

Psychologische ondersteuning bij chronische pijn.

met Bob Vansant.



Bob Vansant heeft ervaring met chronische pijn via zijn moeder.

Psychische pijn als gevolg van fysieke pijn leidt tot depressie.

Pijn verandert alles in ons "zijn".

Hieronder een verslag door Chris Bullen.



Bob Vansant geldt in Vlaanderen als een autoriteit met betrekking tot de humanistische benadering van het fenomeen depressie.

Hij studeerde godsdienst-wetenschappen aan de KU Leuven en journalistiek Pers Centrum (IPC) te Brussel. In 1980 stichtte hij een van de eerste therapeutische leefgemeenschappen in Vlaanderen (Oasis).

In tal van boeken heeft hij het depressie-'syndroom' uitvoering uit de doeken gedaan. 'Wacht niet tot het donker wordt' en 'Depressie is geen ziekte' werden bestsellers en zijn nog steeds voor veel noodlijdenden een aanzet tot herstel.

Tijdens zijn veelgevraagde lezingen legt hij de vinger op de maatschappelijke wonden. Hij waarschuwt al ruim 20 jaar tegen een te eenzijdige medische benadering van depressiviteit en biedt als psychotherapeut een menswaardig alternatief.

Volgens de WHO (wereldgezondheidsorganisatie) is gezondheid een toestand van lichamelijk, emotioneel en sociaal welbevinden. Wat het emotioneel en sociaal welbevinden betreft is de omkadering ronduit slecht!

We leven in een samenleving die zo hectisch, manisch is dat men geen rekening meer houdt met diegene die trager functioneert.

Onze samenleving lijdt aan een nieuw ziektebeeld, nl. apathitis. Er wordt niet meer geluisterd, er is geen tijd meer. Hoe komt het?

Er is een nieuwe religie ontstaan: we aanbidden de Dea Moneta (de godin van het geld). Daarvoor offeren we onze gezondheid, onze relaties, onze kinderen. Dit economisch fundamentalisme leidt tot minder aandacht hebben voor mekaar.

In West-Vlaanderen is er een enquête gehouden waarbij de mensen klaagden dat ze 10 uur per week tijd te weinig hadden voor zichzelf, hun partner en hun kinderen (wat eigenlijk toch het belangrijkste is). Tezelfdertijd brengen ze 3 à 4 uur per dag voor TV door en 10 uur per week aan de computer.

Moeten we niet anders omgaan met onze manier van leven?

Het is een kwestie van "prioriteit" in plaats van "tijd". We kiezen voor gemakkelijksoplossingen.

Ook in de hulpverlening zijn snelheid en geld belangrijker dan zorg en luisteren. Men kan geen 20 of 30 mensen per dag helpen. De tijd per patiënt is te kort. Het levensverhaal wordt omgezet in een ziekte of syndroom en behandeld met medicatie.

De gezondheidszorg zit verkeerd in mekaar: men moet niet per prestatie betaald worden. In Griekenland wordt men door de regering betaald. Er is tijd voor elke patiënt zodat die minder moet terugkomen. Hier heeft een dokter er alle belang bij dat de patiënt ziek is.

Het management binnen de gezondheidszorg maakt de mensen afhankelijk. Belgen gaan meer naar de dokter dan de rest van de wereld: gemiddeld 10 maal per jaar. In Nederland gaan ze gemiddeld 5 maal per jaar, in Zweden 2 maal. Is dit systeem nodig? betaalbaar?

Volgens de WHO zijn er 340 miljoen depressieven in de westerse wereld van wie er 1 miljoen per jaar zelfmoord pleegt. (ter vergelijking: er zijn 40 miljoen AIDS-patiënten en 30 miljoen mensen met Alzheimer).

Wat technische geneeskunde betreft is er een enorme vooruitgang geboekt in de laatste decennia maar met emotionele problemen weet men nog altijd niet wat ermee aanvangen.

In de jaren '70 - '80 gebruikte men valium (dit werkte als een slag met een hamer).

Nu is er prozac: de gelukspil. Prozac is op de markt gebracht met een campagne

zoals men Coca-Cola op de markt bracht. Door prozac bracht men meer schade aan dan hulp met als gevolg extra zelfmoorden.

Men probeert en experimenteert maar mensen hebben vooral nood aan begrip, troost, waardering, ook als men niet meer kan meedraaien. We zijn "iemand" niet "iets".

Onze samenleving is niet zo snel als we alle ouderen, kinderen, peuters, alle mensen die trager zijn erbij tellen. Maar onze samenleving laat zich enkel leiden door mensen tussen 25 en 35 jaar.

Ziekte is dikwijls een vorm van protest: ik kan niet meer, ik haak af (of ik wil niet meer). Mensen worden gepusht in een systeem van werken, werken, werken...

Na 20 jaar psychotherapie stelt de spreker vast dat geloof, hoop en liefde ontzettend belangrijk zijn. Werken is slechts een middel, geen doel.

We moeten meer oog hebben voor mensen in de samenleving die met een handicap geconfronteerd worden. Mensen met een depressie hebben hier niet zelf voor gekozen. We mogen hen niet veroordelen. We steken mensen ook te vlug in bepaalde vakjes, vb. ADHD, autisme ... Kleine kinderen zijn al vanaf het begin gestoord, ziek, onaangepast. Kinderpsychiaters hebben lange wachttijden, maar het zijn niet de kinderen die iets mankeren, maar de volwassenen die de kinderen ziek maken.

Bob Vansant is voorstander van een humanistische psychologie: mensen worden niet ongezond geboren maar worden ziek van de omstandigheden, leefwereld, plaats van geboorte. Mensen moeten zich anders voordoen dan ze zijn, niet langer samenleven maar individualistisch bezig zijn.

