



Elke week vraagt Knack aan ondernemende Belgen hoe ze lijf en psyche in balans houden.

LICHAAM & GEEST

Gwendolyn Portzky, klinisch psychologe

‘Je moet door je pijn durven te gaan’

Door LANDER DEWEER, foto CARMEN DE VOS

Tijdens het lopen luistert Gwendolyn Portzky naar uptempo muziek. ‘Ik kom elke keer met een leeg hoofd thuis’, zegt de klinisch psychologe, expert in zelfmoordpreventie. Maar wil ze de herinnering aan haar vader koesteren, dan kiest ze voor het vijfde pianoconcert van Beethoven. ‘Verbinding, dat is voor mij de zin van het leven.’

Twee dagen voor onze ontmoeting was Gwendolyn Portzky te gast in de studio van *Terzake*. Ze kwam er de recentste zelfmoordcijfers toelichten, uit het voorjaar van 2020. ‘Voor de maanden maart, april en mei, de eerste lockdown dus, liggen de suïcidecijfers lager dan in 2019’, zei ze. ‘Maar voor de maand juni zien we wel hogere cijfers.’

Portzky is als directeur van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek aan de Universiteit Gent én van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP) een belangrijke stem als het over zelfmoord gaat. Daarnaast begeleidt de klinisch psychologe ook persoonlijk patiënten met zelfmoordgevoelens.

‘De laatste maanden is het bijzonder druk’, zegt ze bij het begin van onze wandeling door Dikkelvenne, het Oost-Vlaamse dorp bij de bocht in de Schelde waar ze al jaren woont. ‘Het is de eerste keer dat we in het UZ Gent zulke lange wachtlijsten hebben om behandeld te worden. Op zich kan dat ook goed nieuws betekenen, dat mensen zich meer dan vroeger bewust zijn van hun mentale gezondheid en sneller de stap naar hulp zetten. Maar de capaciteit is helaas beperkt en mensen níet kunnen helpen is zwaar. Je voelt je dikwijls machteloos.’

Portzky is van top tot teen in het zwart gekleed en houdt er stevig de pas in. Veel tijd om rond te kijken – naar de geiten in de weide, de rustig kabbelende rivier of de plotseling opvliegende fazant – is er niet.

Vol vuur praat ze over de vele jongeren met zelfmoordgedachten die ze de laatste tijd heeft gezien. ‘Het is gemakkelijk om te zeggen dat ze te veel gepamperd worden, maar velen onder hen hebben het gewoon heel moeilijk. De tweede en derde lockdown hebben er ingehakt en de stap naar zelfmoordgedachten is vaak kleiner dan de meeste mensen denken.’

Als u erover praat, lijkt het alsof u hun pijn voelt.

GWENDOLYN PORTZKY: Wat cruciaal is voor een therapeut, is verbinding maken. Cognitieve gedragstherapie met alle bijbehorende technieken is efficiënt, maar ik wil toch ook altijd een echte con- ➡



Gwendolyn Portzky: 'Ik heb me al vaak afgevraagd of er iets suïcidaals in mij zit, ja. Maar ik denk het niet. Ik hou zo intens van het leven.'

nectie met mijn patiënten krijgen. Ik wil mee afdalen in hun pijn en als het ware naast hen gaan zitten in hun lijden. Moeilijk en abstract, ik weet het, maar het helpt wel. Want zodra iemand met zelfmoordgevoelens voelt dat hij of zij losstaat van alles en iedereen wordt het pas echt gevaarlijk. *(zwijgt even)* Hout vasthouden, maar tot nu toe heb ik nog geen enkele patiënt verloren aan zelfmoord. Al vrees ik nog altijd de dag dat het zal gebeuren.

Elke dag vinden er in ons land 3 zelfmoorden en 27 zelfmoordpogingen plaats. Toch gaat slechts een fractie van het totale gezondheidsbudget naar geestelijke gezondheid. Waarom hechten we als samenleving zo veel belang aan het lichaam?

PORTZKY: Hoewel de Griekse filosofen het gedrag van mensen al opsplitten in vier temperamenten, heeft de geest altijd minder aandacht gekregen dan het lichaam. Het lichaam is zichtbaar, tastbaar en lijkt het essentieelst: als je schade hebt aan het hart, kan dat je je leven kosten. De geest is onzichtbaar en ongrijpbaar. Daardoor vergeten we hem gemakkelijker, denk ik. Tegelijk is het beeld van de geestelijke gezondheidszorg nog altijd vrij karikaturaal. Wat zie je in films of tv-series? De zware psychiatrie, genre

One Flew Over the Cuckoo's Nest, met dwangbuizen en platgespoten patiënten. Er zit ook nog altijd een grote angst bij veel mensen, en misschien wel bij de samenleving als geheel, voor alles wat met de geest te maken heeft. Psychische problemen schrikken af, omdat we ze soms maar moeilijk kunnen begrijpen en ze vaak uit het niets lijken op te duiken. Hoe dikwijls hoor je niet na een geval van partnergeweld of moord dat 'niemand het had zien aankomen'? Lichamelijke kwetsuren lijken gemakkelijker vast te pakken, te controleren, terwijl mentale letsels complexer lijken. *(zwijgt even)* De basis is simpelweg dat er nog altijd te weinig kennis is. Wat je niet kent, schrikt je af.

