

Geloof, hoop en liefde

∞

Een aantal maanden geleden werd bij meneer Van Dam de ziekte van Parkinson vastgesteld. De diagnose was een grote klap voor hem. Parkinson komt in zijn familie voor, dus hij had het proces van langzame aftakeling van dichtbij meegemaakt. Op de dag van de diagnose werd er een zaadje van somberheid in hem geplant, dat gedurende de maanden daarna uitgroeide tot een depressie in volle bloei. Meneer Van Dam werd in toenemende mate somber en teruggetrokken.

Zijn vrouw dacht aanvankelijk dat hij tijd nodig had om het verdriet over de diagnose te verwerken, en gaf hem daar de ruimte voor. Maar toen hij haar op een dag mededeelde dat hij geen zin had om naar zijn maandelijkse boekenclub te gaan, besepte ze dat er echt iets mis was. Haar man was gek op lezen en had nog nooit een bijeenkomst overgeslagen. De weken daarna woekerde de depressie ongestoord voort, tot hij bijna niets meer deed. Om de dag ging hij – met frisse tegenzin – de deur uit als zijn vrouw hem om een boodschap stuurde. Hij lag veel op bed, opgesloten in zijn eigen donkere

hersenkronkels. Als zijn vrouw bij hem kwam kijken, was hij zo diep in gedachten verzonken dat hij niet eens doorhad dat ze in de deuropening stond. Ze had geprobeerd om met hem te praten, maar dat had hij afgehouden. Hij wilde haar niet lastigvallen met zijn sombere denkwereld en probeerde haar te ontzien. Maar zijn zwijgen maakte mevrouw Van Dam alleen maar bezorgder. Omdat ze niet wist wat er in hem omging, kon zij er slechts naar gissen.

Via de website van de Parkinson Vereniging stuitte ze op een bericht over ons onderzoek naar de behandeling van somberheid bij parkinson met lichttherapie. Toen ze zag dat we nog deelnemers zochten, pakte ze de telefoon en draaide zonder aarzelen ons nummer.

∞

Twee weken later zit ik tegenover het echtpaar Van Dam met een pakket vragenlijsten voor het onderzoek. Tussen het zetten van de vinkjes door kijk ik meneer Van Dam aan. Hij is een oudere heer in een onberispelijk gestreken overhemd. Aan de zachte lijnen in zijn gezicht en lachrimpeltjes bij zijn ogen is te zien dat hij een leven vol compassie en plezier heeft geleid. Toch staan zijn ogen droevig en hangt er een zwaarte om hem heen die hem lijkt te vertragen in zijn bewegingen.

We vullen samen een van de vragenlijsten in die als doel hebben om depressieve symptomen in kaart te brengen. Meneer Van Dam scoort hoog op alle kenmerken van een depressie.

‘Voelt u zich somber?’

‘Ja.’

‘Hebt u gemerkt dat u minder interesse hebt in zaken waar u vroeger wel enthousiast van werd?’

‘Ja.’

Slaapproblemen, piekeren, weinig eetlust, vermoeidheid, gedachten aan de dood? Ja, ja, ja.

We komen aan bij de laatste vraag van de lijst: ‘Zou u zelf zeggen dat u depressief bent?’

Met een mengeling van verbazing en irritatie kijkt meneer Van Dam me aan. ‘Ik? Depressief? Nee, hoor. Mensen noemen mij altijd een rasoptimist.’

Ik vrees dat we het hierover niet eens zijn, maar wacht tot het einde van de testbatterij voor ik mijn bevindingen deel met meneer Van Dam en zijn echtgenote.

‘Toen ik u vroeg of u zelf vindt dat u depressief bent, zei u van niet. Maar als psychiater denk ik daar anders over. U voldoet wel degelijk aan de criteria voor een depressieve stoornis,’ concludeer ik.

Ik zie de verwarring in zijn ogen. Hij wendt zijn vragende blik van me af en kijkt naar zijn echtgenote. Hoewel ik haar ogen vochtig zie worden, lijkt ze ook opgelucht. ‘Sorry, schat,’ zegt ze zacht, ‘maar ik denk dat de dokter gelijk heeft.’

∞

Meneer Van Dam besluit deel te nemen aan ons onderzoek. De komende maanden zal hij behandeld worden met lichttherapie. Bij mensen met de ziekte van Parkinson speelt een verstoring van het bioritme vermoedelijk een rol bij het ontstaan van depressieve klachten en slaapproblemen. Door verschillende factoren, waaronder het neurodegeneratieve proces van de parkinson, medicatiegebruik en hinderlijke symptomen die de nachtrust verstoren, loopt hun innerlijke bioritme niet meer synchroon met het 24 uursritme van de maatschappij. Net als bij een jetlag geeft dit slaapproblemen. Maar je bioritme beïnvloedt ook je stemming. Als je midden in de nacht wakker

wordt en begint na te denken over een probleem, zie je het vaak door een zwarte bril en kan je situatie hopeloos lijken. Hetzelfde probleem lijkt de volgende dag, als je wakker en wel in het zonnetje zit, ineens niet meer zo groot en prima oplosbaar. Dat laat zien dat we niet gemaakt zijn om midden in de nacht, als we eigenlijk horen te slapen, na te denken over problemen.

Lichttherapie geeft een krachtig signaal aan de biologische klok, waardoor het bioritme weer synchroon gaat lopen met het maatschappelijke ritme. De deelnemers aan ons onderzoek worden ofwel behandeld met een speciale lichttherapielamp die een kunstmatige vorm van daglicht uitstraalt, of komen terecht in de controlegroep die een lamp krijgt waarvan we geen effect verwachten. Om te voorkomen dat verwachtingen de resultaten beïnvloeden, weten zowel de deelnemers als ik niet wie in welke groep zit.

