

Er geen wetenschappelijk bewijs is dat psychoanalyse werkt, meent het College voor zorgverzekeringen en wil de therapie schrappen uit het basispakket. Terwijl de tevredenheid van cliënten uitzonderlijk hoog is. Maar het CVZ is niet geïnteresseerd in de mening van cliënten.

MAURICE TIMMERMANS

EXIËNT PSYCHOANALYSE

S

inds je veertiende gebeurt het minstens één keer per jaar, vaak zonder voortekenen: je zinkt weg in een moeras van lusteloosheid. 'Kom kom, niet aanstellen!', beet vader je dan toe. Op school namen de pestkoppen het stokje van pa over. Het heeft je onzeker gemaakt, passief, faalangstig, je durft niets aan te pakken. Je bent nu begin dertig, hebt geen baan maar doet wat vrijwilligerswerk. Sinds enkele jaren weet je waar je last van hebt: chronische depressie. Je hebt de ene therapie na de andere gevolgd. Niets hielp. Een behandeling die wel goede resultaten boekt bij geestelijk lijden dat al een leven lang duurt, is psychoanalyse of daarop gebaseerde psychotherapie. Dat is niet alleen de ervaring van het Cliëntenplatform CPPP, dat de belangen behartigt van

patiënten. Maar dat vindt ook de gezaghebbende American Psychiatric Association, die deze langlopende therapie aanbeveelt voor mensen met chronische problemen, waaronder ook persoonlijkheidsstoornissen. En juist deze behandeling, die een laatste strohalm kan zijn voor patiënten die er vaak beroerd aan toe zijn, wordt geschrapt uit het basispakket. Tenminste, dat is het voorlopige standpunt van het College voor zorgverzekeringen (CVZ). Als dat gebeurt is psychoanalyse nog slechts toegankelijk voor de enkeling die het uit eigen zak kan betalen.

Het CVZ heeft in de afgelopen maanden onderzoek laten doen, door onder anderen Maastrichtse psychologen, waaruit zou blijken dat de effectiviteit van psychoanalyse niet kan worden aangetoond.

Ten einde raad

Onzin, vindt het Cliëntenplatform. Maar eerst: wat is psychoanalyse eigenlijk? Het is een behandeling die gebaseerd is op het gedachtegoed van Sigmund Freud, maar in de afgelopen honderd jaar steeds is aangepast aan de eisen van de tijd. Wat niet is veranderd, is het intensieve protocol. Wie voor psychoanalyse kiest, mag drie à vier zittingen per week in de agenda noteren, gemiddeld vijf jaar lang.

Het streven is om onbewuste drijfveren die vanuit de diepte ieders gedrag sturen, aan het licht te brengen. Dat we vaak niet in de gaten hebben hoe we ons gedragen, onderschrijven de meeste psychologen tegenwoordig.

Verschillende vooroordelen doen de ronde over psychoanalyse maar één is wel heel hardnekkig: het is een behandeling voor de *worried well*, voor intellectuelen en kunstenaars die niet zo lekker in hun vel zitten. Niet dus. De meeste patiënten zijn ten einde raad; ruim tweederde van hen heeft al één of meer kortlopende therapieën achter de rug, blijkt uit een inventarisatie van het Nederlands Psychoanalytisch Instituut (NPI) en uit de contacten van het Cliëntenplatform. In totaal zijn jaarlijks circa zeshonderd mensen in analyse. Terug naar de Maastrichtse onderzoekers. Die hebben de wetenschappelijke literatuur tegen het licht gehouden en daaruit blijkt niet, concluderen ze, dat psychoanalyse effectief is. Ze bedoelen: de

behandeling werkt wellicht wel – dat doet ze namelijk al honderd jaar, over de hele wereld – maar het kan allemaal veel goedkoper en korter. Cognitieve gedragstherapie neemt niet meer dan enkele weken in beslag en sorteert ook nog eens uitstekende resultaten voor 'eenvoudige' angsten. Prima. Het probleem is alleen dat die niet te vergelijken zijn met levenslange angsten en stoornissen.

Depressie verdwenen

Roel Verheul, bijzonder hoogleraar aan de Universiteit van Amsterdam verwoordde vorig jaar, tijdens een psychoanalytisch congres, wat iedereen met een minimum aan gezond verstand ook bedenkt: chronische problemen kun je niet in een paar weken verhelpen.

Onhandig is dat psychoanalytici nauwelijks moeite hebben gedaan om wetenschappelijk bewijs te leveren dat de therapie werkt. Het was de Gezondheidsraad die het Nederlands Psychoanalytisch Instituut (NPI) in 2001 heeft aangespoord om de behandeling systematischer tegen het licht te houden. En zo geschiedde.

Uit een jarenlange studie van het NPI waaraan honderden patiënten meededen (gesubsidieerd door de overheid), bleek vorig jaar dat depressies nagenoeg verdwenen. En dat is een indrukwekkend resultaat, juist omdat deze somberheid bij 'analysanten' vaak chronisch van aard is. Ook nam de levenslange angst, spanning en het gepieker sterk af. Voor wie het precies wil weten: het effect bedroeg 1,09 op de betreffende mmpi-2 schaal, wat onder psychologen geldt als een bijzonder groot effect.

Ook uitzonderlijk groot is de tevredenheid van de patiënten. (Hun mening doet er overigens niet toe in het CVZ-onderzoek – hoe bestaat het?) Ze

waarden psychoanalyse met het cijfer 7,99, terwijl het gemiddelde psychotherapiecijfer in Nederland ligt op 7,46. Je mag veronderstellen dat een hoge waardering correspondeert met een fors gestegen levenskwaliteit.

Rijke minderheid

Een en ander kost geld, veel geld, tienduizenden euro's. In totaal 7,5 miljoen per jaar. Maar is dat wel zo veel als het klinkt? Niet als je bedenkt dat dit 0,2 procent is van de 3,5 miljard die per jaar aan geestelijke gezondheidszorg wordt uitgegeven in Nederland. Niet als je meeweegt dat degenen die in analyse zijn geweest nauwelijks nog gebruikmaken van de huisarts, zelden ziekteverlof opnemen en een hogere arbeidsproductiviteit tonen. Dat scheelt jaarlijks drieduizend euro per persoon, aldus recent wetenschappelijk onderzoek (Berghout). Psychoanalyse is evenmin duur als je weet dat maandenlange opname in een kliniek – een reëel scenario voor menig analyse-kandidaat – honderden euro's per dag kost.

Tegelijk maakt dit duidelijk dat de meesten onder ons een dergelijke langlopende therapie niet zelf kunnen betalen. Psychoanalyse uit het basispakket schrappen, betekent dat de behandeling nog slechts toegankelijk is voor een rijke minderheid. En andere mensen met chronische klachten? Die hoppen dan van de ene naar de andere therapie en belanden in het slechtste geval in een psychiatrische kliniek.

Het Cliëntenplatform vindt het onverantwoord om mensen met chronisch psychisch lijden een therapie te onthouden die uitkomst kan bieden.

MAURICE TIMMERMANS, BESTUURSLID CLIËNTENPLATFORM PSYCHOANALYSE EN PSYCHOANALYTISCHE PSYCHOTHERAPIE (WWW.CPPP.NU)

CHRONISCHE PROBLEMEN KUN
JE NIET IN EEN PAAR WEKEN
VERHELPEN