

INTERVIEW **CHRISTIAAN VINKERS** PSYCHIATER EN ONDERZOEKER

‘Depressie is de kanker van de geest’

Mensen met een trauma zijn gevoeliger voor stress. Christiaan Vinkers wil onderzoeken of we het stress-systeem „kunnen resetten”.

Door onze redacteur
Sander Voormolen

De gedeeltelijke lockdown, de onzekerheid, de eenzaamheid, de angst besmet te raken door het coronavirus. Iedereen wordt geraakt door de crisis die de pandemie veroorzaakt. Maar toch is het niet zo dat er onder deze omstandigheden meer mensen depressief raken, zegt psychiater Christiaan Vinkers (40). „We zijn met z’n allen behoorlijk veerkrachtig”, constateert hij.

Vinkers doet bij het VUmc in Amsterdam onderzoek naar stress en veerkracht, en behandelt ook patiënten. „Mensen zijn heel verschillend, de een kan hier beter mee omgaan dan de ander”, zegt hij. „Toch zie ik op de polikliniek van GGZ InGeest geen toename van het aantal mensen met depressie. Tijdens de eerste golf van besmettingen was er ook geen toename van het aantal suïcides. En er is ook een groep patiënten die zich nu beter voelt. Mensen die van nature erg vermijdend waren en verplicht naar buiten moesten, mogen nu thuisblijven zoals iedereen.”

Vinkers werkt nu in de coronatijd deels vanuit huis en deels in Amsterdam. „Dat gaat eigenlijk prima”, zegt hij. „Alleen van die vermoeiende videovergaderingen ben ik niet meer zo’n fan. Liever bel ik met mensen. Dan kun je ook tijdens het gesprek nog eens even naar buiten kijken.” Ook in dit gesprek schakelen we over naar de ouderwetse telefoon.

Waarom is de een zo stressbestendig en kan een ander heel weinig aan?

Vinkers: „De mens is als een diamant waaraan verschillende facetten zijn geslepen. Die bepalen samen het geheel, ook bij stress. Hoe je op stress reageert hangt af van je genen, je hersenen, je jeugd, maar ook van je karakter of van hoeveel steun je van mensen in je omgeving kunt krijgen. Binnen die ene diamant beïnvloedt de psyche de biologie en andersom. Dat is heel innig en onlosmakelijk met elkaar verweven, er is geen scheiding tussen lichaam en geest.

„Mensen met bijvoorbeeld een traumatische jeugd waarin misbruik of verwaarlozing heeft plaatsgevonden, reageren anders op stress. Ze raken sneller uit balans, maar ook het herstel van een stressvolle periode verloopt bij hen veel moeizamer. Uit onderzoek blijkt dat dit niet alleen invloed heeft op hun psyche maar op hun hele gestel. Ze krijgen ook vaker last van diabetes en kanker en leven per saldo tien tot twintig jaar korter dan gemiddeld.”

Is er een manier om van die ingebakken gevoeligheid af te komen?

„Stress hebben klinkt heel negatief, maar het is een voortdurend zoeken naar evenwicht dat inherent is aan het leven. Normaal kun je, als een goed ingespeeld orkest, reageren op verstoringen in alle lagen, waardoor de balans snel weer terugkomt. Maar sommige mensen lukt dat dus niet. Ik onderzoek met anderen of we het stress-systeem kunnen resetten met een middel dat tot nu toe nog niet ge-



Christiaan Vinkers: „Het bijzondere van de psychiatrie is dat iedereen er wel een mening over heeft.”

FOTO LARS VAN DEN BRINK

bruikt werd in de psychiatrie, mifepriston. Of het werkt weten we nog niet, het onderzoek loopt nog.”

Van de meeste medicijnen in de psychiatrie begrijpen we niet goed hoe ze precies werken. Hoe gaat u daarmee om?

