

INTERVIEW

Henk Maassen

h.maassen@medischcontact.nl

[@medischcontact](https://twitter.com/medischcontact)

Al vier jaar blogt psychiater – ‘zielenarts, prachtig woord!’ – Menno Oosterhoff voor Medisch Contact. Ook over zijn eigen dwangstoornis. Deze week verscheen een bloemlezing van deze blogs.

‘Alles in mijn leven is doordrongen van gedrevenheid en perfectie’

BLOGS VAN ‘PSYCHIATER EN PATIËNT’ MENNO OOSTERHOFF GEBUNDELD ONDER DE TITEL *DE PSYCHIATER EN IK*

KEES VAN DE VEEN

Dat hij graag mag praten en onderwijzen, zoals hij halverwege het interview zegt, is wel duidelijk. Maar dat hij aanvankelijk niet in het openbaar durfde optreden of met de trein durfde reizen zou verrassend kunnen zijn voor wie niet weet dat psychiater Menno Oosterhoff niet alleen patiënten met een dwangstoornis behandelt, maar die ook zelf heeft. Dankzij medicatie is het beter geworden. Maar: ‘Alles in mijn leven is nog steeds doordrongen van gedrevenheid en perfectie. Als ik een hobby begin, dan wil ik altijd het niveau van de subtop bereiken. Je kunt je dus afvragen: wat is passie en wat is compulsie?’ Zijn vraag beantwoordend: ‘Er zit maar een zwakke link tussen die twee. Veel dwang heeft niks te maken met passie, maar met enorme onrust over een kleine onvolkomenheid, die als onoverkomelijk wordt beleefd.’ Hij schreef er een succesvol boek over, *Vals alarm*, waarin hij ook zijn eigen ervaringen opnam. Schrijven heeft de zeer productieve blogger Oosterhoff altijd gedaan. Sterker nog, zijn dwang is begonnen met schrijven: ‘Toen ik 17 was had ik een moeilijke tijd, mijn vader was ernstig ziek – ik móést alles wat ik dacht en meemaakte opschrijven. Dat werd zo’n obsessie, dat ik het alleen kon stoppen door al mijn dagboeken te vernietigen.’

‘Ik heb me losgemaakt van mijn geloof’

Oosterhoff woont op de grens van het beruchte aardbevingsgebied – maar heeft gelukkig nooit iets gemerkt – acht kilometer buiten Groningen, in Thesinge. In zijn in weelderig groen verpakt huis overheersen oude beschilderde meubelen, hout en warme kleuren, de sfeer van brocante. Achter het huis slingert een pad door een grote reliëfrijke natuurtuin met wilde planten, vijvers en verborgen plekken. Inrichting en aanleg zijn eigen werk, van hem en zijn vrouw Dineke. Later laat hij zich ontvallen dat hij misschien ook wel graag boswachter of plantenkweker was geworden. ‘Planten zijn een echte passie.’

We zitten aan een grote houten tafel in de oude keuken; het oude blijkt schijn, ook de keuken is eigen werk van Oosterhoff, die graag met doorleefd hout klust. Zijn honden komen af en toe even een aai halen. We spreken af dat we elkaar tutoyeren.

Oosterhoff is geboren in Harlingen. Zijn ouders waren Groningers. Zelf vindt hij zich Fries noch Groninger, maar ‘een noorderling’. ‘Ik ben formeel de achtste uit een gezin met acht kinderen, maar een meisje is aan het eind van de oorlog overleden aan difterie, er was een doodgeboren jongetje en een jongetje dat na drie dagen is overleden. Dus eigenlijk ben ik de jongste van vijf.’ Religie en kerkgang waren zeer belangrijk: het gezin was vrij-

gemaakt gereformeerd. ‘Ik heb daar geen Maarten ’t Hart- of Jan Siebelink-achtige narigheid aan overgehouden. Mijn ouders waren er altijd meer voor ons dan voor God.’ Hij citeert een psalm: “‘Delf vrouw en kind’ren ’t graf, neem goed en bloed ons af, het brengt u geen gewin, wij gaan ten hemel in.” Dat sloeg ook op Job, die in het gelijknamige Bijbelboek alles wat hem lief is verliest, maar desondanks blijft geloven. Altijd weigerde mijn moeder die passage mee te zingen; ze zei: “Jobs gezin wordt hem afgenomen, daarna krijgt hij weer een nieuw gezin: ja zeg, alsof het daarmee klaar is!” Mijn moeder vond dat je ook zelf moest nadenken. Toch heeft het lang geduurd voordat ikzelf zover was. Daarvoor moest ik me aan het geloof ontworstelen.’

Want dat was nodig?

