

WAT ANTIDEPRESSIVA MET JE DOEN

Ander mens of meer jezelf?

Meer dan een miljoen Nederlanders slikken antidepressiva. Welke invloed hebben die pillen nu eigenlijk op je persoonlijkheid, vraagt journalist Catelijne Elzes zich af - zelf al tien jaar lang een gebruiker. En: wat is dat precies, jezelf zijn?

TEKST: **CATELIJNE ELZES** ILLUSTRATIES: **ESTHER LANKHAAR**

Ik vind jou niet zo leuk als je aan de antidepressiva bent,' zegt een goede vriendin op eens tegen me tijdens een etentje buiten de deur. 'Je bent harder en minder invoelend, niet de vriendin die ik ken. Alsof mijn problemen je nog maar nauwelijks raken...' 'O,' reageer ik bedremmeld.

Niet zo fijn om te horen. Confronterend ook. Want ik ben op het moment juist behoorlijk blij met mezelf. Ik verzet twee keer zo veel werk als een jaar geleden, lig niet te piekeren 's nachts, ben weer be-

gonnen met hardlopen, voel me op mijn gemak op feestjes. Kortom: ik ben 100 procent Catelijne, dacht ik. Maar is dat wel zo? De opmerking van mijn vriendin heeft me aan het denken gezet. Ben ik nou die sterke, assertieve optimist met een beetje hulp van buitenaf, of juist die wat angstig aangelegde softie uit mijn pillenvrije periodes?

Wankele persoonlijkheid

Het is natuurlijk een nogal filosofische vraag: wanneer ben ik mezelf? Want wat is dat, jezelf zijn? Volgens psychiater en filosoof Damiaan Denys bestaat er niet zoiets als een eenvormig zelf. 'Onze persoonlijkheid is wankeler dan we zelf vermoeden. Verlangens, voorkeuren en eigenheid veranderen allemaal in de loop van ons leven. Bovendien is onze identiteit heel dynamisch. 's Morgens kun je een energiek persoon zijn die zin heeft om dingen aan te pakken; 's avonds een somber, melancholisch type. Alles heeft invloed op wie we zijn en hoe we ons gedragen. Of we op vakantie zijn of niet, of we net bijna zijn aangereden, opinies die we over onszelf hebben en die we van anderen krijgen...'

SSRI's veranderen, net als andere medicijnen overigens, de chemische processen in onze hersenen, vertelt Denys. Verandert dat je persoonlijkheid? 'Ja, net als het bekijken van een film of het verlies van een dierbaar persoon. Alleen dan op een chemische manier. Met SSRI's kijk je door een bril naar de wereld en naar jezelf. Ik hoor vaak van mensen die ze slikken dat ze minder voelen, dat ze vervlakken.

Pillenbio van Catelijne Elzes

- Slikt sinds 2003 in periodes van ongeveer twee jaar het antidepressivum sertraline (zie kader 'Wat doen die pillen eigenlijk?'), zit nu in haar derde periode mét
- Dosis: 50 mg per dag, na ongeveer een jaar meestal 25 mg
- Heeft nauwelijks last van bijwerkingen
- Stopt zodra ze denkt dat ze het 'zelf' weer kan
- Angst, piekeren, slecht slapen en overdag niet goed functioneren zijn voor haar de belangrijkste redenen om weer te gaan slikken
- Begint pas aan de pillen als therapie niet voldoende oplevert
- Doet ook aan mindfulness en hardlopen





Wat doen die pillen eigenlijk?

Het antidepressivum sertraline (merknaam Zolof) is een zogenaamde SSRI, oftewel een serotonineheropnameremmer. Dit soort medicijnen maakt dat bepaalde neurotransmitters langer werkzaam blijven in het brein. Neurotransmitters zijn betrokken bij de communicatie tussen hersendelen. Na gebruik worden ze afgebroken of terug naar hun 'opslagplaats' gebracht, waar ze later weer opnieuw vrijgegeven kunnen worden. Bij mensen met een depressie wordt aangenomen dat de neurotransmitter serotonine té snel weer naar die opslagplaats gaat, zodat de stof zijn werk niet goed genoeg kan doen. SSRI's regelen dat serotonine langer 'rond blijft hangen'. Serotonine heeft onder andere invloed op de stemming, slaap en eetlust. Andere bekende SSRI's zijn Prozac en Seroxat.

Laatst zei een pianist dat hij geen emoties meer had als hij speelde. Voor hem was dat zo wezenlijk dat hij besloot te stoppen met de medicatie.'