„Ja dat klopt, de meeste psychiatrische geneesmiddelen zijn bij toeval gevonden, zonder precies te snappen wat ze in de hersenen doen. Ze hebben dan wel namen gekregen als serotonineheropnameremmers, maar we weten niet of die serotoninehuishouding nou de wezenlijke functie is die verstoord is bij een depressie of

CV Drie studies

Christiaan Vinkers (1980) studeerde farmacie (2005), rechten (2009), en geneeskunde (2009) in Utrecht. Hij promoveerde cum laude op verhoging van de lichaamstemperatuur als gevolg van stress. Hij publiceerde een boek (*Even slikken*) over antidepressiva. In zijn vrije tijd zit hij op de mountainbike of op zijn nieuwe roeimachine.

een angststoornis. ‘Wij zijn ons brein’ is makkelijk gezegd, maar het is natuurlijk niet zo.

„Aan de andere kant zien we ook zonder een duidelijk biologisch verklaringsmechanisme dat we patiënten kunnen helpen met deze medicijnen. We hebben juist mensen nodig die over de grenzen heen kijken.”

U schreef een boek over de zin en onzin van antidepressiva. Welke misverstanden zijn daarover?

„Er zouden in Nederland een miljoen mensen zijn die antidepressiva slikken. Maar uit analyse blijkt dat een kwart daarvan nooit zijn recept op-

haalt. De meeste mensen die deze medicijnen slikken gebruiken ze relatief kort. En Nederlanders zijn in de afgelopen jaren niet méér antidepressiva gaan gebruiken.

„Daarnaast kwamen antidepressiva negatief in het nieuws in verband met gewelddadig gedrag. Maar antidepressiva geven bij volwassenen niet meer risico op agressie of zelfdoding. Dat betekent niet dat er geen nadelen zijn aan antidepressiva, maar we mogen blij zijn dat ze er zijn. Bij jongeren is het overigens echt een ander verhaal: daar werken antidepressiva minder goed en geven meer ernstige bijwerkingen.

„Rechtszaken en de media-aandacht hebben het slechte imago van antidepressiva nog eens bevestigd. Dat hoor ik ook best vaak terug van patiënten helaas. Ze durven die midelen niet meer te slikken.

„Overigens denk ik niet dat medicatie de oplossing is voor iedereen met depressieve klachten. Je moet heel kritisch zijn op wat nodig is: de een heeft baat bij medicatie, maar de ander is meer geholpen met psychotherapie of regelmatig hardlopen.”

U bent heel strijdbaar voor het vak van psychiater.

„Het bijzondere van de psychiatrie is dat iedereen er wel een mening over heeft. Als iemand iets heeft aan de nieren, is de reactie: laat dat maar over aan de nefroloog. Maar als het gaat over de geestelijke gezondheid, dan vindt iedereen zichzelf ineens deskundig. Dat komt denk ik doordat we allemaal weleens worstelen met psychische klachten. Maar depressie is een ernstige ziekte die je zorgvuldig moet behandelen. Het is soms echt als een kanker van de geest, dat is iets heel anders dan een tijdje minder lekker in je vel zitten.”

U maakt zich ook zorgen om de werkdruk van vooral jonge collega's. Wat is het probleem?

„Psychiaters hebben de laatste jaren steeds meer administratieve last op hun schouders gekregen, en tegelijkertijd hebben ze minder autonomie in hun werk. Ze houden heel weinig vrijheid over om de zorg in te richten die zij het beste vinden voor hun patiënt. Dat is waarom veel jonge psychiaters uit de ggz weglopen. We hebben het ons als psychiaters ook laten gebeuren, en veel te weinig aan de bel getrokken.

„Een van de gevolgen is dat er lange wachtlijsten zijn in de psychiatrie. Daar kunnen wij psychiaters op dit moment helaas te weinig aan doen. Een psychiater wordt nu pas ingevlogen als er echt iets mis dreigt te gaan. We worden te weinig gevraagd om al in een vroeger stadium mee te denken. Als we weer mandaat krijgen, zouden we er in ieder geval voor kunnen zorgen dat de wachtlijsten korter worden. En dat geldt overigens ook voor psychologen.

„Nederland geeft jaarlijks direct en indirect 22 miljard euro uit aan geestelijke gezondheidszorg, maar in de wetenschap achter de psychiatrie steekt de overheid slechts 5 à 6 miljoen euro. Tamelijk triest, vind ik. Als je zegt: de aanpak van ernstige psychische problemen moet beter, dan moet je ook investeren.”