

Sophie Broersen

s.broersen@medischcontact.nl

@medischcontact

DE RELATIVERENDE IDEEËN VAN PSYCHIATER EN ONDERZOEKER JOERI TIJDINK

‘Slechts 10 procent van het onderzoek is waardevol’

In de wetenschap en in de psychiatrie is niets zwart-wit. Dat vindt Joeri Tijdink nu juist zo leuk. In het zelfhulpboek dat hij schreef, is hij wél stellig. Een gesprek over de spanning die daartussen zit en het belang van zelfrelativering.

Ja, Joeri Tijdink leest zelfhulpboeken. En nee, hij houdt zich niet aan alle adviezen uit het zelfhulpboek dat hij zelf schreef: *Wetenschapper op de sofa*. Aan welke houdt hij zich het minst? ‘Geen weekendwerk. Ik geloof heel erg dat het niet goed is om in het weekend te werken, maar ik kan het niet laten.’

Tijdink is psychiater en onderzoeker. Hij promoveerde op onderzoek naar onderzoekers, naar hoe de druk om te publiceren samenhangt met burn-outverschijnselen en wetenschappelijk wangedrag. De metaresearch, onderzoek naar onderzoek en onderzoekers, is waar hij zich nog steeds mee bezighoudt. En nu heeft hij dus dat zelfhulpboek geschreven, een vrolijk boek waarmee hij ploeterende wetenschappers een hart onder de riem probeert te steken. Hij beschrijft wie er allemaal in de wetenschap rondlopen, welke problemen er zoal spelen (zoals angstcultuur, publicatiedruk en cynisme) en geeft

dan nog eens 34 adviezen die kunnen helpen om gelukkiger te worden – waar hij zich zelf dus niet altijd aan houdt. Wat in ieder geval duidelijk wordt, is dat Tijdink geen rooskleurig beeld van de wetenschap heeft.

In je boek ben je behoorlijk kritisch over de wetenschappelijke cultuur? Waarom onderwerp je je er dan toch aan?

‘Omdat ik gaaf onderzoek wil doen, waar mensen hopelijk iets aan hebben. Zoals onderzoek naar wetenschappelijk wangedrag. Of mentoring: dat vind ik een superbelangrijk thema. Het zou te gek zijn om aan te tonen dat onderzoekers na tien jaar beter zijn, als je hebt geïnvesteerd in hun opleiding en begeleiding. Ik geloof echt dat de kern van goede wetenschap zit in goede mentoren en rolmodellen, die vier jaar de tijd hebben om ervoor te zorgen dat een promovendus autonoom wordt. Zo gaat het helaas niet altijd, veel supervisors willen dat hun promovendi gewoon uitvoeren wat zij zeggen. En eerlijk gezegd: sommige promovendi willen dat ook, die willen niet zoveel autonomie, zijn er een beetje bang voor. Nou ja, we hebben te maken met overbevolking in de wetenschap, er zijn te veel promovendi, ook mensen die geen onderzoek zouden moeten doen.’

Dan moet je dus ook tegen sommige mensen zeggen: stop ermee.

‘Ja, eigenlijk wel. Ga iets doen waar je blij van wordt. Dat is het beste advies dat ik ooit heb gekregen. Ga je echt vier jaar lang tegen je zin iets doen wat iemand anders heeft bedacht om in opleiding te komen? Wauw. Wil je dat echt? Je kunt je promotietraject ook zo vormgeven dat het voor jou leuk wordt.’



In de vierdelige zomerserie portretteert Medisch Contact bijzondere persoonlijkheden uit de medische wereld. In de eerste aflevering een gesprek met psychiater en onderzoeker Joeri Tijdink. In de volgende aflevering bezoekt Medisch Contact olympisch turnkampioen en arts Epke Zonderland.

‘Ik ben inconsistent en inconsequent’

Kan dat altijd? In je boek beschrijf je bijvoorbeeld een promovenda die bang is voor haar begeleider. Ze komt bij een therapeut voor hulp vanwege stress en piekeren door die moeilijke promotie. Hoe gaat zij haar promotietraject ombuigen?
‘Misschien zou zij moeten stoppen. Het zou een perfecte uitkomst van de therapie kunnen zijn als ze bedenkt: ik ben malle pietje niet. Of dat ze een andere begeleider gaat zoeken, want waarom zou je samenwerken met iemand die je niet aardig vindt?! Die onbeschoft tegen je is? Stop er alsjeblieft mee en zoek iemand die je wel vertrouwt en met wie je plezier kunt

maken. Soms ligt het best ingewikkeld, maar ik denk altijd: het leven is te kort.’

Je onderzoek vloeit niet echt voort uit je werk als psychiater, hoe blijf je dat toch combineren?

