

**Naast de rijdende rechter kent Nederland ook de fietsende psychiater (of psychiatrisch medewerker). Die vormt de kern van VIP Amsterdam (Vroegtijdige Interventie Psychose). Doel van het project: mensen die een eerste psychose hebben door- gemaakt zo vroeg mogelijk bij de kladden grijpen om verder afglijden te voorkomen. De eerste resultaten zijn veelbelovend.**

# Bemoeizorg op de fiets

Het begon allemaal met een gestolen telefoon. Gepikt, wist Bas\* meteen, door 'de maffia'. Kort daarop startten de bedreigingen. Wildvreemden spraken hem aan op straat: 'Hé Bas, we weten je te vinden, hoor.'

Als ik langs fiets met Marise Machielsen is Bas net terug uit een afkickcentrum in het buitenland. Hij praat met de bevoegdheid van de bekeerde zondaar. 'Blowen – nooit meer. Met die rotzooi is alles begonnen. Ik heb mijn vrienden gewaarschuwd: *Als jullie zo doorgaan, krijgen jullie allemaal een psychose.*' Bas rookt geen jointjes meer, en slikt trouw zijn pillen. Ondanks een vervelende bijwerking: vreetbuien. 'Een half uurtje nadat ik ze heb ingenomen moet ik me gewoon volproppen.' Probeer andere medicijnen, suggereert Machielsen. Ze schrijft ter plekke een recept uit, dat Bas meteen kan gaan halen in de apotheek. Hij aarzelt. 'Ik durf eigenlijk nog niet naar buiten.' 'We gaan wel even mee', besluit de psychiater in opleiding. Machielsen werkt bij het team van VIP (Vroegtijdige Interventie Psychose). Dat richt zich op mensen die voor het eerst psychotisch zijn geweest, of dat soms nog zijn. In totaal participeren zo'n 120 patiënten, elke week komen er twee à drie bij. Meestal jong - de gemiddelde leeftijd is 23 - en vaak van allochtone afkomst. Drie jaar lang draaien zij mee in het project, daarna kunnen ze doorstromen naar andere behandelvormen.

De VIP-aanpak is praktisch, de benadering no nonsense. Maar het meest in het oog springend is toch de zeer intensieve begeleiding. Psychiater Hiske Becker, coördinator van VIP, omschrijft de werkwijze dan ook bondig als: 'Onderdeel van het meubilair worden.' Het lijkt te werken. Een paar cijfers: bij aanvang van het project, nu ruim een jaar geleden, was 20 procent van de cliënten dakloos, nu niemand. Het aantal mensen met regulier werk steeg van 10 naar 28 procent, het aantal opgenomen patiënten daalde van 43 procent naar 10 procent. Ook het cannabisgebruik - een belangrijke risicofactor - ging fors omlaag: van 70 procent naar zo'n 40 procent, waarvan 20 procent nog slechts incidenteel gebruikt.

## KAALSLAG IN HET PUBERBREIN

Verlies van contact met de werkelijkheid is hét kenmerk van een psychose. Dat kan gepaard gaan met wanen, hallucinaties, verwarde gedachten of verstoorde emoties. Mensen met een psychose, aldus Don Linszen, hoogleraar Psychiatrie en gespecialiseerd in psychotische stoornissen bij adolescenten, 'horen écht stemmen, zien écht dingen. Het is geen inbeelding. Omdat hun omgeving de werkelijkheid echter anders ziet, leidt dat al snel tot complotdenken en paranoia.' Een psychose is één van de verschijnselen van de ziekte

schizofrenie. Een *positief* symptoom – iets wat bij patiënten wél en bij gezonde mensen niet voorkomt. Daarnaast kenmerkt de aandoening zich ook door *negatieve* symptomen, zoals vervlakking van emoties, somberheid of zelfgekozen isolement, en cognitieve problemen als verminderde concentratie of geheugenstoornissen. De oorzaak is onbekend. Linszen: 'Er lijkt sprake van het bekende samenspel tussen genetische componenten en omgevingsfactoren. Erfelijke aanleg speelt zeker een rol. We komen steeds meer genen op het spoor die er waarschijnlijk bij betrokken zijn.' Eén daarvan codeert voor catechol-O-methyltransferase (COMT), het enzym dat dopamine afbreekt. Dat sluit mooi aan bij de veertig jaar oude dopaminetheorie. Die stelt dat schizofrenie gepaard gaat met een tekort aan de neurotransmitter in de voorkwabben van de hersenen (wat de negatieve en cognitieve verschijnselen zou verklaren). In het midden-deel van het brein daarentegen circuleert juist - wellicht ter compensatie - een teveel aan de boodschapperstof. Dat leidt weer tot psychoses. Dat schizofrenie zich meestal in de adolescentie open-

