LENA BRIL IN THERAPIE

Een persoonlijke zoektocht
naar houvast

2025 Prometheus Amsterdam

‘Dat is een van die dingen in het leven. We zijn allemaal op zoek naar een veilige haven. En als je die niet vindt, moet je de tijd maar zien door te komen.’

– JULIAN BARNES[1]

‘Er zijn verhalen die ons redden en er zijn verhalen die ons gevangenhouden, en als je middenin een ziekte zit, kan het heel moeilijk zijn om te weten wat wat is.’

– RACHEL AVIV[2]

WOORD VOORAF

De mensen die ik heb ontmoet tijdens mijn onderzoek naar therapie waren zo moedig om mij toegang te geven tot hun helingsproces. Zij stelden zich open voor de nieuwsgierige blik van een journalist, deelden hun persoonlijke geschiedenis en lieten zich zien op hun kwetsbaarst. Om hun privacy te beschermen, heb ik hun namen gefingeerd en sommige details over hun leven aangepast.

PROLOOG

Ze is op de vlucht. Vanuit de verte hoor ik de stem van mijn docent. Hij is verwikkeld in een verhaal over de metamorfosen van de Romeinse dichter Ovidius. Ik sta met mijn klasgenoten bij *Apollo en Daphne*, het meesterwerk van beeldhouwer Bernini.

De mythe gaat zo: Apollo, de stoere god van het licht, van de kunsten en van de geneeskunde, spot met Cupido, de kleine, onschuldig ogende god van de liefde. Cupido neemt wraak en beschiet hem met twee vervloekte pijlen, die ervoor zorgen dat Apollo's liefde nooit beantwoord zal worden. Daphne, het object van Apollo's liefde, slaat voor de god op de vlucht. Ze smeekt de andere goden, vertelt de docent, om haar van Apollo te redden.

Ik kijk naar de marmeren Daphne, de angst op haar gezicht, haar rechterbeen licht aangespannen van het rennen. Ja, op de vlucht.

Het is februari, de derde dag van de Romereis. Zestien ben ik, bijna zeventien. Gisteren hebben we Pompeï bezocht, met een dunne laag sneeuw op de ruïnes. Mijn winterjas ben ik thuis vergeten. Misschien omdat ik hoopte dat het in Italië al lente was. Misschien omdat het thuis een chaos was. Tijdens de rondleiding leende een klasgenoot mij zijn fleecevest, zijn muts ver over mijn oren getrokken, maar ik bleef het koud hebben. Op weg terug naar onze slaapplek – een oud klooster – ontdooide ik eindelijk, opgewarmd door de gloeiende puberlichamen in de volgepakte bus.

Vandaag is de lucht strakblauw en is het warmer. In een lange sliert zijn we naar het museum gewandeld, lachend, sommigen de armen ineengevouwen, de winterzon op onze wangen. Nu

staan we gapend in de eeuwenoude villa, vermoeid door de lange dagen sjokken door de stad, de limoncello in de avonden.

Ik loop om het beeldhouwwerk heen, zie hoe bladeren en takken Daphnes linkerbeen omhelzen. Beweging, weergegeven in een stilstaand beeld.

Mijn gedachten dwalen af naar thuis. Naar de stilstand van herhaalde geuren en beelden. Sigarettenrook en nieuwe pleisters, de rolstoel in de gang. De adviezen van artsen, de hoop dat een zware ingreep het verschil zal maken.

Daphnes smeekbedes werden uiteindelijk gehoord, vervolgt de docent. Hulp van de goden volgde in de vorm van een metamorfose: haar lichaam veranderde in een laurierboom. Een transformatie, om de voortdurende aanval van Apollo te overleven.

Ik kijk naar Daphne, naar de overgang van vrouw naar boom, en moet denken aan alle beelden van transformaties op televisie, thuis. Mensen die dankzij chirurgen verlost worden van hun zogenaamde imperfecte verschijning, hun imperfecte leven. Zwetende mensen met overgewicht die voor het oog van de camera 100 kilo afvallen. Stralende mensen die, een jaar na hun eerste bezoek aan televisiepsycholoog Dokter Phil, voorgoed verlost zijn van hun jeugdtrauma.

