

# De Standaard

---

---

**Dit artikel is exclusief voor abonnees, maar we bieden het u gratis aan.**

---



**INTERVIEW MARC CALMEYN**

## ‘Een “depressietje” bestaat niet’

Een depressie verengen tot een breinziekte doet onrecht aan de patiënt, zegt de Brugse psychiater en filosoof Marc Calmeyn. ‘Depressie is een erg menselijke aandoening, ze raakt de mens in zijn hele bestaan.’

**Veerle Beel**

Donderdag 30 september 2021 om 3.25 uur



<p>Marc Calmeyn: 'In Nederland heeft de zorgverzekering psychoanalyse uit haar pakket geschrappt. Het moet allemaal kort en krachtig, ook hier. Ik betreur dat.' <span class="credit">Fred Debrock</span> </p>

Marc Calmeyn: 'In Nederland heeft de zorgverzekering psychoanalyse uit haar pakket geschrappt. Het moet allemaal kort en krachtig, ook hier. Ik betreur dat.' © Fred Debrock

### **U vertrekt in uw klinische praktijk van de antropopsychiatrie – het oud-Griekse 'antropos' betekent mens. Waarom is het belangrijk dat te beklemtonen?**

'In tegenstelling tot sommige andere hersenaandoeningen, die ook bij dieren voorkomen, zijn psychische aandoeningen door en door menselijk. Zo ook depressie, de meest voorkomende psychische aandoening. Ze toont ons uitvergroot waar wij allemaal mee worstelen. De pathologie, of ziekte, zegt meer over wat het is een mens te zijn, dan over de normaliteit, als die al bestaat. Wat het is om mens te zijn in al zijn gebrokenheid. Kijk naar films, lees romans: ze gaan zelden over mensen die geen psychische letsels hebben opgelopen.'

### **Depressie is dus meer dan een breinziekte.**

'Het zijn niet onze hersenen die denken. Wij als mens doen dat. Natuurlijk doen er zich wel wat meetbare veranderingen voor in ons brein, maar depressie daartoe verenigen, is een spijtige zaak. Het is een zeer diepgaande aandoening, die ingrijpt in het hele leven. Ze raakt een mens op fysiek, psychisch, sociaal en existentieel vlak. En

wel in die mate dat mensen zich vervreemd voelen van zichzelf en van de wereld. Er bestaan zeker gradaties, maar een "depressietje" bestaat niet. Je kunt down zijn omdat je ergens gefrustreerd over bent, of omdat je je ontslag hebt gekregen, maar daarom heb je nog geen depressie. Mijn boek gaat over wat het is om echt depressief te zijn.'

### **Mensen die depressief waren, zeggen dat ze helemaal stilvielen. Hoe komt dat?**

'Dat is een van de drie hoofdkenmerken: er is verlies aan levensenergie. Er is ook verlies aan smaak en goesting, letterlijk en figuurlijk, ze hebben nergens meer zin in. En hun dag- en nachtritme kan verstoord zijn. Sommige mensen hebben daar meer last van tijdens "het springen en het vallen van het blad", zoals een volksspreuk het zo raak zegt. Die vaststelling heeft tot de term 'winterdepressie' geleid, maar dat is geen nieuwe diagnose. Sommige handboeken sommen veel te veel soorten depressies op. Dat is niet zinvol. Je ziet dan door de bomen het bos niet meer.'

### **U bedoelt wellicht de DSM-5, het Amerikaanse handboek voor psychische stoornissen.**

'Precies. De DSM-5 benoemt acht hoofdcategorieën en twee sub-categorieën van depressie. Voor mij staat DSM daarom voor "Disparate Symptomatische Mengelmoes". Een ander voorbeeld: voor de borderlinepersoonlijkheidsstoornis staat daarin een rist van symptomen opgesomd, en wie vier van die negen symptomen vertoont, kan dit etiket krijgen.

---

‘We hebben allemaal de mogelijkheid om te breken en in duizend stukken te vallen. We zijn allemaal kwetsbaar’

Dat betekent dat de ene borderlinepatiënt heel andere symptomen kan hebben dan de andere. Stel je voor dat de somatische geneeskunde zo zou werken! Helaas is de DSM-5 nu hét instrument in de mainstream psychiatrie.'

### **Wat is het alternatief? Hoe kijkt u naar patiënten die zich aanmelden met een psychische klacht?**

‘Wij worden allemaal gedreven door vier drijfkrachten, die de grondslag vormen van ons leven en die belangrijke levenskeuzes, zoals je beroep of je relatiekeuze, aansturen. Het is geen deterministische visie, iedere mens ontwikkelt zich op zijn eigen manier. Maar je kunt ook in een of meer van die vier levensmotoren ontsporen. Psychische aandoeningen vallen niet uit de lucht. Zoals Freud het zei: mensen zijn als een kristal, waarin de breuklijnen al aanwezig zijn, maar nog niet zichtbaar. We hebben allemaal de mogelijkheid om te breken en in duizend stukken te vallen. We zijn allemaal kwetsbaar.’