baart heeft te maken met *pruning*. Een term die zich in dit geval vrij laat vertalen als 'kaalslag in het puberbrein'. Linszen: 'Rond het twaalfde levensjaar is onze voorraad hersencellen maximaal. Daarna begint het synaptische snoeien. Dat resulteert in een minder dicht maar effectief neuronale netwerk. Bij schizofrenie lijkt dat proces te ver doorgesloten. Patiënten beschikken in elk geval over minder verbindingen richting hersenschors. Omgaan met stress wordt daardoor moeilijker. Riskant, vooral in de bij uitstek stressvolle puberteit, waarin het grote losmaken begint en de vertrouwde omgeving minder vertrouwd wordt. Voor schizofrene pubers extra lastig. Niet voor niks manifesteert de ziekte zich vaak voor het eerst op vakantie, dat wil zeggen: in een vreemde omgeving. En niet voor niks is emigratie een risicofactor.'

## MEERDERE HITS

Brian heeft een baantje en woont in de opvang voor zwerfjongeren. Wat hij op dit moment vooral wil, vertelt Machielsen, is dat zijn tatoeage verdwijnt. Geplaatst in

Enkele leden van het VIP-team, van links naar rechts: coördinator Hiske Becker, Debby Kamstra (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige en jobcoach), Julian Garcia (psychiater in opleiding) en Martijn van Poecke (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige).

FOTO: XANDER REMKES





# Islamitisch gebed voor beterschap

**Een patiënt in Dubai leed aan de ziekte van Bechterew, een reumatische aandoening aan de rug. Zelfs de meest geavanceerde medicijnen konden hem niet afhelpen van zijn klachten. Maar na een periode van intensief bidden tijdens de Ramadan, vertoonde hij een opmerkelijke verbetering.**

Buigen, knielen, zitten en strekken. Dat zijn vier houdingen van de Rak'aa, de serie bewegingen die moslims uitvoeren onder het uitspreken van de Salaat, het islamitische gebed. Onderaan een artikel in *Rheumatology International*, dat in maart online verscheen, staat een handgetekend schetsje waarop een man - volgens het huidige stereotype onmiskenbaar een moslim door baard en hoofddekseel - deze houdingen voordoet. In het artikel beschrijven reumatologe Humeira Badsha van het Dubai Bone and Joint Center en AMC-hoogleraar Reumatologie Paul-Peter Tak de lotgevallen van een patiënt met de ziekte van Bechterew, een reumatische ontsteking in de wervelkolom. Die kan leiden tot een verstijving van het bekken en de rug, een sterk afwijkende houding, en soms tot problemen elders in het lichaam, zoals oogontstekingen. Ondanks behandeling met de biological Etanercept, één van de nieuwste ontstekingsremmers die bij negentig procent van de reumapatiënten helpen, bleef de man zwaar geïnvalideerd.

Reumapatiënten zijn gebaat bij lichamelijke oefeningen. Dat is bekend. Het houdt de gewrichten soepel en de pijn draaglijk. 'Over het algemeen is het moeilijk om het voorgeschreven oefenprogramma vol te houden', zegt Tak. 'Patiënten stoppen vaak op het moment dat het beter gaat. De pijn neemt langzaam weer toe, en dat werpt een drempel op om opnieuw te beginnen. Maar de Ramadan gaf onze patiënt een dringende reden om te bewegen. En dat twee tot drie uur op een dag, een maand lang.' Met als gevolg een spectaculaire toename van de beweeglijkheid van zijn rug. 'Natuurlijk gaat het hier slechts om één geval en de wetenschappelijke waarde van het artikel is gering', haast Tak zich te zeggen. 'Toch kan het relaas van deze patiënt van belang zijn voor veel andere islamitische reumapatiënten, die via hun geloof gemotiveerd kunnen worden.' Het is onduidelijk hoe groot die groep is. In Nederland komt de ziekte van Bechterew bij minimaal 0,1 procent