'Als je dan toch een stemmingsstoornis hebt, kun je ze maar beter nu hebben', zei radionieuwslezer Chris Van den Abeele in deze rubriek, weliswaar nog voor corona.

PORTZKY: Hij heeft gelijk. Uiteindelijk is de psychiatrie nog een vrij jonge wetenschap. Op het vlak van patiëntgerichtheid staan we al veel verder dan pakweg veertig jaar geleden, en ook de medische kennis groeit zinderogen. Maar we hebben nog een lange weg te gaan. Dat heeft ook de coronacrisis duidelijk aangetoond: tijdens de eerste lockdown ontbrak de aandacht voor het mentale welzijn helemaal, de geestelijke gezondheidszorg werd zelfs grotendeels gesloten. Gelukkig is het sinds oktober veranderd en zijn er nu zelfs extra investeringen gepland. Wie weet brengt deze crisis meer bewustzijn teweeg, ook bij het beleid. Het is nodig. Veel mensen

kunnen hun basisemoties – blij, bang, boos, bedroefd – maar moeilijk herkennen en benoemen, laat staan alle schakeringen ertussen. Daarom is het van het grootste belang dat we al op jonge leeftijd aandacht besteden aan de mentale gezondheid, thuis én op school. Om dat verder te stimuleren, lanceren we binnenkort een nieuwe computergame, om kinderen op een speelse manier te tonen hoe hun emoties en gedachten hun gedrag bepalen.

Hebt u zelf al zelfmoordgedachten gehad?

PORTZKY: Ik heb me al vaak afgevraagd of er iets suïcidaals in mij zit, ja. Maar ik denk het niet. Ik hou zo intens van het leven, ik zou 200 jaar oud willen worden. Maar als de omstandigheden opeens zo zouden veranderen dat ik een diepe emotionele pijn voel, dan kan ik me wel goed indenken dat ik koste wat het kost zou willen dat die pijn stopt.

In het begin van uw studententijd hebt u zich vaak eenzaam gevoeld. Was dat uw donkerste periode?

PORTZKY: *(denkt na)* Ik zat toen met een Erasmusbeurs in Leiden en vond moeilijk aansluiting bij de andere studenten, waardoor ik me inderdaad eenzaam en onzeker voelde. Maar nog een pak moeilijker was de geboorte van ons zoontje, die zes weken te vroeg en met een zware streptokokkeninfectie op de wereld gekomen is. De eerste dagen was het onzeker of hij het wel zou halen, het was kantage boord. Ik herinner me nog goed een avond dat ik van mijn kamer op de kraamafdeling naar de afdeling neonatologie aan het stappen was, waar hij lag. Op de gang was er veel kabaal, er was veel volk en het ging er feestelijk aan toe, met champagne en al. Normaal zou ik de eerste zijn om mee te feesten, maar toen

GWENDOLYN PORTZKY

→ 45 jaar

→ groeide op in Gent, woont in Dikkelvenne met haar man en hun twee kinderen

→ studeerde af als klinisch psychologe

→ is directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), dat het platform

Zelfmoord 1813 beheert en het Vlaams Actieplan Suïcidepreventie coördineert en uitrolt,

in opdracht van de Vlaamse overheid

→ is directeur van de Eenheid voor Zelfmoordonderzoek van de Universiteit Gent

→ is hoofddocent aan de faculteit geneeskunde en gezondheidswetenschappen van de UGent

→ begeleidt zelf ook patiënten met zelfmoordgevoelens

voelde ik me zo fundamenteel alleen, angstig en machteloos. *(zwijgt even)* Gelukkig was Matteo na vijf dagen buiten levensgevaar. Ik weet niet hoe ik had gereageerd als het anders was gelopen.

U wist al op uw veertiende dat u psychologie ging studeren, nadat uw moeder verschillende keren was opgenomen. Was u bang om zelf ook psychische problemen te krijgen?

PORTZKY: Niet echt. Misschien omdat ik al vroeg merkte dat ik meer op mijn vader leek, die ook altijd probleemoplossend dacht. Ik heb bovendien hetzelfde temperament als mijn vader. Hij kon ook hevig en gulzig het leven proberen vast te pakken en werd sneller kwaad dan triest, net als ik. Bij een film word ik snel emotioneel, maar echt huilen van verdriet heb ik al jaren niet meer gedaan. Anderzijds wisten we ook dat de psychische problemen van mijn moeder terug te leiden waren naar een traumatische, externe gebeurtenis. Op een nacht – ze was alleen thuis

'De tweede en derde lockdown hebben er ingehakt en de stap naar zelfmoordgedachten is vaak kleiner dan de meeste mensen denken.'

met mijn oudere broer, die toen vijf maanden was – is er bij haar ingebroken. Ze is wakker geworden van de inbrekers die naast haar bed stonden, twee gemaskerde en agressieve mannen. Gelukkig kon ze onmiddellijk doen alsof ze sliep en is mijn broer blijven doorslapen, maar de doodsangsten die ze toen heeft uitgestaan hebben haar nadien wel zwaar getraumatiseerd. In totaal is ze dertien keer opgenomen. Door de gesprekken die ik in die periode met mijn vader heb gevoerd, wist ik al snel welke richting ik uit wilde in het leven. Mijn vader werkte voor een farmabedrijf, met een specialisatie in de psychiatrie. De verhalen waarmee hij thuiskwam, prikkelden mijn verbeelding enorm.

