

Antidepressiecampagne leidt tot meer depressie

OPINIE *Depressie neemt vooral toe bij mensen met lichte stemmingsklachten. Medicaliseer die klachten niet.*

Maandag heeft minister Schippers het startschot gegeven voor de meerjarige publiekscampagne depressie. Uitgangspunt is dat als we de kennis van het ziektebeeld vergroten, dit leidt tot snellere onderkenning van de symptomen en effectievere behandeling.

Het is de vraag of een depressiecampagne net zo zal verlopen als campagnes ter preventie van somatische aandoeningen. Bij de meeste lichamelijke ziektes neemt de volksgezondheid toe naarmate er meer geld wordt uitgegeven aan de bestrijding. Meer geld betekent meer gewonnen levensjaren.

Bij psychische stoornissen is dat niet zo. Toename van behandelcapaciteit heeft geen effect op verbetering van de geestelijke volksgezondheid. Tussen 2000 en 2010 zijn de ggz-uitgaven meer dan verdubbeld, maar dit heeft niet geleid tot de afname van psychische stoornissen. Grote bevolkingsonderzoeken laten zien dat het vóórkomen van psychische stoornissen al jaren vrij constant blijft. Wel doen mensen vaker een beroep op hulpverlening en sociale regelingen. Dit verklaart de kostenstijging. Het verzuim vanwege psychische klachten is de laatste vijf jaar zelfs verdubbeld.

Als meer behandelen niet leidt tot het afnemen van psychische klachten, zou je kunnen concluderen dat de geboden zorg niet erg effectief is. Maar er kan ook wat anders aan de hand zijn. Bij psychische stoornissen zien we dat een relatief kleine groep mensen de stoornis in ernstige mate heeft. Deze groep is qua omvang door de jaren heen vrij constant. Een veel grotere groep heeft de stoornis in een lichte variant. Het is twijfelachtig of het etiket 'ziekte' of 'aandoening' voor deze groep wel de lading dekt. Het is deze grote groep waarbij sociale en culturele processen gemakkelijk grip krijgen op de stoornis.

We hebben dit zien gebeuren bij de stoornissen autisme en adhd. Het is gemeengoed geworden, deel van de belevingswereld van mensen. Drukke jongens zijn geen drukke jongens meer, maar jongens met adhd. En jongens die sociaal uit de pas lopen, zijn nu jongens met een 'aan autisme verwante stoornis'. Gaan we straks met depressie dezelfde kant uit?

Een psychische stoornis kan makkelijk deel gaan uitmaken van de relaties tussen mensen. Daarin verschillen psychische stoornissen fundamenteel van lichamelijke ziektes. De stoornis kan inzet worden om onvrede naar elkaar te communiceren. De depressie kan een rol gaan spelen in relatieproblemen en ziekmelding met depressie kan een manier zijn om aan te geven dat je de pest hebt aan je leidinggevende.

Dit betekent niet dat deze mensen hun klachten misbruiken. Hun lijden is reëel. Ik ben de afgelopen 20 jaar zelden patiënten tegengekomen die niet werkelijk leden onder hun

klachten. Het zou alleen tamelijk naïef zijn om te denken dat psychische klachten ongevoelig zijn voor sociale processen. Depressieonderzoekers die depressie louter als ziekte bestempelen gaan hier volledig aan voorbij.

Een ander punt is dat het herkennen van de symptomen van een depressie bij jezelf niet hetzelfde is als onderzoek ter preventie van borstkanker. Daarvoor zijn psychische klachten veel te subjectief.

Een bevestigend antwoord op de vraag 'ik voel me vaak somber' van een zelfscreeningstest op internet leidt al snel tot het advies om een afspraak te maken met de huisarts omdat je mogelijk depressief bent. Maar huisartsen zijn evenmin immuun gebleken voor de veranderende collectieve beeldvorming van wat een depressie is of hoeveel negatieve gevoelens nog acceptabel is. Hoe is het anders te verklaren dat nu ruim één miljoen Nederlanders aan de antidepressiva zit?

Het lastige met depressie is dat het geen eenduidige ziekte is. Depressie een 'ziekte' noemen bij mensen met lichte stemmingsklachten is twijfelachtig. En vooral deze laatste groep neemt in omvang toe. Medicalisering kan weleens een belangrijke bijwerking van de campagne gaan worden. Dit houdt in dat menselijk lijden en sociale problemen steeds meer worden uitgedrukt en beleefd in de 'taal' van een depressie.

Onschuldig is deze bijwerking niet. Ze creëert angst en vervreemdt mensen van zichzelf. Depressie wordt een 'ding'. Het kan ertoe leiden dat mensen zeggen dat ze zich somber voelen omdat ze een depressie hebben. Het etiket, als aanduiding voor een verzameling gevoelens die in de knoop zitten, wordt opeens een oorzaak.

Dat mensen tegenwoordig eerder wat doen met de fricties in hun gevoelsleven en professionele hulp zoeken, is een groot goed. Maar de grote nadruk op ziekte-etiketten zoals 'depressie' en het herkennen van 'symptomen' voegt daaraan niks toe. Als een relatie niet goed gaat of de problemen op het werk stapelen zich op en dit heeft z'n weerslag op je stemming, wat voegt het label 'depressie' dan nog toe? Het maakt mensen zeker dan ze zijn en brengt de oplossing voor de problemen niet dichterbij.

Lex Vendrig is klinisch psycholoog