapper en psychiater plaatsen, als iemand die zelf geestelijk welzijn onderzoekt en behandelt.

Het thema van deze avond is nóg passender bij de VU dan u misschien beseft: Abraham Kuyper zelf worstelde met zijn geestelijke gezondheid. Hij viel meerdere keren langdurig uit met wat we nu waarschijnlijk een burn-out zouden noemen, en hij was bij een sanatorium in Dresden onder behandeling. Dat beweging gezond is, was Kuyper en de dokters in die tijd al ruimschoots bekend- hij deed na zijn herstel op doktersadvies gymnastiekoefeninge, en maakte zelf in de zomervakanties altijd enorme wandeltochten in Alpen.

Samen met u wil ik graag op deze avond van de Abraham Kuyper lezing stilstaan bij drie grote misverstanden over ons geestelijk welzijn waarvan ik denk dat ze vooruitgang en meer grip op onze mentale gezondheid vertragen, en misschien zelfs tegenwerken.

## **1. De manier waarop we praten over geestelijk welzijn**

Zoals gezegd ben ik heel blij met het thema van deze avond. Meer stress, prestatiedruk, somberheid en faalangst, het is een cocktail die ieder van ons soms onder druk zet. Het is goed dat hier aandacht voor is. Dat kan ervoor zorgen dat de maatschappij het belang ziet van een goede mentale gezondheid, maar ook dat mensen die er last van hebben en hun omgeving psychische klachten eerder herkennen, erkennen en er iets aan doen.

Maar is er niet een schaduwzijde? De laatste tijd bekruipt mij steeds vaker het gevoel dat alle berichtgeving over mentale gezondheid ook een onbedoelde negatieve kant heeft. Als het gaat om de mentale gezondheid van jongeren op scholen en in het hoger onderwijs, zorgen alle alarmerende berichten en nadruk op het negatieve niet dat er een verschuiving optreedt van wat als abnormaal wordt gezien? Is niet het gevolg dat jongeren doorsnee-negatieve ervaringen die bij de ups en downs van het leven horen meer en meer als problematisch duiden, en zo een vicieuze cirkel in gang zetten? Jongeren stellen zich zeker niet aan: psychische klachten zijn reëel. Maar als er een kans is dat de huidige aandacht voor mentale gezondheid olie op het vuur is, zouden we dat dan niet zeker willen weten en er iets aan willen doen?

## **2. Geestelijk welzijn is niet een homogeen concept**

Aandacht voor het geestelijk welzijn in Nederland gaat vaak over werkstress, piekeren en burn-out. Logisch, want met deze onderwerpen hebben bijna alle Nederlanders soms te maken, en bovendien zijn ze relatief bespreekbaar. Het gevolg hiervan is echter dat er een vertekend beeld ontstaat van wat psychiatrie is. De aandacht voor lichtere stress die inherent is aan het menselijk bestaan staat in schril contrast met de realiteit van ernstige depressies en terugkerende psychoses, met elke dag gemiddeld vijf suïcides in Nederland – laat dat getal nog maar eens indalen. Ernstigere psychische problematiek blijft vaak verborgen en onbesproken. Hierdoor zijn we ons niet bewust van de complexiteit en ernst ervan. Maar lichte stress en een psychotische depressie zijn niet met elkaar te vergelijken. Er is niets onrechtvaardiger dan dezelfde behandeling van ongelijke mensen.

Als in de publieke discussie het beeld ontstaat dat lichte stress de hoofdmoot vormt van mensen in de GGZ, is het niet logisch dat het misverstand postvat dat mensen in de GGZ onnodig gemedicaliseerd worden, DSM-labels opgeplakt krijgen zonder goede reden, en eigenlijk best zelf hun problemen kunnen oplossen? En zorgt het maakbaarheidsideaal van mentale gezondheid er niet voor dat we denken dat alle psychische problemen te voorkomen en behandelen zijn met de juiste instelling: zorg voor wat minder stress, beweeg wat meer, doe een cursus mindfulness of luister naar muziek. Met de juiste instelling en acties komt het wel goed, toch? Het antwoord vanuit de wetenschap, dames en heren, is simpel: nee. Als eenmaal de geest uit de fles is – let u op het woord – dan is er soms geen houden meer aan, hoeveel yoga of mindfulness je ook beoefent, of hoeveel symfonieën van Dvorák je ook beluistert. Het zou een gevaarlijk precedent scheppen als mensen denken dat ze zelf in staat zijn, of zouden moeten zijn, om hun geestelijk welzijn te behouden. We moeten de maakbaarheid van ons geestelijk welzijn niet overschatten. Ik ben geen pessimist: natuurlijk sta je zelf niet machteloos noch ben je een speelbal van je eigen DNA. Als je worstelt, kom dan in actie, schakel je omgeving in, praat erover, zoek hulp. Maar zorg dat je verwachtingen niet onrealistisch zijn. Als 1 miljoen Nederlanders worstelen met ernstige psychische klachten, al vele decennia maar waarschijnlijk nog veel langer, dan kan het iedereen overkomen, en het is lang niet altijd te voorkomen. Dit raakt natuurlijk direct aan mijn 1<sup>e</sup> punt – hoe praten we over geestelijk welzijn, wat is normaal en abnormaal, en wat kan iemand verwachten in het leven?