Aan het einde van ons gesprek overhandig ik meneer Van Dam een grote doos waar een lichttherapielamp in zit. Ik heb met het echtpaar te doen, en hoop van harte dat meneer Van Dam hiermee van zijn depressie zal herstellen.

∞

Aan het einde van de behandelperiode zie ik meneer Van Dam weer terug voor een meting. In de wachtkamer tref ik een totaal andere man aan. Hij staat vlot op en wandelt me met een open, frisse blik tegemoet. De donkere wolk die bij onze eerste ontmoeting boven zijn hoofd leek te hangen is verdwenen. De zon is duidelijk weer doorgebroken.

Hoewel ik het antwoord eigenlijk al weet, vraag ik toch hoe het met hem gaat.

‘Goed!’ zegt hij. ‘Ik voel me als herboren. Ik geniet weer van het leven. Ik maak mijn dagelijkse wandeling, ga naar mijn

boekenclub, naar familie-uitjes... Ik slaap prima en kan weer genieten van wat mijn vrouw 's avonds voor me kookt.'

Hij heeft een brede glimlach op zijn gezicht. Zijn echtgenote zit al even stralend naast hem. Zij heeft haar man weer terug.



Meneer Van Dam heeft de afgelopen drie maanden dagelijks twee keer een halfuur voor de lamp gezeten. Die tijd gebruikte hij niet alleen voor de lichttherapie, maar ook om rustig na te denken over zaken die hem bezighielden. Een van de vragen waar hij over nagedacht had, was waarom hij het zo lastig had gevonden om zijn depressie onder ogen te zien.

'Ik zal je eerlijk zeggen dat ik best pissig was na ons eerste gesprek,' zegt hij met een gespeelde verontwaardiging. 'Ik dacht: ik depressief? Je bent zelf niet helemaal goed! Maar goed... mijn vrouw was het met je eens. En na al die jaren samen weet ik dat mijn vrouw altijd gelijk heeft,' zegt hij, terwijl hij naar haar knipoogt.

'Ik begrijp nog steeds niet helemaal waarom ik niet aan mezelf kon toegeven dat ik depressief was. Ik denk dat ik het lastig vond om te erkennen dat het méér was dan verdriet over de diagnose parkinson. En dat ik misschien hulp of behandeling nodig had. Ik ben altijd gewend geweest om voor anderen te zorgen. Vanuit mijn werk als geestelijk verzorger was ik degene die anderen een luisterend oor bood, niet andersom. Een diagnose als parkinson doet je aan jezelf twijfelen. Kan ik nog voor anderen betekenen wat ik altijd betekend heb? Wie ben ik, als ik dat niet meer kan? En wat ben ik dan nog waard?'

Meneer Van Dam was kort na onze kennismaking een week naar een klooster gegaan. Om na te denken, om alles een plek te geven. Het was een emotionele week, waarin hij terugblikte

op zijn leven en nadacht over zijn toekomst, wie hij als mens is en wil zijn, en hoe de diagnose parkinson dit beïnvloedt. Aan het einde van de week concludeerde hij dat hij er toch nog wel mocht wezen. Met of zonder parkinson. Hij verliet het klooster met het voornemen om de uitdaging van het ouder worden, met alles wat daarbij komt kijken, aan te gaan. Met zijn rechterhand trok hij de poort van het klooster achter zich dicht. In zijn linkerhand droeg hij zijn koffer met daarin de lichttherapielamp.



De depressie kwam niet meer terug. Meneer Van Dam is zo enthousiast over de behandeling dat hij een eigen lichttherapielamp wil aanschaffen. Voor hem is lichttherapie meer dan een halfuurtje baden in kunstmatig daglicht. Het brengt ook structuur aan in zijn dag, met in de ochtend en avond een moment van rust, waarin hij zijn gevoelens en gedachten voorbij laat drijven, als wolken aan een helderblauwe hemel.

Het doet me denken aan een persoonlijke variant van mindfulness, een stroming uit de psychologie die gestoeld is op oosterse denkwijzen. Hierbij is het doel om bewust, zonder oordelen en met aandacht te leven, in het hier en nu.

Ook hanteert meneer Van Dam door de lichttherapie een strak dag-nachtritme. Mijn grootmoeder had het toen ik klein was al over het belang van rust, reinheid en regelmaat voor de gezondheid, maar ook vanuit wetenschappelijk onderzoek is het positieve effect van deze drie r'en op stemming en slaap nu aangetoond. Ik vraag me daarom af wat meneer Van Dam nou het meest heeft geholpen om uit zijn depressie te komen: de lichttherapie, de momenten van bezinning, of de vaste structuur van de dag. En hoe hij daar zelf over denkt.

‘Meneer Van Dam,’ vraag ik aan het einde van onze laatste afspraak, ‘hebt u zich tijdens uw deelname aan dit onderzoek weleens afgevraagd in welke groep u was ingedeeld?’ De kans dat meneer Van Dam in de controlegroep zit is immers 50 procent.

‘Ik weet bijna zeker dat ik de werkzame lamp gekregen,’ zegt hij vol overtuiging. ‘Maar mocht ik wél in de controlegroep blijken te zitten, dan heb ik mijn wederopstanding wellicht toch hieraan te danken,’ zegt hij terwijl hij naar het zilveren Christus-kruisje wijst dat hij op de revers van zijn colbertje draagt.

∞

Aan het einde van het onderzoek, als de metingen bij alle 83 deelnemers afgerond zijn, deblinderen we de data. Na al die jaren kan ik nu eindelijk zien welke deelnemers in de lichttherapiegroep en de controlegroep zaten. Nieuwsgierig scrol ik met mijn muis naar beneden om te zien in welke groep meneer Van Dam was ingedeeld.

Hij zat in de controlegroep.