

‘Het leven is soms niet leuk’

Psychiater, violist en columnist Esther van Fenema (47) ziet in haar spreekkamer en op de eerste hulp de mensen die het leven niet aankunnen. En opvallend veel jongeren. Zelf heeft ze er lang over gedaan om te worden wie ze is. Met dank aan Anna Enquist.

TEKST ALLY SMID
FOTO'S MERLIJN DOOMERNIK

Les 1

Te veel vrijheid nekt je

“In mijn TED-lezing twee jaar geleden stelde ik deze vraag aan het publiek: ‘Leeft u liever in vrijheid, met onbeperkte regels, maar met kans op meer ziekten en eerder overlijden? Of kiest u, als dat zou kunnen, voor een leven met een aantal regels op basis van onderzoek waardoor u betere kansen hebt en langer leeft met statistisch gezien een grotere kwaliteit van leven?’ De meesten kozen voor hun vrijheid. Ik ben bezorgd, omdat ik zie dat veel mensen niet opgewassen zijn tegen die vrijheid. Ik zie het als psychiater in mijn spreekkamer, op de eerste hulp en de intensive care: mensen die de dupe zijn onze westerse manier van leven en de zorg die we zo hebben georganiseerd. De wachtlijsten zijn veel te lang, en psychiatrische patiënten zijn kwetsbaar.

Hoe het is om verslaafd te zijn, zoals sommigen van hen, weet ik. Ik ben op mijn 15de begonnen met roken op mijn Utrechtse gymnasium. Ik volgde de vooropleiding van het conservatorium, had zwarte coltruien aan en zwarte lijntjes onder mijn ogen. Dat roken was heerlijk, ik mis het nog steeds. Jaren later kreeg ik een oncologisch probleem en ik denk niet dat het roken daarbij geholpen heeft. ►

De laatste cijfers geven aan dat 40 tot 45 procent van de kankergevallen komt door een ongezonde leefstijl.

Een verzorgingsstaat is Nederland niet meer, een participatiemaatschappij moest het worden, maar wie zorgt voor wie? Aan de andere kant wil ik ook dat artsen en patiënten weten wat de kosten zijn van de zorg. Wat kost een depressiebehandeling? Een puntensysteem, gebaseerd op leeftijd en lijfstijl, daar zie ik wel iets in. Ik praat veel met medisch studenten om ze hierover te laten nadenken. We moeten iedereen behandelen, dat hebben we beloofd met die eed van Hippocrates, maar het is geen geldpakhuis van Dagobert Duck.”

Les 2

Psychiaters zijn heel rare mensen

“Iedere psychiater moet zelf ook in therapie. Tot een paar jaar geleden kwam ik altijd bij Christa Widlund, Anna Enquist, voor psychoanalytische therapie. Zij heeft mijn leven gered. Het klinkt hysterisch, maar het is wel zo. Ik denk dat ik een ingewikkelde persoonlijkheid ben. Nu kan ik het leven hantieren. Iedereen heeft zelfdestructieve kanten, maar als je bent opgegroeid met het idee dat je niet oké bent, kun je gaan vluchten.

Ik ging presteren, deed twee studies, en iedereen riep: Geweldig! Toch was ik heel ongelukkig. Ik dacht steeds: als ik voor dat tentamen een hoog cijfer haal, dan gaat het goed met me. En steeds maar verder. Toen ik merkte dat ik me steeds slechter voelde, was ik blij dat er een Anna Enquist was die zei: ‘Je bent goed zoals je bent.’ In een notedop, hoor, want daar had ik jaren voor nodig. Zij zorgde ervoor dat mijn paniekaanvallen zich niet ontwikkelden tot een angststoornis.

Muziek is ook een manier om weg te vluchten van nare gevoelens, daar kom ik door de Muziekpoli in ons ziekenhuis in Leiden steeds meer achter. Voor veel musici was het op een bepaalde manier onveilig thuis, sommige emoties waren niet toegestaan. Ik heb een vriendin die vroeger nooit verdrietig mocht zijn. Ikzelf mocht nooit boos zijn. Woede was taboe. Via mijn viool kon ik die emotie wel beleven. Voor mij zijn heftige stukken geweldig om te horen of te spelen. Nog steeds. Daarom raken musici als patiënt mij altijd zo, als zij niet meer kunnen spelen zijn het gekooide dieren, ontre-



