

Het boek dat iedereen gek maakt

Niemand is nog normaal volgens de vijfde editie van de psychiatriche bijbel DSM. Zelfs wie in de rouw is, heeft voortaan een stoornis met een moeilijke naam. Hoe gevaarlijk is dat voor de volksgezondheid?

Iemand die twee weken na de dood van zijn geliefde nog altijd geen oog dicht doet. Volkomen normaal, toch? Niet zo volgens de 'Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders' (DSM), die honderden psychische stoornissen en hun symptomen oplijst. In de vijfde editie van de psychiatriche bijbel wordt rouw plots een 'major depression disorder'. Ook de driftbuien van uw koters klinken onder de noemer 'temper regulation disorder' minder onschuldig. En vergeetachtigheid bij ouderen is niet langer des levens maar een 'minor neurocognitive disorder'. De DSM-5 bombardeert normaal gedrag tot een psychische aandoening', foetert de Amerikaan Allen Frances, emeritus professor psychiatrie van Duke University in North Carolina. Hij hield in de jaren negentig de pen vast van de DSM-4, de vorige versie. Frances is bang dat DSM-5 de 'worried well', mensen met alledaagse kopzorgen, massaal naar pillen zal doen grijpen nadat ze eerst van hun dokters valse diagnoses hebben gekregen. 'Verdriet, angst en slaapstoornissen zijn van alle tijden. Een psychische diagnose kan geruststellen op korte termijn, omdat de schuld dan buiten jezelf ligt. Je bent ziek. Maar zo'n label stigmatiseert ook, creëert schijnzekerheid. Van het gros van de zogenaamde lichte stoornissen genezen mensen vaak vanzelf. Zonder pillen. Als je er maar tijd over laat gaan. We moeten durven terug te vallen op onze natuurlijke veerkracht, zoals onze voorouders dat eeuwen deden.' In zijn recente boek 'Terug naar normaal' rekt Frances frontaal af met de DSM. Sociale problemen worden gepsihologiseerd en gemedicaliseerd, stelt hij. Hij schuwt de zelfkritiek niet en geeft toe dat hij zelf 'valse epidemieën' in de hand werkte. Zo zette een verbreding van de definitie van autisme wereldwijd een autisme-epidemie in gang. 'We hebben het syndroom van Asperger in de DSM-4 opgenomen met de bedoeling een beperkte groep met een milde vorm van autisme te diagnosticeren. Maar die groep nam snel onverwacht grote proporties aan. Excentriek en sociaal onhandig gedrag kreeg ook het etiket Asperger. Ouders drongen aan op zo'n diagnose bij hun kind omdat ze enkel zo toegang kregen tot extra begeleiding op school. Op eenzelfde manier hebben wij, psychiaters, de ADHD-hype aangewakkerd. De jongste twintig jaar kregen wereldwijd drie keer meer kinderen de diagnose ADHD. 'En toch heeft de DSM in de jaren vijftig zijn nut bewezen, als langverwachte lingua franca onder psychiaters. Voor de DSM'isering bestempelde een psychiater in Luik iets als schizofrenie, terwijl een confrater in Brussel het over een depressie had. De spraakverwarring verdween, maar met de tijd maakten hypergespecialiseerde psychiaters zelf een gedrocht van hun bijbel. De Nederlandse psychiater Jim van Os, die de DSM-5 mee samenstelde, noemt het zonder verpinken 'een draak van een boek'. 'De DSM begon met vijftig stoornissen, nu zitten we bijna aan vierhonderd. Het is een etiketteringspletwals. Die stoornissen bestaan niet echt. We kennen immers de oorzaken niet. Je kan geen oorzakelijke biologische diagnose stellen met een test, zoals bij tuberculose of kanker. 'Het grootste manco van de DSM is dat de stoornissen uitsluitend omschreven zijn aan de hand van gedragingen. 'We hebben er nog altijd geen flauw idee van hoe het brein zich verhoudt tot symptomen van psychische aandoeningen. Het is met andere woorden aan de fantasie van de



dokters. Je kan altijd wel tien patiënten vinden met dezelfde symptomen en die stooris dan naar de ontdekker vernoemen.'Frances was er zelf getuige van hoe psychiaters de DSM opbliezen tot een gigantische zeepbel. 'De samenstellers van het boek hebben allemaal hun dada die ze graag opgenomen zien. Vaak werken ze in universitaire omgevingen, zonder enige voeling met de klinische psychiatrische praktijk.'