Ovidius laat in zijn mythen voortdurend mensen veranderen in dieren of bomen, hoor ik mijn docent vertellen. Om te laten zien: de mens is onderdeel van een groter geheel, verbonden met alles om haar heen. In de natuur verandert alles de hele tijd, vervolgt hij. Met zijn metamorfosen wilde de dichter die voortdurende verandering uitvergroten.

Mijn hoofd schiet weer naar de verandering die zich thuis genadeloos voortzet. Kon ik de tijd maar bevriezen, denk ik. Als de cellen zouden stoppen met delen, met uitzaaien, met zijn lichaam van binnenuit afbreken, als alles even zou *stoppen* met bewegen, dan was er – altijd – nog hoop, nog kans op een ander leven.

INLEIDING: ONGEKEND WELVAREND, PSYCHISCH IN DE KNEL

Mijn therapiegeschiedenis begon vier jaar na die Romereis, in de Watergraafsmeer, een welvarende wijk aan de oostkant van Amsterdam. 21 jaar was ik, en het leek mijn omgeving een goed idee als ik 'een keer met iemand ging praten'. Ik had net een tussenjaar achter de rug. Alles had ik uit mijn handen laten vallen: mijn studie filosofie, de relatie met mijn middelbareschoolliefde, plannen voor een toekomst. Vijf dagen in de week serveerde ik steak frites in een grote brasserie, zakte de nachten door en lag de middagen in bed. De overige dagen kon ik nog geen brief op de post doen. Dit gaat de verkeerde kant op, moet mijn moeder gedacht hebben als ze weer mijn naar drank stinkende kleding in de wasmachine stopte.

De psycholoog – een vrouw met zachte blauwe ogen achter een dun brilmontuur en een zwaar Duits accent – ontving me in een donker souterrain. Ze bood me thee aan en wees naar een witte leren stoel. We namen tegenover elkaar plaats, een koffietafel met een schaaltje hoestbonbons en een doos tissues tussen ons in. Vanaf mijn plek had ik zicht op de straat boven het souterrain. Tegen het raam, met spijlen, groeiden stokrozen. Tijdens onze sessies zou ik vaak kijken naar de Birkenstocks en Nikes aan de voeten van voorbijgangers.

'Zo, Lena. Wat brengt je hier?'

Voor haar lag een formulier.

Paniek bekroop me. Wat deed ik daar? Ik was toch niet geestesziek? Was er eigenlijk wel iets mis met mij?

Die paniek zou de komende tien jaar bij elk intakegesprek met een nieuwe therapeut terugkeren. De angst dat een behandelaar

in lachen zou uitbarsten, niet zou willen helpen, me weer naar huis zou sturen. De angst dat ik me aanstelde, een prinses op de erwt die dacht te weten wat lijden was. Vaak gevolgd door een misschien nog beklemmendere vorm van angst, namelijk de blik in de ogen van de therapeut bij het aanhoren van de onsamenhangende kluwen gevoelens waar ik mee rondliep, en de bevestiging in hun ogen dat, inderdaad, hulp wellicht op z'n plek was.

Ik zou beter worden in het vertellen van het verhaal dat mijn diagnostiek en behandelplan zou bepalen, maar die eerste keer had ik geen idee waar te beginnen. Waarom ik hier zat? Ik kon de woorden er niet voor vinden, behalve dat 'het' – Gelukkig zijn? Me normaal voelen? Het leven? – me niet zo goed lukte.

De psycholoog stelde vragen over mijn slaappatroon, sociale leven, gevoelens van lusteloosheid. Ze noteerde 'depressieve stoornis', liet me haar formulier zien en verklaarde: voor de verzekering. Acht keer zagen we elkaar en voerden ongemakkelijke, haperende gesprekken, waarvan ik me vooral kan herinneren dat ik niet wist wat ik moest zeggen.