Esther van Fenema

Esther van Fenema (Haarlem, 1970) is stafpsychiater in het Leids Universitair Medisch Centrum. Ze is daar in 2008 De Muziekpoli begonnen, voor musici met psychische klachten (waarover dit jaar een boek van haar verschijnt) en is initiatiefnemer van het jaarlijkse Depressiegala. Onlangs kwam de documentaire ‘Stress to Impress’ over de prestatiedruk onder jongeren online op YouTube, waaraan zij meewerkte. Daarnaast treedt ze als violist geregeld op met diverse kamermuziekensembles. Van Fenema schrijft geregeld opiniestukken, is columnist bij *Medisch Contact* en *The Post Online* en interviewer bij opiniesite Café Weltschmerz. Ze is getrouwd, heeft drie stiefkinderen en woont in Bussum.

derd. Podiumangst is voor hen het meest invaliderend. Soms vertel ik over mijn ervaringen. Volgens de oude psychiatrische leer mag dat niet. Maar zo’n ivoren toren werkt niet altijd goed, ik vind het kil. Je eigen menselijkheid tonen kan helend zijn. Als ik niet van mijn patiënten kan houden, kan ik ze ook niet helpen. Eén keer lukte het me niet. Die man had een psychopathische persoonlijkheidsstructuur, ik kreeg geen contact. Hij is door een collega behandeld. Je hebt ook hulpverleners die hun telefoonnummer aan patiënten geven, dat gaat mij te ver.”

Les 3

Instagram is het leven niet

“Dagelijks doe ik fitnessoefeningen, maar ik ben niet zo erg als mijn bevriende collega

Bram Bakker die jaarlijks zes marathons loopt. Hij is streng voor zijn patiënten: ‘Ga eerst maar eens bewegen, dan pas geef ik je een pil.’ Ik zeg tegen mensen met een slechte leefstijl: ‘Ik geef je een pil, maar dan moet jij van de bank af.’

Ik ben zo blij als ik mensen goed kan behandelen en zie opknappen. Dat een twintiger stralend mijn kamer binnenkomt na weken van behandelen waarin ik hem het juiste antidepressivum kon geven en wat traumatische herinneringen heb opgeruimd. Het ‘banaal’ volgen van richtlijnen – diagnose, pillen en/of praten, enz – kan iemand enorm helpen. We hebben ook niets beters.

Je kunt je afvragen of wij niet te veel zaken psychiatrisch hebben gelabeld. Sinds 1984 heb je het DSM-handboek, al die psychische criteria die over de maatschappij zijn uitgerold. Iedereen kan thuis turven wat-ie heeft, zelfs bij de *Libelle* zit een lijstje dat je kunt invullen. Ineens heeft iemand dan een

psychiatrische aandoening. Of is het levensproblematiek, de samenleving die complex is geworden, en waar niet iedereen goed mee om kan gaan?

Het leven is soms niet leuk, het is geen Instagram-galerij. Doordat die frustratietolerantie laag is, kun je ook eerder psychiatrische ziektes ontwikkelen. Want de twintigers die ik zie met een matige leefstijl, hebben wel echt een depressie, maar hoe kun je die voorkomen? Opvoeding! Grenzen stellen en frustraties inbouwen. Ik zie dat hier in het Gooi, waar mijn drie stiefpubers groot worden.

Laatst was een van hen uitgenodigd op het feestje van de moeder van een vriendin. Die moeder vierde dat haar beugel er eindelijk uit was. Ja, het was zo zielig voor haar, want die beugel had er al een paar keer eerder uit gemogen, maar toen ging dat niet door. *I mean, really?* Je denkt: dit is ‘Jiskefet’. Sneu hoe weinig weerbaar die kinderen op-

levenslessen



Door therapie werden mijn eigen paniekaanvallen geen angststoornis

groeien. En dan kom je in de grotemensenwereld, en maakt een vriendje het uit, of je haalt een tentamen niet, en je raakt volledig van het pad. In de Bijbel staat: vier uw hoogtijdagen. Maar ik geloof dat dit iets anders is.”

Les 4

Geloof kan kinderen flink schaden

“Ik ben opgegroeid met twee broertjes in een joods-christelijke melange. Ik zat op de vrije school, eerst in Naarden, daarna in Driebergen-Zeist. Mijn moeder is Joods, mijn vader Fries en hervormd. Een soort sekte was het thuis, heel streng met de Bijbel, Oude én Nieuwe Testament. Mijn vader werkte overdag als directeur personeel van De Nederlandsche Bank, ’s avonds las hij theologische en filosofische boeken en schreef hij schriftjes vol over de zin van het bestaan.