Pijn is niet te meten maar we kunnen ze wel verlichten door erover te praten.

Op sociaal gebied schort er veel: we mogen onze gevoelens niet uiten, bv. boosheid, verdriet... Als gevolg daarvan gaan we ons isoleren, de schijn ophouden dat het goed gaat. De hulpverlening lost die problemen niet op (te weinig tijd, geduld).

Er bestaat geen technische oplossing voor een menselijk probleem. Wat wel helpt is de dingen delen met anderen, terug bij mekaar zitten en samen oplossingen zoeken.

De hulpverlening kan niets oplossen maar kan wel troosten. Medicatie lost de problemen ook niet op. We moeten zelf een weg vinden om met onze handicap te leren leven.

Want onze samenleving ondersteunt alleen die mensen die niet accepteren dat er grenzen zijn. Onze jeugd wordt opgevoed tot het overbelasten van het lichaam: altijd oefenen, oefenen..., meer..., verder..., de pijngrens verleggen.

Voor Bert Anciaux is het streefdoel in Peking 10 gouden medailles halen.



Bob Vansant
In de jaren '70 - '80
gebruikte men valium.
Dit werkte als een slag
met een hamer.

Vroeger was er in Rusland het communisme om de atleten te overbelasten, nu is het het kapitalisme. We kweken supermannen en supervrouwen. Maar we moeten leren accepteren dat er grenzen zijn.

We moeten milder zijn voor onszelf. We mogen kwaad en verdrietig zijn, we moeten niet lijden aan schuldgevoelens. We zijn niet alleen verantwoordelijk voor onze pijn, onze problemen. Iedereen heeft plaats onder de zon, met of zonder pijn, mobiel of trager.

Samen kunnen we veranderingen teweeg brengen in een wereld die zich aan het opbranden is. Mensen die ziek zijn moeten zich laten horen om het economisch fundamentalisme in te dijken.

De vraag is: hoe kunnen we gelukkiger leven? door zonder schaamte te leven, onze verhalen delen met anderen, ons niet terugtrekken omwille van de "norm", terugkeren naar de werkelijke waarden in het leven. Het grootste gevaar voor het kapitalisme is de kapitalist zelf die de wereld opeet.

Wat moet het kosten? veel!

De overheid moet meer investeren in het menselijk aspect. Kinderen kosten nu fortuinen aan logopedist, kinesist, kinderpsychiater. We leven in een samenleving die zoveel problemen creëert dat die hulpverleners nodig zijn. Men moet de mensen terug samenbrengen, de sociale voorzieningen beter uitbouwen, solidariteit terug invoeren. Mensen moeten mekaar terug helpen. Bijeenkomsten zoals vandaag zouden door de overheid moeten betaald worden.

We hebben nood aan vriendschap, een schouderklop, maar we moeten er zelf ook een kunnen geven, ook nadat we gekwetst zijn.

Volgens de krant De Morgen vertrouwt maar 1 op 3 Vlamingen zijn medemens nog. Als men niemand meer kan vertrouwen dan heeft het leven geen zin meer. De zin van het leven is die zin die we er zelf aan geven.

Als je kwaad, depressief, chagrijnig dood gaat heb je slecht geleefd.
Als je goedgezind, in vrede met jezelf dood gaat heb je goed geleefd.

We kunnen wel troosten, verzachten, niet oplossen.

Tot zover de voordracht.

Als antwoord op vragen van de toehoorders vertelde Bob Vansant verder nog dat de minister van Welzijn meer steun zou moeten verlenen om de maatschappelijke acceptatie van een groep met chronische problemen te bevorderen. De minister geeft miljoenen uit voor zelfmoordpreventie, maar wel op de verkeerde manier: het geld wordt gebruikt om de perrons en hoge gebouwen af te sluiten terwijl men het beter zou gebruiken voor initiatieven als de samenkomsten van het Lichtpuntje. We moeten op tafel kloppen, onze noden kenbaar maken, de mutualiteiten en de politiek bewerken. De overheid zou het opstarten van gespreksgroepen moeten steunen. Verder zou de opleiding tot psychiater moeten verbeteren.

Een psychiater studeert 7 jaar geneeskunde en volgt dan 5 jaar stage.

In de 7 jaar geneeskunde heeft hij geen praktische opleiding gehad in het omgaan met patiënten. Tijdens de stage moet hij al direct mensen behandelen, met als gevolg dat er enkel medicatie gegeven wordt want dat is het enige dat hij als arts geleerd heeft. Onze kinderen krijgen rilatine (= doping) omdat ze lastig zijn, want ze kunnen niet meer buiten spelen.

Tegenwoordig wordt ook alles vanuit de hersenen en genetisch verklaard: er is een religie-gen, een anorexia-gen, een ontrouw-gen. Mensen moeten zelf geen verantwoordelijkheid meer opnemen.

De psychotherapeut daarentegen gaat eerst zelf in therapie om eigen problemen op te lossen en volgt dan 4 jaar les om te leren praten met patiënten zonder hun schuldgevoelens te bezorgen.

Als nieuwe aanwinst voor de bib hebben we al 2 boeken van Bob Vansant (andere boeken zijn besteld):

- 1) Depressie is geen ziekte. Uitgegeven bij Standaard Uitg. in 2006 ISBN 90 02 21969 5
- 2) Hoe kan ik helpen? Standaard Uitg. 2003 ISBN 90 02 21024 8

U kan ook zijn website bezoeken http://users.pandora.be/hrc/cv_bob_vansant.htm