Tien jaar na mijn eerste sessie in de Watergraafsmeer zit ik nog steeds elke week tegenover een therapeut, een doos tissues tussen ons in. In die jaren heb ik mezelf onderdeel zien worden van een maatschappelijke ontwikkeling. De mentale gezondheid in Nederland holde achteruit, de wachtlijsten voor psychische hulp groeiden en aan de randen van de ggz bloeide een rijk alternatief coaching- en therapielandschap op. Met mij zitten nu talloze mensen psychisch in de knel, en zij snakken allemaal naar hulp van een psycholoog of coach.

Hoe kan het dat zo veel mensen tegenwoordig worstelen met mentale problemen, begon ik mij af te vragen. Wat zegt dat over de maatschappij waarin we leven? Waar komt die collectieve therapiebehoefte vandaan, en waarom zoeken steeds meer mensen hulp buiten de ggz? En als ik antwoorden heb op die vragen, begrijp ik dan beter waarom ík in therapie zit – en hoe ik daar weer uit kan komen?

Want soms zie ik mezelf in de wachtkamer zitten en denk ik: wat is er nou eigenlijk *objectief* mis met jou? Ja, je hebt een paar ingrijpende dingen meegemaakt in je leven – maar wie niet? Je hebt een inkomen, een dak boven je hoofd, een goedgevulde koelkast, lieve vrienden om je heen. Je leeft bovendien in een democratisch land, met weinig corruptie en goede sociale voorzieningen. Een land waarin psychische zorg bijna volledig vergoed wordt.

Als je uitzoomt, zou je kunnen zeggen dat Nederland in precies dezelfde paradox verkeert als ik: ongekend welvarend en vrij, en tegelijkertijd psychisch in de knel. Die paradox laat me maar niet los. Ik moet *begrijpen* waarom zo veel mensen in een welvarend, gelukkig land net als ik in behandeling zitten bij een psycholoog of alternatieve therapeut. En om het te begrijpen, wil ik het met eigen ogen zien: de mensen in mentale nood en hoe zij daarin zijn beland en, met behulp van een therapeut of coach, er weer uit hopen te komen.

De mentale gezondheid van een land in getallen

De statistieken zijn volgens experts alarmerend: Nederland verkeert in een mentale gezondheidscrisis. Psychische klachten nemen toe en de geestelijke gezondheidszorg kan de groeiende vraag niet aan. Als ik de getallen op een rijtje zet, duizelt het me. In 2023 hebben vier op de tien Nederlanders angst- of depressiegevoelens.[3] Uiteindelijk krijgt bijna de helft van de Nederlanders (48 procent) in de loop van zijn leven één of meerdere psychische stoornissen.[4] De mentale gezondheid lijkt ook te *verslechteren*. Het percentage volwassen Nederlanders (18-64 jaar) dat in een jaar met een psychische aandoening te maken heeft, is in de afgelopen jaren fors toegenomen.[5] Was dat tussen 2007 en 2009 nog 1,9 miljoen Nederlanders, twaalf jaar later, in 2022 was dat 3,3 miljoen volwassenen.

Als je deze cijfers onder elkaar zet, lijkt het dus dat er de af-

gelopen decennia iets is veranderd. Alsof er in de samenleving ontwikkelingen hebben plaatsgevonden waardoor meer mensen vaker zeggen te worstelen met mentale gezondheidsproblemen. De vraag is: welke ontwikkelingen zijn dat?

Nederland therapieland

En hoe zit het met het tweede aspect van de mentale gezondheidscrisis – de aanbodkant? Momenteel staan er op de wachtlijsten voor therapie in de ggz 90.000 namen.[6] Tegelijkertijd is het aantal therapeuten in de reguliere geestelijke gezondheidszorg de afgelopen jaren sterk toegenomen. In 2022 waren er 15.785 GZ-psychologen (9 procent meer dan in 2020), 4462 psychotherapeuten (7 procent meer) en ruim 2000 klinisch psychologen.[7]

Ook het aantal psychiaters – bevoegd om medicatie voor te schrijven – stijgt. In 2003 had Nederland maar 2412 psychiaters, vijftien jaar later waren dat er 3712, een toename van 54 procent.[8] Als ik een bierviltjesberekening maak, heeft Nederland zo'n 24.000 werkzame psychologen en psychiaters. Ter vergelijking: Nederland telt ruim 10.000 tandartsen, zo'n 6000 journalisten en in totaal werken er 1,6 miljoen mensen in de zorg.