een 'wilde periode'. 'Nu wil ik graag netjes en beleefd zijn, en dit plaatje op mijn arm maakt een slechte indruk.' 'Brian was destijds behoorlijk in de war', nuanceert Machielsen later. 'Die tatoeage herinnert aan een nare tijd. Ik begrijp dat-ie er vanaf wil.' Helaas kan ze weinig voor hem doen: de behandeling kost zo'n duizend euro, de verzekeraar vergoedt niets. Brian zal flink moeten sparen.

Amsterdam telt zo'n 7500 mensen met schizofrenie - de ziekte treft ongeveer één procent van de bevolking - en jaarlijks komen er tussen de 75 en 225 nieuwe gevallen bij. Voor de meeste patiënten zijn de vooruitzichten niet best: het merendeel zal in de loop der jaren meerdere psychotische episodes (*hits*) doormaken, en steeds sterker lijden onder negatieve symptomen en cognitieve achteruitgang.

Is daar helemaal niets aan te doen? 'Ja', zegt Linszen, 'intensieve begeleiding en behandeling met anti-psychotica.' Liefst zo snel mogelijk. Vroegtijdig ingrijpen loont, zo blijkt uit onderzoek. 'Meteen na de eerste psychose beginnen met medicijnen, en daar ten minste vijf jaar mee doorgaan. Verder kunnen we nog niet kijken. Maar we weten wel: als je eerder stopt, neemt de kans op terugval toe. Met medicijnen krijgt de helft van de patiënten geen nieuwe psychose. Betrek je ook de familie bij de therapie dan stijgt dat percentage zelfs tot zeventig. Geloof me, voor een ziekte als schizofrenie is dat ontzettend hoog.' Logisch dus dat VIP zich juist dáár op richt: er zo vroeg mogelijk bij zijn, in nauwe samenwerking met patiënt en familie voortdurend de vinger aan de pols houden.

Meteen nadat een psychose is geconstateerd, wordt contact gelegd. Becker: 'De familie merkt vaak als eerste dat er iets mis is, soms ook pakt de politie iemand op of wordt die aangemeld via de huisarts of het crisiscentrum.' De meesten willen in eerste instantie geen behandeling. 'Vanuit een psychose bekijk je de wereld vol wantrouwen. Daarom proberen we ze als het ware te lokken. Bijvoorbeeld door het regelen van huisvesting. Heeft iemand eenmaal die nieuwe kamer, dan is er meteen ook een reden om toch medicijnen te nemen of minder te blowen.'

## GEVANGEN IN DE TIJD

De jongen die de deur opent is aardig, slim en welbespraakt. Maar het gaat niet goed met hem. 'Ik verdwijn langzaam in de tijd.' Jack zit midden in een psychose, hoewel hij die term zelf niet zal gebruiken. Wat hij ervaart is namelijk echt. Geen prettige werkelijkheid. Twee jaar geleden werd Jack naar eigen zeggen 'ontvoerd door *aliens*'. Die dwongen hem een overdosis cocaïne te nemen; vervolgens raakte hij 'gevangen in een loop in de tijd'. Bovendien weet hij zeker dat wij 'in een gemanipuleerde werkelijkheid' leven. Alles - clips, films, websites - bevat verborgen boodschappen. Pillen wil Jack niet. 'Die helpen niet.' Ooit slikte hij wel

medicijnen, maar stopte daarmee - vermoedelijk vanwege bijwerkingen. Nu probeert het VIP-team hem te overreden het nogmaals te proberen, met andere pillen. 'We zijn bijna zover', zegt Machielsen optimistisch. Vooralsnog kunnen ze echter niet veel meer doen dan drie keer per week luisteren naar de woordenstroom van Jack. 'Via VIP zijn z'n schulden gesaneerd, hij zit weer in de uitkering. Hij vertrouwt ons. Da's een begin.'