Ik denk na over hoeveel ik eigenlijk nog voel. Ik kan enorm tevreden zijn als ik een kopje koffie zit te drinken in de erker of een potje Halli Galli speel met mijn jongste zoon. Mijn pieken zijn misschien minder hoog, maar ik ben zo blij dat ik goed slaap en me niet meer de hele tijd zorgen maak over van alles en nog wat.

Denys waarschuwt me wel dat ik niet moet proberen al mijn angsten en onzekerheden weg te poetsen met pillen: 'Vaak is het interessanter om te leren leven met een bepaalde tekortkoming dan deze op te heffen. Dingen die niet lekker lopen hebben ook een functie. Ze dwingen je creatief te zijn, op zoek te gaan naar andere manieren om ergens uit te komen. Dat maakt jou en je leven boeiender.'

Ruzie zoeken

Arts en schrijver Ivan Wolffers blogt regelmatig (mild) kritisch over antidepressiva, onder andere op opinieblog joop.nl. Wolffers vindt – net als Denys – dat je persoonlijkheid geen vaststaand gegeven is. Geen eindproduct, maar een proces. Wolffers: 'SSRI's zijn daar zeker op van invloed. Een bekende bijwerking, vooral in het begin, is bijvoorbeeld ontremming. Je gebruikelijke mechanisme van zelfcontrole kan minder sterk worden. Je wordt sneller boos, maakt vaker ruzie. Dat is overigens niet alleen maar slecht, want veel mensen die depressief zijn hebben juist moeite met voor zichzelf opkomen. Een beetje ontremming kan dus geen kwaad, maar incidenteel gaat het veel te ver. Mensen gaan dan, vooral als ze net zijn begonnen met slikken, geweld gebruiken. Onlangs gebeurde dat nog in Oosterhout, waar een man die twee

weken eerder met SSRI's was gestart zijn vrouw vermoordde.'

Dat is natuurlijk heel extreem, maar toch: wat Wolffers zegt, herken ik wel. Ik maak niemand dood, maar ik maak wel meer ruzie als ik aan de antidepressiva ben. Tijdens mijn eerste periode van slikken was dat het sterkst. Ik ruziede met mijn man, mijn zus, een collega, een vreemde op de ijsbaan... Ik vond het wel een nuttige periode omdat ik me misschien te lang te veel had ingehouden. Maar mijn man had er moeite mee. Toen ik op vakantie in de Dordogne tijdens een mislukte uitstap een keer riep dat we dan 'maar moesten gaan scheiden,' zei hij nog maar één ding tegen me: 'Stop als je blijft met die pillen!' Vanaf dat moment ben ik er beter op gaan letten. Assertief zijn is fijn, maar ik wil niet scheiden en ook geen conflicten op mijn werk. Ik heb de balans nu aardig gevonden. Misschien omdat ik deze valkuil van mezelf na al die jaren wel ken en erop kan anticiperen; onder andere door te mediteren en vaker te sporten om zo mijn boosheid kwijt te raken. Misschien ook omdat ik inmiddels weet dat mislukte uitstapjes er op vakantie gewoon bij horen en niet meteen meer denk dat het wat zegt over de kwaliteit van mijn relatie.

Heerlijk, wat minder voelen

52 procent van de antidepressivagebruikers voelt zich 'niet zichzelf', blijkt uit een recent onderzoek van de universiteit van Auckland in Nieuw-Zeeland. 42 procent is onverschilliger geworden over het lot van anderen. 60 procent voelt zich emotioneel afgestompt en 62 procent heeft seksuele problemen, zoals minder zin in vrijen en niet kunnen klaarkomen. Wolffers: 'Vooral die seksuele problemen vind ik heftig. Ongeveer de helft van de gebruikers

Ben ik die sterke optimist, of juist die wat angstig aangelegde softie uit mijn pillenvrije periodes?

52%

van de
antidepressivagebruikers voelt zich 'niet
zichzelf' blijkt uit recent onderzoek van de
universiteit van Auckland in Nieuw-Zeeland.

heeft minder zin in seks. Die missen dus een heleboel intimiteit. Je kunt natuurlijk alleen zelf beslissen hoe belangrijk dat voor je is. Ik vind seksualiteit een kern van je zijn. Maar dat geldt kennelijk niet voor iedereen: het valt me op hoeveel patiënten deze bijwerking voor lief nemen.'

