

DE OPPOSITIE

ER IS NIKS MIS MET ANTI- DEPRESSIVA



Op antidepressiva rust een taboe. Het zouden libidokillers zijn, en dikmakers, uitsluitend geschikt voor losers. Onzin, vindt journalist Lydia van der Weide.



LAATST VROEG ik me af wat de beste keuzes in mijn leven zijn geweest. Op nummer één staat: journalist worden. Inkoppertje. Niets heeft mij zoveel passie, plezier en ook nog eens geld

gebracht. Nummer twee verraste me. Maar ook na lang nadenken wist ik het zeker: dat ik een aantal jaar geleden antidepressiva ben gaan slikken. Ik geneerde me niet om dat te delen. “Ben jij nou helemaal gek?” riep mijn vriend, fanatiek tegenstander. “Hoe kun je daar nou blij om zijn?” vroegen anderen. Maar “Ik begrijp het helemaal”, was óók een reactie die ik kreeg, van vrienden die net als ik positieve ervaringen hebben met deze pillen. Tijd voor uitleg, voor mensen die er – net zoals ik vroeger – knetterbang voor zijn. En dat is zo ongeveer de hele wereld. In de media hoor je vrijwel alleen negatieve verhalen over antidepressiva. Artsen zouden het te makkelijk (blijven) voorschrijven, vooral om gewetenloze fabrikanten te sponsoren. Een miljoen patiënten, ‘een aantal dat maar groeit en groeit’, zouden zich – als ze tenminste geen zelfmoord plegen in de eerste periode – eindelijk tot kogelronde, gevoelloze en sexloze zombies slikken. Want ja, bijwerkingen hè. En het zouden nog placebo’s zijn ook, die overigens wél heel verslavend zijn! Ik denk daar genuanceerder over. En niet alleen ik, ook de schrijvers van *Even Slikken. De Zin en Onzin van Antidepressiva*, psychiater Christiaan Vinkers en ziekenhuisapotheker Roeland Vis doen dat.

VERMEENDE EPIDEMIE

Sommige dingen zijn overigens wel waar. Fabrikanten willen vooral veel verdienen – zoals de meeste bedrijven, trouwens. Dat antidepressiva niet altijd werken, klopt ook. En er kunnen bijwerkingen zijn, zeker – maar vaak wegen de voordelen op tegen de nadelen. Eén miljoen ‘depressieklantjes’, cijfers die je overal tegenkomt, zijn er niet: onderzoekscijfers gaan over het aantal uitgeschreven recepten per jaar, niet over het aantal langdurige gebruikers. Dat ligt vele

malen lager. Een aantal dat al sinds de jaren tachtig stabiel is, in 2018 is het zelfs gedaald. Van een depressie-epidemie is dus helemaal geen sprake. Uit onderzoek blijkt bovendien dat de meeste huisartsen zorgvuldig omgaan met recepten en niet ‘zomaar wat doen’. Nu ik toch bezig ben: er moet iets belangrijks worden rechtgezet. Wat zou ik het fijn vinden als de stigmatiserende naam ‘antidepressiva’ zou veranderen, want bijna de helft van de gebruikers heeft helemaal geen depressie. Ook ik niet. Nooit gehad. Ik behoor tot de grote groep die deze middelen slikt om beter met angst, dwang of overmatig piekeren om te gaan. Een grote stressgevoeligheid zit in mijn familie. Op de middelbare school was ik een wankel meisje – sproeten, rood haar, een bril en verlegen – met een spreekangst die killing was. Ook later bleef ik kampen met onzekerheid en vooral: gepieker. Over van alles en nog wat. En ik sliep slecht. Al sinds ik een peuter was. Kennelijk was het tóen al te druk in mijn hoofd. Ik heb van alles geprobeerd om beter met deze klachten om te gaan. Yoga. Sporten. Slaappillen. Gesprekken met een coach. Cognitieve gedragstherapie. Het is niet zo dat mijn leven één grote worsteling was. Ik was allang geen angstig muisje meer dat thuis op (of achter) de bank zat. En toch: op bepaalde vlakken was er stroefheid waar ik geen oplossing voor vond. Zoals een vriendin en medeslikker dat zo mooi zegt: het was alsof ik op een ‘vals plat’ leefde, een wielrennersterm voor een zo op het oog vlakke ondergrond die toch net iets omhooggaat. Het lukt wel, maar het put je uit. Continu.

SCHERPE RANDJES ERAF

Meerdere malen kreeg ik het advies om antidepressiva te gaan slikken. Dan steigerde ik. Ik was toch niet depressief? Tot een wijs iemand opperde: het eens proberen kan toch geen kwaad? Zeer sceptisch ging ik overstag. Met een middel dat ik rustig kon opbouwen. Ik merkte: niets. Niets van bijwerkingen die ik zo vreesde, maar ook niets van een magische verandering. Natuurlijk niet. Zie je wel, placebo’s, onzin, rommel, ongeschikt voor mij. Tot na een paar weken tot me doordrong dat het rustiger was in mijn hoofd. Dingen gingen net wat soepeler. Ik maakte me iets minder druk. Verder was ik nog steeds helder, helemaal mezelf. Maar de scherpste randjes waren ervan af. En ik kon opeens slapen! Heerlijk om gewoon uitgerust de dagen door te kunnen. Dat is

‘DE SCHERPE RANDJES VERDWENEN. EN HÉ: IK KON OPEENS SLAPEN!’

nu een paar jaar geleden. Ik ervaar mijn antidepressiva als een zacht briesje ‘wind mee’. Het is niet zo dat alles me nu makkelijk afgaat. Ik moet het nog steeds zelf doen. Maar die spreekangst bijvoorbeeld, durfde ik nu zodanig aan te pakken dat ik vorig jaar voor 350 man op een podium stond.

LEVENSDREDDEND

Wat ben ik blij dat ik mijn vooroordelen over antidepressiva opzij heb durven zetten. Dat voelde niet laf, integendeel. Er was juist moed voor nodig. Tegenstanders denken vaak dat mensen zomaar aan de pillen gaan. Alsof je een biertje bestelt aan de bar. Dat is niet zo, stellen ook schrijvers Vinkers en Vis. Er gaat vaak een lange weg vol weerstand en schaamte aan vooraf. Omdat het beeld heerst dat het zwak is, de makkelijkste weg. Bijwerkingen heb ik gelukkig niet. Ik ben niet dikker geworden, ik ga juist gebalanceerder met eten om. Mijn libido? Volgens mij heeft mijn vriend niets te klagen. Vinkers en Vis verzetten zich tegen de focus op eventuele nadelen. Ze kunnen er zijn, maar in veel gevallen wegen de voordelen op tegen de nadelen. En veel vaker zijn ze levensreddend dan dat ze levens kosten – de schrijvers halen in hun boek de mythe onderuit dat mensen sneller zelfmoord plegen als ze met antidepressiva beginnen. Dit is géén pleidooi dat iedereen maar aan de pillen moet. Wel is het een pleidooi om het taboe op antidepressiva te doorbreken. En om mensen die het slikken niet als gemakzuchtige losers te zien. Ik ben blij dat ik de sprong heb gewaagd. Ik had het mezelf al jaren eerder gegund. ■

Meer lezen? Even Slikken. De Zin en Onzin van Antidepressiva van Christiaan Vinkers en Roeland Vis (uitgeverij Prometheus, €21,99). Vinkers en Vis maakten ook de website Antidepressiva.nl.