‘Depressie is een verstoring van een van die vier levenskrachten en er zijn drie hoofdkenmerken. Dat is eenvoudig, en daarin zit ook de meerwaarde en de coherentie van deze theorie.’

### **Wat betekent dit voor de therapie?**

‘Bij een echte depressie is medicatie sterk aan te bevelen en vaak noodzakelijk. Er is zowel over- als onderdiagnose van depressie. Het vraagt expertise om de diagnose te stellen.’

---

‘Medicatie alleen zal een depressie niet oplossen. Patiënten hebben ook een plek nodig waar ze op verhaal kunnen komen’

Maar medicatie alleen zal niet alles oplossen. Het is een diepgaande crisis waarbij mensen zich vragen stellen over de zin van het leven – en van hún leven. Patiënten hebben ook een plek nodig waar ze op verhaal kunnen komen. Het is van levensbelang dat ze zich gehoord voelen en het is aan de hulpverlener om zich daar zo ruim mogelijk voor open te stellen.’

### **U hebt een sofa in uw consultatieruimte. Liggen al uw patiënten daar op?**

‘Niet allemaal. Ik probeer bij de eerste afspraken voldoende tijd te maken om naar de mensen te luisteren, maar het valt voor dat de patiënt zelf ook aanvoelt dat dat niet volstaat. Dan starten we psychoanalyse op. Er zijn mensen die tot drie keer per week plaatsnemen op de sofa. Er leven veel vooroordelen tegenover psychoanalyse. In Nederland heeft de zorgverzekering deze therapie

zelfs uit haar pakket geschrapt – onvoorstelbaar. Het moet nu allemaal kort en krachtig. Ook bij ons sturen de protocols behandelaars in die richting. Ik betreur dat.'

Campagnelied van Raymond van het Groenewoud voor Te Gek!?

Correctie (30/09/2021): in het fotobijschrift stond vermeld dat psychotherapie in Nederland uit de zorgverzekering werd geschrapt, maar het gaat om psychoanalyse.

Marc Calmeyn, *Depressie is menselijk, Onze donkere kant anders belicht*, uitg. Pelckmans, 125 blz.

---



### TE GEK!? WELLICHT

In Vlaanderen leven veel vooroordelen en misverstanden over psychische - problemen en kwetsbaarheid. Nochtans komt een op de vier mensen er tijdens zijn leven mee in aanraking. En toch is praten over problemen - moeilijk en schakelen veel mensen rijkelijk laat hulp in. Te Gek!?, de organisatie die van het hoofd een zaak maakt, start deze week met Wellicht, een nieuwe jaarcampagne over geestelijk welzijn, die focust op depressie. - Deze krant werkt eraan mee. Meer info via [tegek.be](https://www.tegek.be) (<https://www.tegek.be/>).

---

### Liever altijd en overal onbeperkte toegang tot onze journalistiek?

Lees nu voor maar € 4 per week.

Zo blijft u betrokken in een wereld vol verandering.

**Ontdek het aanbod >**

---

Verschenen op donderdag 30 september 2021



#### VEERLE BEEL

Veerle Beel is redactrice binnenland bij De Standaard.

**Meer artikels van Veerle Beel >**

(<https://www.standaard.be/auteur/veerle-beel>)

## LEES MEER

---



27/09/2021 | 'Alsof er een glazen wand stond tussen mij en de wereld'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210926\\_97802319](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210926_97802319))

---



29/09/2021 | 'Het is zeer normaal dat je ziek wordt als je nooit pauze neemt'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210928\\_97867747](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210928_97867747))

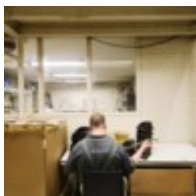
---



28/09/2021 | 'Toen ze mijn zus wilden platspuiten, heb ik haar in huis genomen'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210927\\_97767380](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210927_97767380))

---



27/09/2021 | Gezocht: werkplekken in de privésector 'om er weer bij te horen'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210926\\_97801619](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210926_97801619))

---



25/09/2021 | 'Het moet gedaan zijn met de schaamte om naar een psycholoog te gaan'

([https://www.standaard.be/cnt/dmf20210924\\_97759180](https://www.standaard.be/cnt/dmf20210924_97759180))

---



---

## Lees de volledige krant

---

([https://markup.standaard.be/extra/static/checkapp/index.html?  
utm\\_campaign=digitalekrant&utm\\_source=standaard&utm\\_medium=brooklyn-artikels](https://markup.standaard.be/extra/static/checkapp/index.html?utm_campaign=digitalekrant&utm_source=standaard&utm_medium=brooklyn-artikels))