‘Dat is lastig. Ik werkte eerder bijna fulltime als ziekenhuispsychiater, maar dat raakte in de knel omdat ik te weinig tijd had voor onderzoek. Ik werk nu een periode twee dagen per week bij Arkin, bij de acute psychiatrie, waardoor ik de overige tijd zelf kan indelen. Zodat ik soms een periode geen



JOERI TIJDINK

Joeri Tijdink (1981) studeerde geneeskunde in Utrecht en volgde de opleiding tot psychiater in het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis (2007-2012). Hij werkte op verschillende locaties, op dit moment bij Arkin Amsterdam. Hij is als onderzoeker verbonden aan de VU en het VUmc waar hij zich bezighoudt met wetenschappelijke integriteit. Hij promoveerde in 2016 op zijn onderzoek 'Publish & Perish; research on research and researchers'. Tijdink is een van de oprichters van De Jonge Psychiater, een onlineplatform voor jonge psychiaters (in opleiding). Hij regisseerde daarnaast twee voorstellingen van cabaretier Daniël Arends. Hij woont samen in Amsterdam met zijn vrouw en heeft twee dochters.

“psychiaterwerk” doe, omdat ik te druk ben met andere dingen. Maar dan mis ik de psychiatrie best wel, want ik vind het een prachtig vak. Alles komt erin samen: contact maken, creativiteit, je eigen ontwikkeling. Je moet alles kunnen: goede vragen stellen, verleiden, streng zijn, afwachten of juist alles geven. En steeds opnieuw herijken of je nog op het juiste spoor zit. Dat is razend spannend. Maar vijf dagen per week psychiater zijn is pittig. Het is een ingewikkeld en zwaar vak.’

Je schreef pas nog mee aan een stuk in Medisch Contact over dat we niet goed weten wat een diagnose zoals burn-out precies is of toevoegt. Toch behandel je patiënten met klachten die zo worden genoemd. Hoe verhouden die werelden zich tot elkaar: de meer onzekere, klinische psychiatrie en de wetenschap die gericht is op waarheidsvinding?

‘Volgens mij zijn er meer overeenkomsten dan verschillen. Wetenschap is ook heel onzeker en ze geeft niet overal ant-

woorden op. Waarheidsvinding vind ik niet de juiste term, het is waarheidszoeking – we vinden geen waarheid, we komen er hooguit dichterbij. De waarheid is gecompliceerd en grijs. Dat is bij psychiatrie ook zo. Die onzekerheid vind ik inspirerend. Die geeft mij juist rust en houvast.’

Onzekerheid geeft jou houvast?

‘Ja, weten dat je het fout kunt hebben. Dat het niet is wat het lijkt. Onzekerheid geeft zekerheid. Je weet in ieder geval zeker dat het onzeker is.’

Hoe kan het je houvast geven om niet goed te weten wat burn-out is, als er een patiënt tegenover je zit vanwege die diagnose?

‘Het wordt in ieder geval niet saai.’

Dat vind je leuk dus.

‘Ja. Misschien is het wel gewoon zo simpel: ik vind onzekerheid leuk. Bij wetenschap is het juist een enorme kracht: niets is wat het lijkt. Ik ben gelukkig niet angstig aangelegd, ik ben niet zo bang om fouten te maken. Ik twijfel over beslissingen, maar ik neem ze vervolgens toch. Als ik het verkeerd had, reflecteer ik er graag over.’

Is dat wat je bedoelt als je in je boek het volgende zegt: ‘Daarom ben ik mezelf steeds meer als een onzinfabriek gaan zien... zo’n beetje 90 procent van wat ik uitkraam bevat weinig zinnigs, relevants of waars?’

‘Ja, dat is toch ook zo! Neem wat ik net zei, over dat ik zekerheid in onzekerheid vond. Toen vroeg je door en toen dacht ik... is dat wel zo? Nee, ik vind onzekerheid gewoon leuk en meer zit er niet achter, er kwam gewoon bullshit uit me. Dat probeer ik te reduceren.

Het gaat ook over nederig zijn: ik ben bijvoorbeeld heel blij met mijn wetenschappelijke publicaties, ik heb er heel veel moeite in gestopt. Maar er zit heel veel rommel tussen.’

Dat klinkt leuk, maar ik geloof dat toch niet. In een wetenschappelijk artikel staat gewoon het proces beschreven dat je hebt doorlopen: je had een vraag, die heb je zo en zo onderzocht en dit kwam eruit. Waar zit dan de onzin?

‘Niemand gaat het onthouden, het doet er eigenlijk niet toe, dat bedoel ik ermee. Dat is niets nieuws, hoor. The Lancet wijdde in 2014 al een hele serie aan *research waste*: 85 procent van onderzoeksbudget wordt verspild en 50 procent van de onderzoeksresultaten klopt waarschijnlijk niet. Mijn onderliggende boodschap is natuurlijk: neem jezelf nou niet zo serieus. Weet dat er allemaal onzin uit je komt, allemaal *crap*. En dat is niet erg – 10 procent is wel waardevol. Maar de rest is rommel. De argumenten die je ergens bij bedenkt. De gesprekken die

nergens over gaan, die je nooit bijblijven en je nauwelijks zullen veranderen. De artikelen die je schrijft waarin je de verkeerde vragen hebt gesteld. De statistiek die anders had ontmoeten. We moeten ons focussen op die 10 procent, die is zo waardevol.'