En dan bestaat er buiten de ggz nog een enorm alternatief therapielandschap. Net als 'psycholoog' is 'therapeut' geen beschermd beroep – iedereen kan dus een bordje 'therapeut' op de voordeur schroeven of zijn diensten aanbieden op LinkedIn. Bij de Kamer van Koophandel staan ruim 15.000 ondernemers ingeschreven die zichzelf therapeut noemen. Daaronder vallen nichetherapeuten zoals 'sprankeltherapie', 'creatieve therapie', 'energetische therapie' en 'hoogbegaafdheidstherapie'. Maar ook masseurs noemen zichzelf therapeut.[9]

Naast therapeuten ontfermen ook steeds meer coaches zich over de mentale gezondheid van Nederlanders. Volgens cijfers van de Kamer van Koophandel staan er in 2023 meer dan 105.000 coaches ingeschreven. Dat zijn er 2,5 keer meer dan tien

jaar geleden. Nu nam het aantal zzp'ers het afgelopen decennium over de gehele breedte toe. Maar het aantal coaches steeg harder. De grootste groei zit bij coaches in het domein van de fysieke en mentale gezondheid: het aantal leefstijlcoaches is in tien jaar verdertienvoudigd. In die periode is het aantal sport- en gezondheidscoaches bijna 4,5 keer zo groot geworden en het aantal burn-outcoaches is nu 3,5 keer zo groot als in 2013. Let wel: al die coaches kunnen zich keurig gemeld hebben bij de Kamer van Koophandel, dat is natuurlijk nog geen bewijs dat zij ook een goedlopende praktijk runnen.

Hoe zit het met de rest van de wereld? Hebben onze buurlanden ook zo veel therapeuten, en nemen ook daar de aantallen toe? De World Health Organization houdt bij hoeveel psychologen en psychiaters elk land per inwoner heeft. In die lijst staat Nederland in de top drie met de meeste psychiaters per 100.000 inwoners[10] en heeft ons land de hoogste psychologendichtheid van Europa.[11] Naar onbeschermde titels zoals coaches en therapeuten is nog weinig onafhankelijk internationaal onderzoek gedaan. Volgens de International Coaching Federation nam het aantal leefstijlcoaches tussen 2016 en 2020 met 33 procent toe.[12] In bijna dezelfde periode (2014-2019) steeg in Nederland het aantal leefstijlcoaches met 400 procent.[13] Over de hoeveelheid therapeuten wereldwijd die opereren in het mentale domein, kan ik geen data vinden. Tegelijkertijd zou het mij na een korte, digitale rondgang langs wat willekeurige landen verbazen als Nederland ook daar niet boven een of ander gemiddelde zou zitten.

Paradox op paradox op paradox

Er is dus sprake van nóg een paradox: steeds meer therapeuten, steeds meer verschillende therapievormen, maar géén verbetering van het mentale welzijn. Onderzoekers noemen dit de 'behandelingsprevalentieparadox': meer therapie leidt niet tot

minder klachten. En het raadsel wordt nog groter als je de alarmerende mentalegezondheidscijfers plaatst naast geheel andere getallen.[14] Glorieuze cijfers, getallen en rankinglijstjes waar Nederlanders trots op zijn. Tegenover de 2 miljoen mensen die zeggen in de afgelopen maanden last te hebben van depressieve of angstige gevoelens, zegt bijna 90 procent van de Nederlanders zich psychisch gezond te voelen.[15] Zij zeggen tevreden te zijn en in staat te zijn om te genieten, positief te denken en goed om te kunnen gaan met tegenslagen. Nederland staat op plek vijf van de gelukkigste landen ter wereld; alleen Scandinavische landen doen het beter.[16] Nederlandse kinderen zijn zelfs de allergelukkigste, met slechts 6,7 procent ontevreden kinderen.[17] Nederland is ook ongekend welvarend: slechts drie landen in Europa zijn rijker dan wij, en wereldwijd staat Nederland al jaren in de top tien.[18]

Natuurlijk zijn er ook groepen mensen in Nederland waarbij de oorzaken van hun mentaal lijden evident zijn: armoede, werkloosheid, racisme, slechte behuizing en lichamelijke ziekten zijn allemaal veel onderzochte oorzaken van psychische problemen.

