

# Waarom is praten over psychische ziektes toch zo moeilijk?

Door: Maaïke Borst

22 juli 2018



Kinderpsychiater Cecil Prins-Aardema (links) op de fiets in Emmen voor de campagne 'Break the stigma for families'. Foto : Jan Anninga

**Als iemand een been breekt, doet niemand daar geheimzinnig over. Bij een depressie of psychose is dat anders. Kinderpsychiater Cecil Prins voert campagne om het stigma te doorbreken.**

Zelfs zij had het. Toen de man van kinderpsychiater Cecil Prins-Aardema ernstig depressief werd, vond ze het moeilijk om daarover te praten. Alsof ze had gefaald. Dat het haar als ervaren psychiater niet was gelukt om dát bij haar eigen man te voorkomen.

„Pas toen ik het ging vergelijken met een lichamelijke ziekte wist ik: ik doe iets heel raars. Als de partner van een cardioloog een hartaandoening krijgt voelt die zich ook niet schuldig.”

## Break the stigma for families

Dat zelfs zij, terwijl het haar vakgebied is, het moeilijk vond te praten over psychische problemen in haar eigen gezin, maakte dat Prins iets wilde doen om het taboe dat er

blijkbaar nog is te doorbreken. Voor mensen met psychische aandoeningen én hun families. Want het zijn ziektes die iedereen kan krijgen, die vaak voorkomen en waar niemand zich voor hoeft te schamen.

Dit weekend lanceerde Prins met GGZ Drenthe de campagne *Break the stigma for families*. Op de fiets. Omdat het fietsprovincie Drenthe is, omdat fietsen een fijne activiteit is voor de geest en omdat Prins aanhaakt bij de campagne van bevriende kinderpsychiater Andrés Martin die met hetzelfde doel heel Amerika doorfietste.

## ‘Bang dat ik gezien werd als zwak’

Martin, directeur van het Yale Child Study Centre is er ook bij als Prins met gezinnen en betrokkenen zaterdag door Emmen fietst. Hij vertelt over zijn eigen depressie, en hoe hij lange tijd vond dat hij daar vanwege zijn functie niet over kon praten. „Ik was bang dat ik gezien zou worden als zwak. Ik liep op eieren.” Toen hij er wel over ging praten ontdekte hij hoeveel mensen hetzelfde hadden - en hoe ze daar nooit iets over hadden gezegd.

„Het is vooral een zelfstigma”, zegt Kris Vesseur, een jonge vrouw uit Groningen die lijdt aan psychoses. Die ene negatieve reactie telt altijd zoveel zwaarder dan de vele positieve reacties en ergens blijft er toch dat gevoel dat ze er zelf iets aan zou kunnen doen. „Als je een been breekt verwacht niemand dat je gaat lopen. Als je een psychose hebt willen mensen soms toch dat je normaal doet.”

## Niet verborgen houden

Vesseur deelt haar ziekte inmiddels openlijk met de buitenwereld. Ze is muzikant en haar liedjes gaan over wat ze meemaakt. Ze heeft over haar psychoses geschreven in een boek: ‘Toen ik nog Messias was’. Met haar moeder, regisseur, heeft ze daar een theatervoorstelling van gemaakt. „Ik zou niet anders kunnen”, zegt Vesseur tegen Martin, die onder de indruk is van haar openheid. „Ik kan dat deel van mij niet verborgen houden.”

De ouders van Kris staan naast haar. Want het gaat vandaag dus niet alleen om de patiënten, ook om hun families. Voor hen is erover kunnen praten net zo belangrijk. „Ik ben zelf heel open dus ik heb niet zo’n last van een stigma”, zegt moeder Marian Vesseur. „Maar ik vertelde erover op mijn werk en een collega die ik al tien jaar ken bleek net zoiets met haar dochter te hebben meegemaakt. Nooit over gesproken. Als je erover praat blijkt dat bijna iedereen het kent.”

## Fietsen is goed voor de geest

De fietstocht, waarin ook burgemeester Eric van Oosterhout van Emmen en hoogleraar kinder- en jeugdpsychiatrie van de VU Arne Popma meefietsen, eindigt bij het clubgebouw van de Wielersport Vereniging Emmen. De campagne van de GGZ zal aanhaken bij reguliere fietsactiviteiten in Drenthe, om het taboe te doorbreken bij zoiets alledaags als fietsen. Mooi meegenomen: fietsen is goed voor de geestelijke gezondheid. Voor Andrés Martin was fietsen heel belangrijk voor het herstel van zijn depressie.

Leunend tegen het clubgebouw praten Martin en Prins nog even door. Over hoe hun vakgenoten niet graag open zijn over hun eigen psychische problemen of die van hun naasten. Over hoe het in bijna elke familie voorkomt. Over hoe lichamelijke ziektes meestal het warme en verzorgende van mensen in de omgeving oproepen, terwijl psychische ziektes soms juist afstootten. „Hoe komt dat toch?“, Prins zich af. „Psychische ziektes doen iets met je persoonlijkheid“, zegt Martin. „Dat kan moeilijk zijn om mee om te gaan.”

## Spreekbeurt over anorexia

Johan Buurmeijer, een van de vrijwilligers van de wielervereniging, komt bij de psychiaters staan. Hij vertelt over zijn dochter van 12. Ze had anorexia. Weegde nog maar 27 kilo. Ze heeft een heel hulpverleningstraject doorlopen en nu gaat het goed met haar.

„Ineens zei ze: ik wil mijn spreekbeurt dáár over houden. Dat was wel wat hoor. Het jaar daarvoor ging het nog over vulkanen. Maar ze heeft het gedaan en ze kreeg hele goede reacties.”



**Maaike Borst** Journalist. Columnist. Dagblad van het Noorden.