INTERVIEW Psychiater Martijn Guiot schrijft boek 'Vrijer leven door jezelf te zijn'

'Het is een soort kookboek voor je psychische gezondheid'

Hoe zorg je ervoor dat je vrijer leeft en meer jezelf bent? De Haarlemse psychiater Martijn Guiot (52) bundelde zijn ervaringen in een praktische gids voor wie vastloopt in prestatiedruk, zelfkritiek en het behagen van anderen. „Het is een soort kookboek voor je psychische gezondheid."

Ivo Laan
ivo.laan@mediahuis.nl

Martijn Guiot: „Het blijft vreemd dat we wel naar de tandarts gaan en naar de sportschool, maar dat we niet goed zorgen voor onze mentale gezondheid."
FOTO UNITED PHOTOS / ROB VAN WIERINGEN

Haarlem ■ Als kind was Guiot al bezig met het welzijn van anderen. „Bijvoorbeeld als kinderen gepest werden, kwam ik voor ze op", vertelt hij. Hij maakte er zijn beroep van en werkte jarenlang in de verslavingszorg, in de psychiatrie in het ziekenhuis en heeft zijn eigen praktijk. Hij is van alle markten thuis.

„Ik werk nu in IJmuiden en zie daar veel mensen die in de haven of de visindustrie werken, maar ik werk ook in Amsterdam op de Zuidas. Waar je eerder een expat of Zuidasadvocaat treft die hard moet werken van zijn baas, maar tegelijkertijd ook carrière wil maken. In de visindustrie wil een werkgever niet dat iemand zich ziek meldt, omdat er gewerkt moet worden. In wezen lopen totaal verschillende mensen tegen dezelfde klachten aan. Veel mentale klachten uiten zich vervolgens in lichamelijke klachten."

Flexibiliteit

In zijn boek 'Vrijer leven door jezelf te zijn', voegde Guiot werkzame psychotherapieën samen in een begrijpelijk model en schaafde hij de methode steeds verder bij aan de hand van wat goed helpt, legt hij uit. Kern van zijn 'handboek van de geest' is het Klavertje Vier Model. „Dat is een overkoepelende methode die je helpt bij de moeilijkste situaties. Het gaat om vriendelijke aandacht, bewuste perspectieven, zorgzaam voelen en waardevolle verbindingen", legt Guiot uit.

„Het belangrijkste is psychologische flexibiliteit. Dat je meerdere strategieën kunt toepassen om je goed te voelen. Een voorbeeld: als je een kind hebt met een trauma doordat de ouders steeds ruzie maken, dan trek je je als kind terug. Dat is een nuttige strategie om je veilig te voelen. Maar als dat je enige strategie is, dan is dat niet voldoende.

Op latere leeftijd is afzondering geen goede strategie als je bang bent dat iemand boos zou kunnen worden. Eenzaamheid ligt op de loer. Dan kun je beter de opmerkingen wat luchtiger opnemen of je assertief opstellen. Zo staan er in het boek 38 strategieën en oefeningen die je daarbij kunnen helpen. Je maakt opnieuw contact met jezelf en je leert in praktische stappen beter voor jezelf te zorgen en je gedachten beter te hanteren."

Ook voor GGZ-professionals bevat het boek handvatten, vindt Guiot. „In elk hoofdstuk wordt uitgelegd waardoor psychische klachten kunnen ontstaan, waardoor ze in stand worden gehouden en hoe met oefeningen patronen kunnen worden doorbroken."

Wachtlijsten

Jezelf helpen is steeds belangrijker geworden, zegt Guiot wijzend op de steeds langer wordende wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg. „Schandalig", vindt Guiot. „Er is met de botte bijl bezuinigd en er zijn allerlei drempels opgeworpen voor de toewijzing. Guiots boek kan de psychische pijn verzachten. „Natuurlijk is een-op-een hulp veel krachtiger, maar het boek biedt hulp terwijl iemand op de wachtlijst staat. Als een soort kookboek voor je psychische gezondheid."

Alleen lezen is natuurlijk niet voldoende, tekent de psychiater aan. „Met een boek over fitness werkt dat ook niet. Alleen als je traint, word je sterker. En met de psyche werkt het ook zo: alleen als je vaardigheden oefent en toepast, werken ze." Elk hoofdstuk in het boek begint met een wijze spreuk, maar de mooiste vindt Guiot wel die van Gandhi: „Wees de persoon

> Het gaat om vriendelijke aandacht, bewuste perspectieven, zorgzaam voelen en waardevolle verbindingen

die je graag ontmoet. Ik vind dat een mooie leidraad om in het leven te staan."

Kan iemand met zoveel social media om ons heen nog wel vrijer leven en zichzelf zijn? „Vooral tijdens de adolescentie is dat lastig", vindt Guiot. „Veel jongeren worstelen ermee. Vroeger was je vrijer, nu kun je altijd gefotografeerd of gefilmd worden. Als je vroeger een lelijke trui aanhad, kon je er een dag mee worden gepest. Nu een hele schoolcarrière." Toch is er een oplossing, zegt Guiot lachend: „Met de opkomst van deepfakes (nepfoto's die bijna levensecht lijken) kun je ook gewoon zeggen dat het een deepfake is."

Koptelefoon

Hoewel de mobiele telefoon voor verbinding zorgt, zijn er ook schadelijke kanten. Neem een jonge vader die met de kinderwagen op pad is en met koptelefoon op alleen maar met zijn telefoon bezig is. „In feite is dat verslavingsgedrag. Als een baby wakker is, moet de vader zich bezighouden met zijn kind en zich samen verwonderen over de wereld. Met een koptelefoon op geef je onbewust het signaal af dat een kind niks waard is."

Fysieke interactie is heel belangrijk voor het psychisch welbevinden, legt Guiot uit. „Je ziet het bij een schoolkamp als de mobieltjes niet mee mogen. Dan interacteren de kinderen met elkaar, terwijl ze anders alleen op hun schermpje zitten. Sociaal contact is zo belangrijk."

Het taboe rond psychische hulp is wel minder geworden, constateert Guiot. Maar nog steeds is daar nog een wereld te winnen. „Het kan een van de redenen zijn voor het ontstaan van de wachtlijsten. Het is makkelijker om psychische hulp te krijgen dan in de jaren vijftig, maar er zijn nog steeds ouders die over de problemen van hun kind zeggen: 'Gewoon doorgaan, dan is er niks aan de hand.'

> Als je vroeger een lelijke trui aanhad, kon je er een dag mee worden gepest. Nu een hele schoolcarrière

Het blijft vreemd dat we wel naar de tandarts gaan en naar de sportschool, maar dat we niet goed zorgen voor onze mentale gezondheid."

Guiot is wars van de stroming dat alles is op te lossen met alleen maar positief denken. „Sommige dingen zijn nu eenmaal niet positief, maar het gaat erom hoe je ermee omgaat. Ik heb altijd moeite met mensen die altijd dezelfde strategie hanteren." Of zoals de inleidende spreuk van het hoofdstuk 'Zorgzaam voelen': 'You can't stop the waves, but you can learn to surf'.