Maar hoe zit het met die andere groep, de mensen zoals ik, met wie het op papier goed gaat? 'Gelukkige' Nederlanders met een diploma op zak, een degelijke baan en een stevig sociaal netwerk. Waarom gaan zij in therapie? En, in het bijzonder: waarom kiezen zij voor een therapeut of coach in het alternatieve circuit? Na zelf tien jaar gepraat te hebben met psychologen en psychiaters, ben ik ook benieuwd wat mensen vinden *buiten* de ggz. Ik wil weten hoe dat alternatieve landschap in elkaar steekt, wie daar rondwandelen, welke routes en afslagen je kunt nemen en of mensen deze therapiewerelden weer gezond en gelukkig verlaten. Dus koop ik op Marktplaats een oude Toyota Starlet, zet een groot kruis in mijn agenda en besluit mij een jaar lang onder te dompelen in de Nederlandse wereld van therapie en coaching.

Maar: voordat ik mij onderdompel in die wereld en kennismaak met de mensen die zich daarin bewegen, wil ik dat begrij-

pen waar het alternatieve landschap een antwoord op zegt te vormen: de problemen in de ggz. En in die problemen ben ik, zou je kunnen zeggen, na tien jaar wel een ervaringsdeskundige geworden.

OPGEBRAND DE GGZ IN

Nauwelijks had ik gemerkt dat tijdens mijn eerste baan de spanning was opgebouwd. En tegelijkertijd was dat bewustzijn al die tijd aanwezig, ergens onder het oppervlak, het gevoel dat iets niet in de haak was, dat het gefladder in mijn borst een teken aan de wand was. Die twee realiteiten leefden naast elkaar, de een de ander wegduwend. Tot een zekere maandagochtend. De lente hing in de lucht, beloftevol en drukkend. Zoals elke dag was ik, in een poging te voldoen aan de gewenste 10.000 stappen, naar kantoor gewandeld.

Eenmaal aangekomen bij de mediastart-up waar ik werkte, maanden mijn benen zich tot stilstand. De interne alarmbellen die ik maandenlang had genegeerd, klonken oorverdovend. Geen stap kon ik meer zetten: ik stond daar maar, minutenlang, op de drempel. Dertigers op duurzame sneakers renden rond met dichtgeklapte MacBooks. Aan de 'bar' voerden developers een staande vergadering.

Ik herinner me de zure koffiemelkadem van een redacteur. Ik herinner me de '*Gaat het wel?*' Ik herinner me mijn sleutels, onvindbaar, terwijl ik mijzelf net had binnengelaten met diezelfde sleutelbos. Ik herinner me de gedachte: *Voor wie voer je dit toneelstuk op?* En: *Is het nu dan écht goed mis met mij?* Ik herinner me de ergonomische wiebelstoel, de redacteur gehurkt voor me op de grond. Ik herinner me de broodkruimels in het boterhammenzakje waarin ik blies, hoe die zich vermengde met de condens van mijn adem. Ik herinner me ook het tollen van de ruimte, het felle lentelicht, een harde piep – maar achteraf vraag ik me af of ik die herinneringen heb ingekleurd, naar de verhalen die ik

later over burn-outs las, over de ervaringen van 'het dieptepunt' van mensen die opeens geen boterham meer konden smeren en ineenzakten, of op de bank zaten en uren later bijkwamen op de grond.