Ik kon goed met hem filosoferen, maar als kinderen werden we van kerk naar kerk gesleept. Dan weer zaten we op zondagochtend tussen de gereformeerden, dan de baptisten, dan weer tussen klappende en zingende Surinamers in de Bijlmer. Mijn ouders konden het juiste geloof nergens vinden, we waren de ultieme buitenstaanders. Dat heeft er zeker toe bijgedragen dat ik psychiater ben geworden.

Dat zondebesef, ik worstelde ermee. Mijn ouders waren heel kritisch naar anderen, en ook naar mij. Als ik een dag chagrijnig was, dan was ik ‘liefdeloos’ en ‘respectloos’.

Wat ik me scherp herinner, is de evangeli-

sche kerk in Zeist, zo rond mijn elfde. De diensten werden gehouden in de oude Figi-bioscoop, lekkere stoelen, maar zo’n dienst duurde ook wel een paar uur. De mensen zongen altijd steeds harder, begonnen in tongen te praten, het werd een soort massahysterie, na afloop was iedereen volgens mij knetterpsychotisch.

Ik was als de dood dat ik het podium op moest en iedereen naar mij zou kijken als de voorganger weer eens zei dat iemand in de zaal ‘heel somber was van binnen’. ‘Iemand die niet verder wil op deze manier.’ Ik dacht altijd dat dat over mij ging. Ik was daarna nog lang bang dat ik demonen in me had.”

Les 5

Wees trots op je Joods zijn

“In 2014, na die aanslag op het Joods Museum in Brussel waarbij vier doden vielen, heb ik in een facebookpost een Jodenster opgedaan met de tekst: Jood 2014. De ster had ik zelf geknipt – met dank aan de vrije school, ha! Een Joodse tante was erg aangeslagen door mijn actie. De Joodse familieleden van mijn moeder zijn in de oorlog als schapen afgevoerd. Dat passieve zit mij nog altijd dwars. Mijn moeder mocht van haar ouders nooit praten over de Holocaust. Echt tweedegeneratie-traumagedoe. Ik maak me vooral boos, net als na die eerste aanslag op het Amsterdamse restaurant HaCarmel, ik ga daar dan demonstratief eten. Wees trots op je Joods zijn. Angst is gevaarlijk, omdat het je zwak maakt.

In de tijd dat ik die ster maakte, zag ik mijn ouders niet, ik heb een getroebleerde relatie met ze. Ik zie ze minimaal. Maar elkaar helemaal niet zien is zo agressief. Over mijn Joods zijn kan ik het met hen helemaal niet hebben, waardoor het een raar, mysterieus onderwerp is geworden. ‘Brief aan mijn moeder’ van Ischa Meijer is wat dat betreft een van de heftigste boeken die ik ken. Ik herken het zo in de relatie met mijn moeder. Dat er alleen interactie was door het wassen van je sokken, of het koken van iets lekkers. Niet dat ze iets liefs kon zeggen of laten voelen.

Ze is na de oorlog geboren uit ouders die het gelukt is te ontkomen aan de Holocaust door met een marineschip naar Nederlands-Indië te vluchten, maar ze heeft ook veel familieleden verloren. Nee, ze is nooit in therapie gegaan, voor zover ik weet.” ►

Les 6

Leve het Afrikaanse gezinsmodel

“Ik wilde geen kinderen, maar ik ben heel blij dat ze op mijn pad zijn gekomen. Ik had lang een enorme aversie tegen het gezinsleven. Ik heb heel vaak ’s avonds in het donker binnengekeken in huizen van gezinnen – griezelen en jaloers tegelijk. Dankzij Anna Enquist kan ik het nu met mijn stiefkinderen, latten met mijn man vond ik geen optie. Dat het me nu lukt, vind ik mijn grootste mijlpaal, al hebben wij nog een milde gezinsvorm, een soort Afrikaans model. De drie kinderen wonen met de ouders van mijn man in een huis en wij tweeën wonen in het koetshuis ernaast. Ja, dus opa en oma doen de dagdagelijkse dingen, school- en sportschema’s. Zij vinden het heerlijk. Het is ook heel gezond, anders moeten ze de hele dag gaan bridgen of zo. Als ze het te druk vinden, kunnen ze zich terugtrekken. Ik kook ook vaak.”

