

VIJF MYTHES OVER PSYCHIATRIE ONTKRACHT



Ondanks alle voorlichtingscampagnes, getuigenissen en taboedoorbrekende reportages zijn er nog steeds hardnekkige mythes, vooroordelen en onwaarheden over psychiatrie en mensen met psychische problemen. Ze zouden gevaarlijk zijn, veel medicatie nemen, gaan op bank van de psychiater gaan liggen en hun leven lang een patiënt blijven. En die mentale problemen? Die zitten toch enkel in je hoofd en kan je dus makkelijk zelf oplossen, niet? In dit artikel pakken we samen met de deskundige uitleg van psycholoog Maarten Dheedene vijf mythes over psychiatrie aan en proberen we ze voor eens en voor altijd de wereld uit te helpen.

TEKST: Jasper Verfaillie

DE BANK VAN DE PSYCHIATER IS MEDICATIE IS HET ANTWOORD

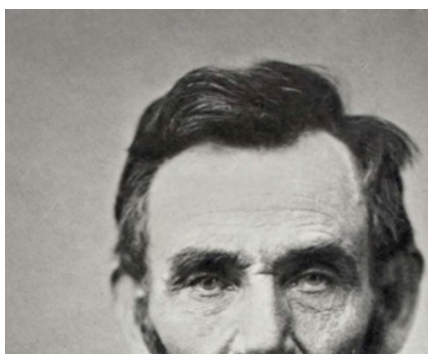
1. Je ziet het vaak in series, films en cartoons, leest het in boeken en het is een vaste bron van humor voor comedians. Desondanks is de ligbank bij veel psychiaters en psychologen uit de praktijk verdwenen. Nu kiezen ze voor een simpele stoel of zetel en zitten patiënt en psycholoog kruislings tegenover elkaar.

De oorsprong van dit stereotiep beeld is terug te vinden bij Sigmund Freud, de vader van de psychoanalyse. In zijn kantoor stond er wel degelijk een sofa, waar zijn patiënten zich konden op neervlijen en daarna honderduit mochten praten over hun problemen en hun jeugd. Freud nam zelf plaats achter of naast de patiënt omdat hij naar verluid geen zin had in negen uur oogcontact op een dag.

Sinds 1890 is er wel het één en ander veranderd in de geestelijke gezondheidszorg. In de jaren '70 begonnen psychologen en psychiater zich wat af te zetten van de typische Freudiaanse gebruiken. "De techniek van de 'sofa' is verouderd en wordt bijna niet meer toegepast," vertelt psycholoog Maarten Dheedene. "Ik pak het anders aan en ga soms met mijn patiënten naar de winkel, maak een wandeling en kom naar buiten. Soms heeft een patiënt meer nood aan frisse lucht dan aan een muf kantoor."

2. Met de regelmaat van de klok verschijnen er artikels over de Belg en zijn medicatiegebruik. Het gebruik van antidepressiva en antipsychotica blijft stijgen. Volgens cijfers van het Riziv hebben er in 2015 net geen 1,2 miljoen Belgen minstens één keer een antidepressivum genomen. Hoewel het aantal gebruikers wat stagneert, blijft het aantal gebruikte dosissen wel stijgen. "Zaken als een goede baan, een goede partner, leuke vrienden, een zinvol leven ... zijn niet terug te vinden in een pilletje," stelt Maarten Dheedene. "Medicatie kan helpen als bijkomende ondersteuning, maar kan nooit de enige behandeling zijn. Bovendien zijn er vaak vervelende bijwerkingen en is niet alle medicatie zo onschuldig. Men maakt vaak de denkfout dat psychische problemen het gevolg zijn van een foute balans van stoffen in de hersenen en dat die balans herstellen via medicatie de oplossing is."

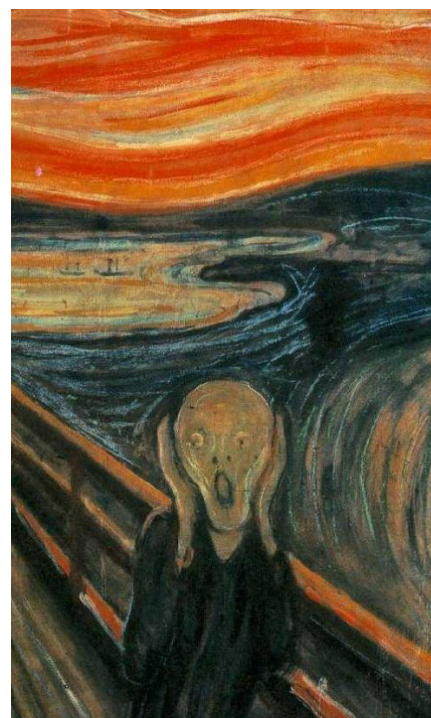
Meer jongeren beginnen aan antidepressiva en dat is een zorgwekkende trend. Aan de ene kant is het goed dat er meer aandacht is voor psychische gezondheid bij jongeren, maar als pillen gebruikt worden als makkelijke en goedkope oplossing, is dat niet goed. Medicatie als antidepressiva wordt namelijk terugbetaald, een bezoek aan de psychiater (nog) niet.



mental illness and |
 mental illness and violence
 mental illness and crime
 mental illness and homelessness
 mental illness and gun control



YOUR HEAD IS
 SURROUNDED BY
 A THICK, BLACK
 UNRELENTING FOG.