### **3. Het zoeken naar simpele verklaringen voor complexe problemen**

Voor elk probleem is er een simpele oplossing - die onjuist is. We zien mensen worstelen om ons heen, mensen die een einde aan hun leven maken, een groeiende GGZ, en we willen het snappen. Onze neiging om simpele, intuïtieve verklaringen te zoeken voor het complexe probleem van psychische klachten is begrijpelijk, maar brengt ons in een moeras van oversimplificatie en desinformatie. We zoeken een zondebok: verban social media, verbied e-mail buiten werktijd, schaf mobiele telefoons af, stel minder hoge eisen aan studenten, en ga maar door. Los van het feit dat er eigenlijk geen tot zeer wankel wetenschappelijk bewijs is dat dit doorslaggevende factoren zijn, leiden ze ook af van integratieve benadering om onze geestelijke gezondheid in stand te houden: armoede, jeugdtrauma, vroegherkenning, normalisatie met steun, maar ook betere behandelingen en meer investeringen om te snappen waarom we ontregelen, en hoe de complexiteit van een mens in een samenleving zorgt dat iemand uit de bocht vliegt, met soms levenslange consequenties.

Ons geestelijk welzijn is een dynamisch complex evenwicht, beïnvloed door een samenspel van genetische, biologische, sociale en omgevingsfactoren.

Straks, na de pauze, zit u in de zaal, vlak voordat Dvoráks 8<sup>e</sup> symfonie start. De verwachtingen zijn hooggespannen. Uw ervaring van deze symfonie staat of valt met het samenspel van de instrumenten. Zouden de snaren van de viool knappen, de hobo niet goed gestemd zijn, of een van de musici zijn deel niet goed uitvoeren, dan zou Dvoráks 8<sup>e</sup> symfonie wezenlijk anders klinken. Natuurlijk is muziek veel meer dan het correct uitvoeren van een partituur, maar als dat niet gebeurt is een vastlopend of vals klinkend orkest onvermijdelijk het gevolg. Dat zou grote impact hebben op de ervaring waarmee u straks naar huis gaat. Ik hoop niet dat ik hiermee al te veel druk op het orkest leg straks, ik heb natuurlijk alle vertrouwen in ze.

Wat ik vooral duidelijk wil maken: in elke mens werken biologie, psychologie en gedrag nauw samen - net als musici in een orkest. Iedere instrumentengroep heeft een stukje van de puzzel in handen, maar kan deze puzzel nooit los van de ander leggen. Elke laag geeft essentiële informatie die niet tot de ander te reduceren is. Integratie van de mens is dus de essentie. Geest, ziel en ervaring zijn onlosmakelijk verbonden met neuron, hersennetwerk en genetica. Discussies over mentale gezondheid die zich beperken tot geest en ervaring zijn wellicht een verleidelijk semantisch escapisme waarin we de complexe werkelijkheid van onze geestelijke gezondheid niet onder ogen hoeven te komen. Maar hebben we niet veel meer een verbindend perspectief nodig waarin we juist samenwerken om meer grip te krijgen op onze mentale gezondheid?

Wellicht denkt u dat ik pessimistisch gestemd ben, en weinig kansen zie op meer grip op onze geestelijke gezondheid. Gelukkig is dat niet het geval, integendeel: ik zie juist zeer veel kansen. Maar die vragen om een open debat, waarin we de status quo durven te bevragen, en kritisch zijn ook of wat we doen ook echt de geestelijke gezondheid in Nederland verbetert. Ik weet hoe belangrijk studentenwelzijn binnen de VU is. Er liggen kansen om hierin het voortouw te nemen. Het vraagt om een aanpak waarin wetenschappelijke disciplines met elkaar samenwerken om het soms wankele evenwicht in de mens te begrijpen.

Dames en heren, laten we het belang erkennen van een benadering van ons geestelijk welzijn dat recht doet aan de complexiteit ervan, met historisch en wetenschappelijk besef van de complexiteit ervan. Laten we deze kennis omarmen en gebruiken om een omgeving te scheppen waarin ieder mens, iedere student zich gesteund voelt en de middelen heeft om te floreren, ongeacht de zwaarte van hun uitdagingen. Geen simpele oplossingen, maar constructieve bijdrages aan een gezondere samenleving.