Nu je toch de link naar behandelen legt: ben je in de spreekkamer ook een onzinfabriek?

'Je moet altijd zoeken naar wat bij de patiënt aansluit. Ook daar is veel onzekerheid bij en rommel. En toch moet je in die 10 procent geloven. Je moet in de therapie geloven – om het zin te geven, voor jezelf en voor je patiënt. Kijk, ik bedoel dit allemaal niet negatief! Ik vind het juist positief als je dit voor jezelf onderkent. Focus op die geweldige 10 procent. Ook in de wetenschap die echt de beste methode is die we hebben om wijzer te worden. Neem op de koop toe dat er soms rommel uitkomt, en weet dat 10 procent ons wel verder brengt. Maar nederigheid en bescheidenheid zijn zo belangrijk. Je wordt er een betere wetenschapper van én een gelukkiger mens als je een beetje relativeert wat je allemaal doet. En je geeft zo'n goed signaal aan de jongere generatie als je toegeeft dat je niet alles weet of dat je ergens nog over moet nadenken en dat je er later op terugkomt.'

'Neem op de koop toe dat er soms rommel uitkomt'

Heb je het idee dat door al die aandacht voor overbodig en niet-reproduceerbaar onderzoek een cultuur ontstaat waarin mensen wat kritischer zijn over de waarde van hun vak?

'Ik denk dat de wetenschap nog vooral wordt bevolkt door hardcorebelievers in hun eigen belangrijkheid. Dat ben ik niet. Sterker nog, ik loop al tien jaar mee in de wetenschap, maar ik voel me nog steeds geen échte wetenschapper.'

Wat moet er dan nog meer wetenschapper aan je worden?

'Nou kijk, dit hè (wijst op zijn boek). Ik heb twintig, dertig artikelen geschreven, maar stiekem ben ik het meest blij met dit boekje.'

Als wetenschapper druk je je voorzichtig uit: je hebt het over het verschil tussen correlatie en een causaal verband, je relativeert behoorlijk. In dit boek ben je heel stellig, bijvoorbeeld over hoe angstcultuur ontstaat.

'Ja, heerlijk.'

Bijt dat niet: de relativering die je nodig vindt in de wetenschap en de geneeskunde, en de absolute uitspraken die je doet als schrijver van een zelfhulpboek?

'Als wetenschapper moet je de hele tijd de nuance zoeken. Maar dit is geen wetenschap, dit is een creatieve manier om mensen te overtuigen, te helpen, een ander gezichtspunt bij te brengen. Dat is geen wetenschap.'

Maar er staat wel op de achterflap dat je psychiater bent en dat je onderzoek doet. Dan denken mensen toch: dan zal het allemaal wel waar wezen wat ie zegt?

'Goeie vraag. Ik weet het niet. Ik zou zeggen: dit is veel meer een creatieve uitdaging geweest, terwijl ik natuurlijk wel schrijf vanuit de evidencebased achtergrond die ik als psychiater heb.'

Vind je dat niet ongemakkelijk?

Lachend: 'Ik probeer er nu een verklaring bij te zoeken waardoor je stopt met doorvragen. Ik weet het niet. Ik moet er even over nadenken... Ik vergelijk het een beetje, in de verte, met kunst. Ik denk dat kunst veel absoluter is; wetenschap is nuance. Dit boek schurkt tegen beide kanten aan. Ik ben twee jaar lang op zoek geweest naar de toon. Hoe zorg ik ervoor dat het licht blijft, maar dat mensen zich ook gesteund en begrepen voelen, dat hun familieleden ook beter begrip krijgen van de wetenschap en dat de lezers intussen toch ook gaan nadenken over hoe ze het misschien anders kunnen doen. En daar gebruik ik mijn ervaring als psychiater bij en wetenschappelijke inzichten, zoals die over wat wel en niet werkt bij verslaving. Die gebruik ik om advies te geven aan publicatieverslaafden.'

Ja, maar dat is zo lastig aan zelfhulpboeken: de schrijvers hebben doorgaans verstand van zaken, zijn autoriteit op een bepaald vlak. Ik snap dat je in zo'n boek niet continu de nuance kunt zoeken. Maar enerzijds benadruk je dat we zoveel onzin verkopen en anderzijds verkondig je nogal stellig hoe het zit. Terwijl je weet dat het misschien anders zit.

'Ik ben inconsistent en inconsequent. Een van de adviezen is ook: durf van mening te veranderen. Voortschrijdend inzicht is belangrijk, daar geloof ik echt in. We vinden het ene en later past dat niet helemaal goed in ons leven. Dan gaan we weer iets anders vinden. Zo ben ik zelf ook. Ik probeer het niet te zijn, maar ik ben het wel. Anders is het ook maar saai.' ■



Wetenschapper op de sofa. Hoe te overleven op de universiteit. Joeri Tijdink. Uitgeverij Vesuvius, 106 blz., 17,90 euro.