‘Dat vind ik wel. Ik vond het heel erg dat ik niet op mijn geweten durfde vertrouwen. Misschien dat ik me pas achter in de 40 echt vrij voelde. De mens was immers geneigd tot alle kwaad en niet in staat tot enig goed. Je was volledig afhankelijk van de genade. Ik was een serieus kind, dus worstelde ik daarmee. Ik kreeg een jeugencyclopédie. Daar stond in dat Jupiter twaalf manen heeft. Ik liet dat enthousiast aan mijn vader zien. Maar voor mijn vader stond vast: je hebt de zon, de maan en de sterren. Dus dat moest dwaas zijn. Ik moest ermee naar de dominee. Die liet mij in de kou staan. Toen kwam het besef op: dit geloof is te dom. Mijn vader overleed toen ik 17 was. Een drama. Het was misschien veel moeilijker geweest om mijn eigen weg te vinden als hij was blijven leven, maar dat had ik veel liever gehad. Ik ben uit huis gegaan en na een jaar ben ik gestopt met kerkgang. Daarna heb ik me verdiept in verschillende spirituele stromingen: zenboeddhisme, spiritisme, parapsychologie, alternatieve geneeswijzen. Uiteindelijk ben ik in de antroposofie blijven hangen. Dat ben ik nooit helemaal kwijtgeraakt; het heeft me mooie dingen geleerd. Antroposofie zegt dat we mee verantwoordelijk zijn voor het wel-slagen van de schepping, maar zonder schuld. Ware moraliteit is enthousiasme voor het goede en niet angst voor straf. Een bevrijdende gedachte, want ik zat dus altijd met die erfzonde. Ik dacht steeds: er stond een boom van kennis over goed en kwaad in het paradijs, maar als je daar geen onderscheid in kunt maken, hoe kun je dan weten dat het fout is om van die boom te eten? Nu denk ik ook: God is wel liefde en wijsheid, maar heeft geen almacht meer. Dat heeft hij opgegeven om onze vrijheid mogelijk te maken.’

Je bent geen materialist.

‘Nee, als ik moet kiezen dan zeg ik dat ik een spiritualist ben. Om van materie te spreken hebben we geest nodig. Ik vind het waarschijnlijker dat de geest uiteindelijk niet afhankelijk is van de stof.’

Antroposofie is ook mikpunt van kritiek, en wordt wel weggezet als esoterie en kwakzalverij.

‘Ja, dat vond ik ingewikkeld. De grondlegger, Rudolf Steiner, vond dat je de reguliere wetenschap niet moest verwerpen en zag zijn denken als een ‘*Erweiterung*’ van de natuurwetenschap. Maar in de

praktijk vond ik de kloof tussen mijn reguliere kennis en de antroposofie op den duur inderdaad niet te overbruggen. Zo vond ik ook de verschillende vormen van alternatieve geneeskunde met hun holistische mensbeeld niet meer controleerbaar en onwetenschappelijk. Ook daar heb ik zeer mee geworsteld. Ik had me losgemaakt van mijn geloof en aan de ene kant houd je dan een levenslange spirituele behoefte, maar aan de andere kant wil je geen nieuw geloof laten aansmeren. Dus was het: onderzoek alle dingen en behoud het goede. Geen dogma's meer. Dan houd je uiteindelijk dus niet veel over. Ik weet eigenlijk niets zeker, behalve dat er 'iets' is. Ik had het liefste het heil verkondigd, hoe mensen verlost kunnen worden van het lijden. De kink in de kabel is alleen dat ik niet meer weet wat het heil is.'

Waarom ben je psychiater geworden?

'Ik heb dat beroep op de middelbare school al serieus overwogen. Scheikunde, of filosofie, was geen optie, want vanuit mijn christelijke achtergrond was het vanzelfsprekend dat ik iets voor mensen ging doen. Arts worden bood ruimte en meer mogelijkheden. De link met het lichaam, de somatiek, heb ik bovendien altijd heel belangrijk gevonden. Maar het interessantst is de beleving van patiënten, en dat is de focus van de psychiatrie. Ik vond de opleiding zwaar. Ook het vooruitzicht dat ik aan dat vak de rest van mijn leven vastzat bracht me aan het twijfelen. Maar toen tot me was doorgedrongen dat stoppen betekende dat ik dan geen psychiater zou zijn, heb ik doorgezet. Nog lang daarna heb ik weleens twijfels gehad, maar nu weet ik zeker dat dit het beroep is waarvoor ik in de wieg ben gelegd.'

Je bent nu ruim drie decennia actief in de psychiatrie: hoe heeft je vak zich ontwikkeld?

