

# Hoe voorkom je depressie? Door de diagnose niet te stellen

---

## Ad Bergsma

De Amerikaanse arts Michael Anderson schrijft kinderen in achterstandswijken [ADHD-medicatie](#) voor. Niet omdat ze ADHD hebben, maar omdat ze slecht opletten en achterblijven op school. 'Als we geen geld hebben om de omstandigheden van het kind te veranderen, moeten we het kind veranderen,' legt de arts uit.

### LSD in plaats van kunstzinnige vorming

Het satirische televisieprogramma *The Colbert Report* ging dieper op deze logica in. We kunnen volgens Colbert bezuinigen op kunstonderwijs, omdat we kinderen kunnen laten trippen op LSD. 'Ze zien dan meer kleuren dan in de mooiste doos krijtjes.' En het gebrek aan liefde en aandacht dat kinderen ervaren is op te lossen met een dosis XTC. 'Dan hebben ze genoeg aan een knuffel van de deurmat waar "welkom" op staat.'

### Minder beroep op zelfredzaamheid

Hilarisch natuurlijk, maar beweert Trudy Dehue in haar boek *de Depressie Epidemie* niet al dat iets soortgelijks op grote schaal gebeurt bij depressie? Het beroep dat we in onze maatschappij doen op de zelfredzaamheid van mensen wordt steeds groter, zegt ze. Wie minder geneigd is zelf initiatief te nemen, is tegenwoordig al snel depressief. Haar idee is dat we de maatschappij beter kunnen inrichten om depressies te voorkomen, dan dat we blijven sleutelen aan het individu.

### Maatschappelijke schuld

Het is niet onwaarschijnlijk dat het Nederlandse volk het voor een groot deel met Dehue eens is. Tijdens een [recente publieksenquête](#) van Fonds Psychische Gezondheid gaf twee derde deel van de ondervraagden aan dat depressies zo veel voorkomen, omdat onze maatschappij zulke hoge eisen stelt aan mensen. Er bestaat kennelijk veel onbehagen over onze eigen cultuur.

### Weinig ongeluk

Ik snap dit standpunt, maar als je naar cijfers van [geluksonderzoek](#) kijkt, dan zijn er eigenlijk weinig of geen maatschappijen waar minder ongeluk voorkomt dan de onze. Natuurlijk kent onze samenleving verliezers, maar het is kennelijk nog niet gelukt samenlevingsvormen te vinden waar dat minder het geval is.

### U bent hulpeloos

We hebben kennelijk de keuze tussen twee boodschappen voor mensen met lichtere depressieve klachten. Boodschap 1: De eisen die aan individuen gesteld worden zijn onredelijk en u kunt gemakkelijk vermalen worden door de krachten van de crisis, het liberalisme en de markt. Dat is geen teken van zwakte, maar een ziekte. Laat u daarom behandelen als u er niet meer uitkomt. Artsen en therapeuten kunnen u weer op het rechte spoor zetten.

## Vertrouw het individu

Boodschap 2: Het leven is inderdaad veranderlijk en moeilijk. Het is geen wonder dat u daar soms onder lijdt. En zoek vooral hulp als u ergens helemaal niet uitkomt. Toch heeft u als u actief blijft, meer kans om zelf een oplossing te vinden. Er wordt veel van u gevraagd, maar de kans is groot dat u daartegen bestand bent.

## Schrik niet van somberheid

[Giel Hutschemaekers](#), hoogleraar geestelijke gezondheidszorg aan de Radboud Universiteit Nijmegen, schaarde zich naar aanleiding van het onderzoek van Fonds Psychische Gezondheid in de laatste categorie: 'De boodschap van dit onderzoek is dat mensen te snel schrikken van hun eigen somberheid. Ik zou willen zeggen: "Hou vertrouwen in jezelf, en geloof in je eigen kracht". Over het algemeen geldt dat mensen zelf het beste weten wat goed voor hen is. Te vlug professionele hulp zoeken, scheidt vaak onnodige onzekerheid.'

## Desperate oplossingen

Als we te somber doen over onze maatschappij, leidt dat ertoe dat we een sombere kijk op individuen ontwikkelen. Denken in onmogelijkheden leidt tot het aanbieden van [desperate, medische oplossingen](#) voor maatschappelijke en individuele problemen. Heel goed als het zou helpen natuurlijk, maar ik vrees dat dit maar zeer ten dele het geval is.

## ADHD en depressie

Misschien is in analogie van het [ADHD-boek van Laura Batstra](#) de tijd rijp voor een nieuw boek: 'Hoe voorkom je een depressie? Door de diagnose niet te stellen'. Een waarheid als een koe, maar van het soort waar een satiricus als Colbert wel raad mee zou weten.

Bron: <http://www.mgv-online.nl/column/23/Hoe-voorkom-je-depressie-Door-de-diagnose-niet-te-stellen>