Geen behandeltraject binnen VIP is hetzelfde, maar twee dingen zijn standaard. 'We melden iedereen aan bij het DCA (Diagnostisch Centrum AMC), omdat we meer willen weten over de psychose. Soms is die ontstaan door excessief drugsgebruik, vaak gaat het toch om schizofrenie.' En de patiënt heeft in principe contact met alle teamleden. Die komen bij toerbeurt langs. Op de fiets. Ten minste éénmaal per week, meestal (veel) vaker: twee maal, drie maal, soms elke dag. Aan huis, bij de ouders thuis, op het werk of gewoon in een café. Dat niet alle VIP-leden dezelfde expertise hebben, beschouwt Machielsen als een voordeel. 'In mijn bezoeken ligt de nadruk nogal op medicatie, terwijl anderen zich weer concentreren op ouderbegeleiding of werk en opleiding.' Jobcoach Jan Willem Vonk geeft een voorbeeld: 'Eén van onze patiënten had problemen op school. Voor een groot deel te wijten aan een bepaalde docent. Met de mentor heb ik toen afgesproken dat die jongen het betreffende vak in een andere klas kan volgen. Nu gaat het goed.' Becker: 'Uitgangspunt is wat de patiënt kan en wil. Hoopt die op een baan, dan proberen we die te regelen. Zelfs als hij psychotisch is - doen wat je leuk vindt motiveert om pillen te gaan slikken. Het werkt vaak beter dan eerst allerlei cursussen aanbieden. Saai, vinden veel jongeren.' Natuurlijk: bij sommige patiënten gaat het toch mis. 'We hebben het immers over adolescenten. Die willen nu eenmaal af en toe uittesten of ze zonder medicijnen kunnen. Een aantal struikelt. Gelukkig zijn we er dan snel bij om ze weer op te vangen.'

Voor we verder fietsen wachten we bij Jack thuis nog even tot de zoveelste hagelbui van die dag voorbij is. We keuvelen wat. Over de puzzelrit die hij, samen met ouders en broer, het afgelopen weekend reed. Over de poes die naast hem op de tafel zit. Even lijkt alles normaal. Dan kijkt hij me plotseling strak aan. 'Het is oorlog. De strijd wordt niet uitgevochten op het slagveld, maar in de hoofden van onschuldige jonge mensen.'

\* De namen van de patiënten zijn om privacyredenen gefingeerd.

van de bevolking voor, maar waarschijnlijk ligt dit getal hoger. Reuma in zijn algemeenheid zie je bij tien procent van de mensen. Getallen uit het Midden-Oosten zijn vertekend omdat de diagnose vaak niet of laat wordt gesteld. Zo zit er in de Verenigde Arabische Emiraten gemiddeld 3,6 jaar tussen het begin van de symptomen en de diagnose, blijkt uit recent onderzoek van Badsha en Tak. In Nederland is dat hooguit een paar maanden. 'Er zijn wel goede klinieken', zegt Tak, 'maar die moeten nog een achterstand inlopen. Bovendien is het vertrouwen in de gezondheidszorg niet erg groot en ontbreekt het aan goede patiëntvoorlichting. Hier weten mensen wat reuma is en dat je er snel bij moet zijn.'

In 2004 startte onder leiding van Tak een vroege artritispoli, naar AMC-model, in het Dubai Bone and Joint Center. 'Daar zien we patiënten uit onder meer Jordanië, Koeweit en Saoedie Arabië. Zo kunnen we een beter beeld krijgen van de prevalentie. Ook willen we in dit "vroege artritis cohort" onderzoek doen naar genetische aspecten.'

De vraag of Allah de gebeden verhoord heeft, wordt in het artikel niet beantwoord. Op verzoek van de auteurs boog de Indiase islam-deskundige A.J. Suhail zich over de tekst. Tak: 'We wilden voorkomen dat gelovigen zich beledigd zouden voelen omdat we het gunstige effect van het islamitische gebed toeschrijven aan de uitgevoerde bewegingen. We hebben ons alleen gericht op de dingen die wij kunnen begrijpen. De spirituele aspecten beoordelen we niet.'

FOTO: MARTIN ROEMERS/HOLLANDE

HOOGTE

Connie Engelberts