'Als je over langere tijd kijkt, zijn de ontwikkelingen enorm. Rond 1850 werden patiënten nog opgesloten, begin twintiger jaren van de vorige eeuw studeerden de eerste B-verpleegkundigen af en namen de plaats in van wat voordien louter bewakers waren. Het vak is veel wetenschappelijker geworden. Onze beleving is in hoge mate afhankelijk van de staat van ons brein, en die wordt beïnvloed door genetische en psychologische factoren. Sinds de jaren vijftig van de vorige eeuw zijn er psychofarmaca, voordien was er niks op dat gebied. Psychiatrie is een stuk humaner geworden, althans hier in het Westen. De moderne beeldvormende technieken hebben ons therapeutisch nog niet veel gebracht, maar ik vind het fascinerend. Zo weten we nu bijvoorbeeld dat het brein een defaultnetwerk heeft dat fungeert als een soort waakvlam; het

wordt actief als je niks doet, als je gaat mijmeren. Bij mensen met depressie kan dat netwerk inactief zijn. Dat ervaren ze als doodsheid, een soort stilstand. Maar er is meer consensus over het functioneren van een knie dan over het functioneren van het brein. Het is ook onvoorstelbaar ingewikkeld. En wat het vak ook ingewikkeld maakt: psychiatrie staat dicht bij ons. Ik bedoel: zodra iemand anders iets over jouw innerlijk zegt, tast dat je autonomie aan. Dat betekent dat we voorzichtig moeten zijn met het laten gelden van onze autoriteit.'

Nu de dagelijkse praktijk: wat kun je?

'Ik heb weleens tegen een patiënt gezegd: "Ik kan weinig voor u doen, maar dat kan ik heel lang volhouden." Dat vond ik het moeilijke van het schrijven van *Vals alarm*. Ik dacht, als een meisje van 17 met een dwangstoornis mijn boek leest en zo te weten komt dat ik 62 ben, maar niettemin nog steeds zo'n stoornis heb, dan is dat weinig hoopvol. Maar ik vond het toch niet hopeloos, ik heb laten zien dat ik met mijn dwang kan leven. Het is wel een blok aan mijn been. Het woord handicap drukt dat prachtig uit. En misschien zielig, lijdend aan je ziel – ook een prachtig woord.'

Ben je een zielzorger?

Bijna opgetogen: 'Jaja, ik ben een zielenarts! Nog een prachtig woord, vind je niet? Ik ben geen geestelijke, zoals een dominee. De ziel als de vertaalslag van alle input naar beleving, en dan wat daarin mis kan gaan – daar ga ik over. Psychisch leed kan existentieel leed uitvergroten. De antropoloog Ernest Becker heeft in *De ontkenning van de dood* (1974, HM) gezegd dat een psychische aandoening in wezen het onvermogen is om de werkelijkheid te vertekenen. Door een psychisch probleem zie je een existentieel probleem te onverdund onder ogen.' Vervolgens op declamerende toon: "De mens lijdt het meest door het lijden dat hij vreest, maar dat nooit op komt dagen. Zodat hij meer te lijden heeft, dan God te dragen geeft." Dat God dat lijden te dragen geeft geloof ik niet, maar dat is een theologische kwestie en dat is niet mijn expertise. Met het eerste ben ik het ook oneens: het suggereert dat je alleen kunt lijden aan uiterlijke dingen. Maar je kunt ook lijden aan innerlijke beleving, aan dat je zo angstig bent. In bepaalde opzichten mis je als je, zoals ik, een dwangstoornis hebt het vertrouwen dat het wel goed komt. Dat is geen spiritueel vertrouwen. Het is dan ook niet op te lossen met een geloof in God. Daar heeft het zelfs niets mee te maken. Het is een psychisch vertrouwen, een hoge gevoeligheid voor de losse eindjes.'

Sommige psychiatrische patiënten voelen zich uitbehandeld, zien het niet meer zitten en vragen om euthanasie. Wat is je standpunt?

'De moed erin houden is een enorm belangrijk onderdeel van mijn vak. Maar het is niet altijd onderdeel van het ziektebeeld als iemand dood wil. Daarom vind ik dat je naar de patiënt moet luisteren. Ethici of psychiaters kijken onvoldoende naar de mensen die maar doormodderen, tientallen jaren lang. Ethicus Theo Boer zegt: we weten niet of er leven is na de dood en daarom moeten we zo lang mogelijk blijven leven. Ik zeg: ik weet dat ook niet, maar ik

'Zodra iemand anders iets over jouw innerlijk zegt, tast dat je autonomie aan'

weet ook niet of het lijden zin heeft. Wat ik wel weet: er is absoluut ondraaglijk en uitzichtloos psychisch lijden, en als beroepsgroep vinden we het moeilijk dat onder ogen te zien. Ik vind overigens dat we psychisch leed in het algemeen zeer onderschatten en onderbehandelen.'