Les 7

Verstop je identiteit niet

“Vroeger thuis aten we biologisch-dynamisch en koosjer. De sabbat vierden we niet, we hadden ook niet twee keukens, maar melk en vlees aten we apart. Chaos dus. Mijn moeder heeft lang verzwegen dat we Joods waren. Ik vroeg weleens waarom we geen varkensvlees aten. ‘Dat is gezonder’, zei ze dan. Op mijn 17de at ik mijn eerste mossel, ik vond het de hemel. Misschien kwam het wel door de knoflooksaus, trouwens.

Ik maak met actrice Esther Porcelijn geregeld vlogs over ons Joods zijn – we lezen voor uit ‘Mein Kampf’ en sluiten altijd af met wat grappen of een lekker Joods recept. Ik ben blij dat Israël bestaat, los van de Palestina-kwestie, er wonen mensen die zich kunnen verdedigen. Dat heb ik liever dan dat onderduiken dat Joden hier al bijna weer doen. Ik sprak laatst schrijver Leon de Winter, die tot mijn schrik zei: ‘Maar meisje, het is hier ook voorbij voor ons.’ Ik was bijna in tranen. Ik zeg niet dat je geen vluchtroute moet bedenken voor jezelf, maar dat is toch niet acceptabel? Ik vecht tot mijn laatste snik.” ■

Marjolijn van Heemstra tussen baby en barricade

Combineren

De oude schrijver had veel te vertellen, de ene na de andere anekdote, en uit elk verhaal kwam hij als onversneden held uit de bus. Een oorlog, verwaarlozing, armoede, alles had hij getrotseerd.

Ik zat op de eerste rij te luisteren. Straks zou ik naar voren worden geroepen voor het tweede deel van het programma. Normaal gesproken ben ik nauwelijks nerveus voor interviews maar langzaam bekroop me nu de gedachte dat ik karig af zou steken bij dit kleurrijke type. Geen oorlog, geen armoede, geen slechte jeugd.

Eenmaal aan de beurt vertelde ik wat over mijn boek en zoals altijd kreeg ik op een gegeven moment de vraag hoe ik het toch combineer; zoveel werk en kleine kinderen.

Zoals altijd antwoordde ik dat het eigenlijk niet te combineren valt. Je schiet altijd ergens tekort.

De oude schrijver mompelde iets over kinderwagens en ik vroeg hem of hij kinderen had.

Een zoon onder andere en nog wat – begon hij, en maakte zijn zin niet af. Het was duidelijk dat er wat nageslacht rondliep en dat hij daar niet graag over sprak.

Hij vond het wel nodig te zeggen dat hij nog nooit in zijn leven achter een kinderwagen had gelopen. En ook had hij nog

nooit een luier verschoond. Nog. Nooit. Hij zei het alsof het iets was om trots op te zijn.

Even overwoog ik medelijden. Ik had net uitgebreid zitten luisteren naar zijn droevige voorgeschiedenis. Voor wie geen gezin gekend heeft, is het vast en zeker moeilijker er zelf één bij elkaar te houden. Maar uit zijn opmerking sprak meer dan onvermogen. Hij vond het duidelijk minderwaardig. Een kunstenaar verschoont geen luiers.

Ratel maar, dacht ik, jij bent van een uitstervend soort. Dat hij nooit een letter over zijn kinderen schreef, maakte hem in mijn ogen eerder een nalatige vader dan een grote schrijver en ik vond mezelf al met al de winnaar daar aan tafel.

Maar na het programma haalde de werkelijkheid mij in. Bij het signeren had de oude schrijver veel meer succes dan ik. In een lange rij stonden de bezoekers te wachten op zijn handtekening. Er zaten vrouwen tussen die zich smachtend over de tafel bogen terwijl ze vroegen om ‘heel veel liefs’ en ‘warmte’ op de titelpagina van het boek.

In mijn korte rij werd niet gesmacht en niet gevraagd om ‘warmte’. Hooguit om opbeurende tekst voor een jonge moeder die zich afvroeg hoe ze het in godsnaam allemaal moest combineren.



Hij vond het duidelijk minderwaardig. Een kunstenaar verschoont geen luiers

Marjolijn van Heemstra is theatermaker en schrijver.
Reacties naar info@marjolijnvanheemstra.nl