*

Bedrijfsartsen in Amsterdam waren zo druk dat ik enkel bij dokter Cox in Diemen-Noord terechtkon. In de weken van wachten was ik gestopt met slapen. Met trillende oogleden en een bonkend hart reed ik ernaartoe, mezelf moed insprekend op de snelweg: *Je bent er bijna, gewoon je handen aan het stuur houden.* De praktijk van dokter Cox bleek aan huis. Door het venster van de jarentachtigwoning zag ik de bedrijfsarts zitten aan een lege eettafel. Een pijl in de betegelde tuin wees naar een bijgebouw. In een smalle gang was een stoel geplaatst, direct tegenover een deur met 'behandelkamer' erop. De gang rook naar Ambi Pur en schimmel. Ik kon moeilijk geloven dat hier, in Diemen-Noord, de sleutel zou liggen voor wat mij mankeerde. Na vijf minuten wachten zwaaide dokter Cox de deur open. 'Goedemiddag!'

De behandelkamer was schaars verlicht en volgestapeld met troep. In de hoek ontwaarde ik onder een berg multomappen en kattengrindzakken een behandeltafel. Ik kon mezelf al zien zitten op die tafel, het kattengrind aan de kant geschoven, mijn trui uit, de stethoscoop van dokter Cox tegen mijn borst. De paniek die ik op de ring in het gareel gehouden had, zwol aan. Lichamelijk onderzoek bleek niet nodig. Ik was opgelucht maar dacht ook: hoe kun je dan met objectieve zekerheid vaststellen of ik ziek ben, hoe bepalen we dan of ik niet in staat ben om te werken? In plaats daarvan stelde Cox mij een paar vragen – vragen die ik vaaglijk herkende van mijn eerste bezoek aan de psycholoog met de zachte ogen, en stuurde me vervolgens naar huis met een folder ('Burn-out? Dit zijn de signalen') en een digitale burn-outtest.

De vragenlijst gaf examenstress. Tientallen stellingen vroegen

om een score op een schaal van één tot zes. Hoe wist ik wat het juiste antwoord was? 'Ik ben cynisch over de bijdragen van mijn werk.' Zes. 'Ik werk onder hoge tijdsdruk.' Drie? Hoe ervaarden mijn collega's dat? Ik wilde de test naar waarheid invullen: niet mijn klachten aandikken (schuldgevoel), maar ook niet te veel wegpoetsen (zo kan ik niet werken, toch?). Maar hoe kon ik weten of ik een zes was op de schaal, of een vijf? Het probleem was juist dat ik geen idee had wat 'normaal' was.

Op basis van de uitslag adviseerde dokter Cox drie maanden rust. Mijn aankoopgeschiedenis op Bol.com laat direct zien wanneer die periode was: ik kocht in die weken alle stressproducten die ik via blogs en artikelen getipt kreeg. Ik bestelde een kleurboek voor volwassenen, een geluiddempende koptelefoon, een verwarmd massageapparaat, een meditatiekussen en boeken met titels als *How to do nothing*.

*

IJzig waren de nachten na mijn bezoek aan de bedrijfsarts. Elke avond lag ik naast het warme lichaam van mijn vriend en tolde rond in een kolk van gedachten.

Wat als ik vannacht weer niet slaap.

Wat als ik mijn baan kwijtraak.

Wat als ik gek word.

De groeven van die gedachten waren zo diep, dat ik in mijn hoofd soms uren achtereen dezelfde zin herhaalde. Na een paar uur malen verplaatste ik naar de bank. Ik bewoog snel, vluchtig, als een knaagdier. Alsof niemand me mocht zien. Op de bank prikte het vilt in mijn blote benen en wilde ik het liefst schreeuwen. In plaats daarvan stond ik op, liep naar de keuken en smeerde rijstwafels met een dikke laag pindakaas en at die staand bij het aanrecht zo snel mogelijk op. Kruimels vielen op mijn voeten, de pindakaas kleefde aan mijn tenen. Ik zette een kop thee maar had niet het geduld te wachten tot de waterkoker aftikte. Schichtig bewoog ik terug naar de bank, deed mijn noise-