Dat is niet iedereen met je eens. Er zijn er ook die het omgekeerde beweren.

'Ik ben heel huiverig om te roepen dat we overbehandelen. We zijn ten aanzien van psychische problemen veel strenger dan voor somatische. Natuurlijk, als in bepaalde Amerikaanse staten 10 procent van de kinderen Ritalin slikt, kun je je afvragen of we niet bezig zijn met het stellen van te hoge eisen. Maar je hoort wat mij betreft te vaak dat we flinker moeten zijn, zoals vroeger. Het verleden wordt geïdealiseerd: vroeger hadden de mensen altijd jeuk van de schurft en stonken ze een uur in de wind. Bovendien: waarom mag er wel plastische chirurgie zijn en geen plastische psychiatrie? We moeten altijd oppassen voor het vooroordeel dat we het beter weten dan de patiënt.' ■

web

De blogs van Menno Oosterhoff vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.

MENNO OOSTERHOFF



Menno Oosterhoff (1955) studeerde geneeskunde in Groningen en is werkzaam als (kinder- en jeugd)psychiater, gespecialiseerd in autismespectrum- en dwangspec-trumstoornissen bij kinderen en volwassenen. Oosterhoff heeft zelf sinds zijn 17de jaar een dwangstoornis.

In 2013 startte hij een petitie

vanwege de zorgen over de overheveling van de kinder- en jeugdpsychiatrie naar de gemeenten. In 2014 richtte hij de website Dwang.eu en het OCD Netwerk op, inmiddels bekend als de Stichting Dwangstoornis. In mei 2017 publiceerde hij *Vals alarm. Leven met een dwangstoornis*. Sinds 2014 schrijft hij blogs voor Medisch Contact. Een selectie hiervan verscheen zojuist in boekvorm, onder de titel: *De psychiater en ik*.

Menno Oosterhoff is getrouwd met Dineke en heeft drie kinderen.

Website: menno-oosterhoff.nl.

Het boek *De psychiater en ik* (20 euro) is te bestellen via medischcontact.nl/webshop.

VELDWERK

DE FORENSISCH ARTS



JEROEN TIMMERMAN werkt bij de GGD in Amsterdam

Legalisering 2.0: niet doen, mensen!

Het is ontegenzeggelijk groot nieuws: vorige week is in Canada het gebruik van cannabis gelegaliseerd. Dit in navolging van Uruguay vorig jaar. Maar is het ook goed nieuws? Wel voor de belastingdienst: deze miljarden-industrie (omzet in Canada, 2017: meer dan 5 miljard dollar) zal de overheid meer inkomsten opleveren. Ook de belangstelling van beleggers en het bedrijfsleven (zoals chemiegigant Bayer-Monsanto) is inmiddels al gewekt. Er zijn zelfs al *weed coins* voor het betalingsverkeer. Logisch, iedereen ruikt de grote mondiale markt. Net zo logisch blijven de gezondheidsproblemen: uit onze Amsterdamse forensische praktijk lepelen we de paniekaanvallen, psychoses, ongevallen en accidentele suicides door cannabisgebruik zo op.

Een veelgebruikt argument voor legalisering is dat het de handel decriminaliseert. Ik heb dat altijd een

wat koddige redenering gevonden. Alsof criminel onderscheid maken tussen legaal en illegaal. Ik bestudeer al vele jaren mijn justitiabele medemensen, maar daar maken ze zich nou juist niet zo druk over. Daarom zitten ze met enige regel-

DRUGS-
PROBLEMEN
ONTWRICHTEN
HELE SAMEN-
LEVINGEN

maat in de cel, waar ik ze weer tegenkom. Ze rekenen ook schilderijen, geld, auto's en sinds de zomer zelfs babypaling tot hun markt, allemaal legaal. Ook hun gaat het natuurlijk om het geld.

En laatst in het nieuws: drugsproblemen ontwrichten hele samenlevingen, vooral in Latijns-Amerika. Legaliseren zou de oplossing zijn. Maar zouden de problemen alleen door drugs komen of meer door ongelijkheid, armoede, wanbestuur en falende rechtsstaten? Ik bedoel, in Nederland behoren we tot de mondiale top van cannabis- en xtc-producenten, maar we zijn nog niet ontwricht, toch?

Gezien de gigantische vraag van consumenten, die maar blijft groeien, is er geen eenvoudige oplossing. Goede voorlichting blijft in elk geval onmisbaar. Maar legaliseren is zeker slecht voor de gezondheid.