Ingrijpend

De grote farmabedrijven vonden het prima zo . Want hoe vager en lager de criteria voor mentale stoornissen, hoe meer patiënten pillen opgesolferd kunnen krijgen. Zij hoorden de kassa al rinkelen. Frances: 'Mensen denken dat de farmasector DSM-samenstellers benadert. Maar dat heb ik nooit meegemaakt. Ze zouden wel gek zijn om zo'n risico te nemen. Trouwens, de farmasector hoeft zich niet in te spannen. De psychiaters zetten zelf de deur wagenwijd open.'En zo komt het dat de DSM is al lang niet meer de lingua franca van psychiaters is, maar een omnipresent boek dat rechtstreeks ingrijpt in de levens van miljoenen mensen. Verzekeraars eisen een DSM-diagnose bij attesten van werkonbekwaamheid. Overheden vragen gegevens over psychiatrische patiënten in DSM-categorieën aan te leveren. Sommige medicatie wordt alleen terugbetaald met een DSM-diagnose op zak. Zonder een DSM-diagnose van ADHD of autisme hebben kinderen geen recht op extra begeleiding in het onderwijs. En alarmerend ook: steeds meer ongeruste zielen doorbladeren zelf de DSM en praten zichzelf zo een stoornis aan.Voor Geert Dom, de voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Psychiatrie, heeft de DSM toch één grote verdienste. 'Het boek vergemakkelijkt de communicatie. We leven nu eenmaal in een complexe maatschappij, met veel interactie tussen overheid, verzekeraars en patiënten. Maar het boek houdt ook gevaren in. Als je de DSM als enige middel gebruikt om tot een diagnose te komen, is de kans op te veel diagnoses en overmatig pillengebruik reëel.'DSM is niet meer louter een classificatiemiddel, maar de werkelijkheid. De stoornis is je hele identiteit geworden: je bent borderline. En dat is contraproductief voor de therapie', zegt psychiater Dirk De Wachter ook. 'De DSM is helemaal niet ontworpen om er therapeutisch mee aan de slag te gaan. Het zegt bitter weinig over het hoe en waarom, de context, de ziektegeschiedenis...'Frances roept al langer op om de psychiatrie weer voor te behouden aan mensen die er werkelijk nood aan hebben. De Wachter volgt hem daarin. 'De DSM-termen zijn al doorgedrongen tot de managerstaal van zorginstellingen, omdat ze zo bedrieglijk eenvoudig lijken. Het risico bestaat dat zorginstellingen zich richten op makkelijk te genezen pathologieën. Niet op chronische schizofrenie bijvoorbeeld, maar op lichte depressies, die eigenlijk vanzelf genezen. Ik voel dat zoiets aan het gebeuren is. Ik ben al jaren verantwoordelijk voor een dagcentrum met patiënten die al twintig, dertig jaar met chronische psychotische problemen kampen. Nu al moet ik vechten tegen de budgettaire krapte om die mensen in de zorg te houden.'In ons land is het nog niet zo ver, maar in Nederland is elke hulpverlener in de geestelijke gezondheidszorg intussen al gedwongen de patiënt een DSM-diagnose te geven. Van Os: 'Zonder diagnose geen behandeling. Een perfide systeem, want het bevestigt het primaat van een psychiatrie op basis van arbitraire labels. Zorgverzekeraars vinden het heerlijk: wat ze te duur vinden, gooien ze eruit.'De intrede van de marktwerking richtte een ravage aan in de Nederlandse geestelijke gezondheidszorg. Van Os: 'Er kwam een grote groep handige zakenmensen/ hulpverleners bij die lichte problematieken behandelen tegen relatief dure tarieven. Omdat de DSM-criteria zo vaag zijn, kan je iedereen die een beetje kwakkelt met een

diagnose opzadelen. Je ziet in Nederland een massale overbehandeling van de lichte psychische problematiek. Van het type dat vanzelf overgaat, waar je als behandelaar slapend rijk van wordt. En tegelijk stel ik een onderbehandeling van de zware problematiek vast. Het succes van de DSM illustreert volgens De Wachter het soort samenleving waarin we leven. 'Zo'n boek kan alleen maar gedijen in een ontvankelijke maatschappij.' Een samenleving die almaar minder tolerant is voor afwijkend gedrag, waarin we onszelf te hoge eisen opleggen, en waarin we met z'n allen te veel heil verwachten van pillen? 'Onze maatschappij is te weinig zelfgenezend. Laten we alstublieft opnieuw leren een beetje ongelukkig te zijn. En niet voor het minste naar een pil grijpen. Of naar de psychiater te stappen.'

© Mediafin