De vraag 'wanneer ben ik nou meer mezelf' kan ik volgens Wolffers beter vervangen door: wie wil ik zijn, wat vind ik essentieel aan mijn identiteit? Vind ik het belangrijk om niet snel te huilen, zelfverzekerd te zijn en assertief? Of kan ik leven met wisselende stemmingen, gepieker en (over)gevoeligheid? De keuze lijkt niet zo moeilijk. Zeker omdat ik weinig last van bijwerkingen heb. Ik realiseer me nu ook hoeveel mazzel ik daar eigenlijk mee heb en hoeveel heftiger het kan zijn. Mijn zin in seks is niet minder als ik slik, ik voel me niet afgestompt, ik ben juist blij dat alles wat minder hard binnenkomt. In pilvrije piekerperiodes kan ik al een dag van de leg zijn als de bakker 's morgens onaardig tegen me doet. Nu haal ik gewoon mijn schouders op en denk: *your loss!* Uiteindelijk denk ik dat ik nu ben zoals ik was bedoeld.

Sertraline- én ritalinslikker Jan Jetze Beitler beschrijft het treffend in zijn blog 'Ben ik nog mezelf?' op de website van het Amsterdamse studentenmagazine pepermagazine.nl: 'Beide medicijnen

verbeteren, kort door de bocht, het functioneren van mijn hersenen. Er verandert dus wel degelijk iets aan mij, daar is het ook juist voor bedoeld. Sertraline nivelleert mijn emoties en ritalin helpt me bepaalde karaktereigenschappen te controleren. Deze eigenschappen verdwijnen niet en dingen die ik vroeger stom vond, vind ik niet opeens leuk. (...) Ik ben nog steeds een creatieve, hyperactieve chaoot. Ik voel me dezelfde persoon, daar gaat het om. Sterker nog, ik ben een verbeterde versie van mijzelf; Jan Jetze 2.o.'

Realitycheck

Met antidepressiva ben ik wie ik wil zijn. Maar blijkbaar weet niet iedereen die 2.o-versie van mij te waarderen, in ieder geval die ene goede vriendin niet. Ik besluit een andere vriendin te polsen. Ze zegt dat ze me vooral helderder vindt als ik slik. 'Het is zeker niet zo dat je geen emoties meer hebt. Ze schieten alleen wat minder alle kanten uit.'

Mijn man stelt me ook gerust als ik hem vraag of hij me met pillen gevoeliger vindt. 'Vroeger wel, nu niet meer. Het lijkt wel of de bijwerkingen elke periode dat je ze slikt minder sterk worden. Bovendien weet je nu dat je feller kunt reageren en anticipeer je daarop. Roepen dat je wilt scheiden, doe je in ieder geval niet meer.'

Ook al geloof ik inmiddels dat je niet kunt spreken van één echte zelf, leg ik ook mijn huisarts mijn oervraag nog voor: wanneer ben ik nou meer mezelf, met of zonder sertraline? 'Je bent het allemaal,' antwoordt hij. 'De medicijnen geven je een duwtje als je te gestrest bent of te angstig. Ze helpen je te zijn wie je wilt zijn en ook kúnt zijn. Want het is echt maar een zetje, de rest doe je zelf.'

En dat is nou precies waarom ik soms wel en soms niet slik. Ik zou, zoals Damiaan Denys aanraadt, willen leren leven met dingen die niet lekker lopen. *Deal*en met eigenschappen waar ik niet zo trots op ben. Onzekerheid, angst: ze kunnen een bron zijn van creativiteit en zelfkennis. Ik wil het liefst zonder die pillen kunnen. Maar soms weet ik echt niet meer waar ik het zoeken moet. Dan zak ik te diep, wordt alles troebel en staat mijn leven stil. Op dat moment ben ik blij dat er een pil is die mijn motor weer aanzwengelt. En stemt dat één vriendin ontevreden, dan is dat maar zo. ■

Positieve bijwerkingen van SSRI's

De Amerikaanse psycholoog Tony Tang van de Northwestern-universiteit deed als een van de weinigen onderzoek naar de positieve bijwerkingen van antidepressiva – dus positieve effecten die optreden los van de klachten waartegen de pillen gebruikt worden. Mensen die het antidepressivum paroxetine gebruikten, mensen die gesprekstherapie ondergingen en mensen die een nepmedicijn (placebo) slikten, werden met elkaar vergeleken. De paroxetineslikkers zouden volgens de onderzoekers wat extravertier geworden zijn en minder neurotisch. Of dat effect blijvend is, dus ook na het stoppen met de medicatie, is nog niet duidelijk.

Bron: *Journal Archives of General Psychiatry*, december 2009