PATIËNTEN LOS ZELF JE PATIËNT BEN JE ZIJN AGRESSIEF PROBLEMEN OP LEVENSLANG

3. Een van de meest hardnekkige vooroordelen tegenover mensen met een psychische aandoening of stoornis is dat ze agressief, gewelddadig en onvoorspelbaar zijn. In nieuwsberichten worden mensen met schizofrenie, depressie of een bipolaire stoornis stevast gelinkt aan misdaden, moorden of criminele feiten. Ook in fictiereeksen worden mensen met psychische problemen vaak opgevoerd als psychopathische seriemoordenaars of als zonderlinge figuren. Dit is niet enkel een makkelijke oplossing, het creëert ook het verkeerde beeld van de psychisch gestoorde geweldenaar.

“De meeste mensen met een psychische stoornis zijn helemaal niet agressief,” stelt Maarten Dheedene. “Integendeel, patiënten zijn vaak te goed voor deze wereld. Heel veel patiënten zijn erg begaan met anderen en dreigen zich weg te cijferen. Ze hebben moeite om zich staande te houden op de arbeidsmarkt, die vaak vrij hard is en vereist dat je voldoende assertief bent en opkomt voor jezelf.”

Meer zelfs, de agressie die psychiatrische patiënten voelen, richten ze meestal op zichzelf. Automutilatie, zelfmoordpogingen en spullen kapot maken zijn maar enkele van de manieren waarop ze hun emoties uiten.

4. De grootste reden waarom mensen vaak de stap naar professionele psychologische hulp niet (durven) zetten, is omdat er nog steeds een groot taboe en stigma rond hangt. “Mentale problemen zitten toch in je hoofd en als je niet uit je bed geraakt, is dat toch gewoon omdat je niet genoeg wilskracht hebt,” hoor je wel eens. Onze prestatiegerichte maatschappij kan soms nogal hard zijn voor mensen die uit de boot vallen en dus ook voor mensen met psychische problemen of stoornissen.

“Uiteraard kan niemand anders moeilijke zaken die je hebt meegemaakt in je leven in jouw plaats verwerken,” vertelt Dheedene. “Dat moet je zelf doen, maar je staat er niet alleen voor.” Bewustmakingscampagnes hebben vooral ook het doel om mensen te doen inzien dat ze niet de enige zijn met problemen.

“Tegelijkertijd heb je ook anderen nodig die je kan vertrouwen en aan wie je je verhaal kan doen,” zegt Dheedene. Vrienden en kennissen kunnen daarin helpen, maar een psycholoog of psychiater wordt er voor betaald en is vaak de beste oplossing. “Uiteindelijk hebben zowat alle psychische problemen te maken met de manier waarop je je verhoudt tot anderen. De oplossing is dan ook te vinden in die verhouding.”

5. Abraham Lincoln, Robin Williams, Stephen Fry, Carrie Fisher ... Namen die bekend in de oren klinken en allemaal één ding gemeen hebben: psychische aandoeningen of stoornissen. Ondanks alle getuigenissen en bewustwordingcampagnes voelt een diagnose soms aan als een waardeoordeel. Psychiatrische patiënten voelen zich vaak minderwaardig en schamen zich voor hun problemen. Daardoor gaan ze niet alleen minder snel hulp zoeken, maar kan het aanvoelen als een levenslange last op de schouders.

Het idee dat mensen met een psychische stoornis geen succesvol of normaal leven kunnen uitbouwen, wordt dankzij Te Gek?! langzaam uit de wereld geholpen. BV's als Selah Sue, Guy Swinnen, Otto-Jan Ham, Riadh Bahri en ook de Rode Neuzencampagne van Mediaaan die focuste op mentale problemen bij jongeren hebben die negatieve visie al kunnen doorbreken.

“Psychiatrisch patiënt ben je wanneer je opgenomen bent in een psychiatrische instelling,” zegt Dheedene. “Heel wat patiënten slagen erin om nadien hun leven terug op te bouwen en buiten de muren van de instelling te blijven. Daarvoor is het wel vaak nodig dat men zijn eigen kwetsbaarheden kent en er blijvend aandacht voor heeft.”