U bent ooit door een aantal jongeren een steegje ingetrokken en hebt uzelf toen ternauwernood kunnen bevrijden?

PORTZKY: Door met een snoepzak die ik juist gekocht had in de Decascoop op hun hoofd te kloppen, inderdaad. *(lacht)* Ik was vijftien en kwam met een vriendin van de bioscoop toen we allebei een donker steegje in werden gesleurd. We zijn beginnen te roepen en gelukkig is het goed afgelopen, maar nadien heb ik – zoals zo veel vrouwen – nog een paar soortgelijke situaties meegemaakt. Ik heb er een algemeen onveiligheidsgevoel aan overgehouden, vrees ik. 's Avonds alleen over straat lopen, doe ik sindsdien niet gemakkelijk meer.

Bent u in therapie gegaan?

PORTZKY: Toen niet, maar een paar jaar later wel. Tijdens je opleiding psychotherapie ben je verplicht om zelf ook in therapie te gaan, en dat heeft zeker voor meer inzichten gezorgd. Mentale pijn proberen te vermijden, wegduwen of verdoven helpt niet, heb ik toen ingezien. Hoe zwaar het

ook is, je moet door je pijn durven te gaan. *(zwijgt even)* En dat ik me nog altijd zo moeilijk aan mensen kan hechten, heb ik daar ook geleerd, heeft zeker te maken met de afwezigheid van mijn moeder in mijn jeugd. Ik laat niet gemakkelijk in mijn ziel kijken, een gesprek als dit is voor mij een hele opgave, en dat heeft zeker daar zijn oorsprong. Omdat ik zelf de hele tijd aan mensen vraag om zich kwetsbaar op te stellen, wil ik me niet langer wegstoppen. Maar bij vrienden of thuis blijf ik degene die luistert, ze moeten het echt uit me trekken als ik met iets zit.

Uw broer is neuropsycholoog en uw vader, die negen jaar geleden is gestorven, werkte in de farmasector. Ging het tijdens familiebijeenkomsten soms over iets anders dan over de menselijke geest?

PORTZKY: *(lacht)* We hadden het héél vaak over de menselijke conditie, dat klopt. Over wat er in ons leven gebeurde en hoe we ons daarbij voelden, al van kleins af aan. Maar het ging ook vaak om luchtige dingen, vergis je niet. Mijn vader was een liefhebber van klassieke muziek en geschiedenis, en ook daar hebben we uren over gepraat. Hij was van Duitse afkomst, met Poolse roots tot in de zestiende eeuw. Zijn vader, een Duitser, was tijdens de Tweede Wereldoorlog hier gestationeerd en is toen verliefd geworden op mijn grootmoeder. Na de oorlog zijn ze gevlucht naar de omgeving van München, waar mijn vader geboren is. Toen hij vijf was, zijn zijn ouders gescheiden en is hij met zijn moeder teruggekeerd naar België. Maar mijn vader kon de eerste jaren alleen maar Duits praten en daardoor is hij zwaar gepest. Hij heeft zijn hele leven geworsteld met zijn afkomst.

Wanneer hebt u voor het laatst geluisterd naar het adagio uit het vijfde piano-

concert van Beethoven, zijn favoriete stuk?

PORTZKY: Vorige week nog, tijdens een lange autorit. De eerste jaren na zijn dood kwamen er altijd tranen in me op toen ik het hoorde. Nu voel ik telkens een golf van schoonheid over mij komen, het geeft me rust. De klanken en de toetsaanslagen, zeker in de trage uitvoeringen, kunnen me enorm ontroeren. Dan ben ik weer dicht bij mijn vader.

Hoe draagt u nog zorg voor de hygiëne van uw brein?

PORTZKY: Op tijd en stond blokkeer ik een aantal vrije dagen in mijn agenda. Volgende week gaan we met het gezin een paar dagen naar de Ardennen. Ik heb het nodig, ik ben moe, mijn lichaam geeft me signalen en daar moet ik naar luisteren, weet ik ondertussen. Verder drink ik tijdens de week nooit alcohol, eet ik zo gezond mogelijk en sluit ik tijdens het weekend meestal mijn mailbox af. Mijn patiënten weten dat ze me altijd mogen schrijven, maar 's avonds of in het weekend zal ik normaal niet antwoorden, tenzij voor crisissituaties. Voor dringende zaken kunnen ze sowieso elders terecht, dat spreken we samen af in een veiligheidsplan.

Tot voor kort sportte u twee keer per week. Op dinsdag billen, buik en benen. Op woensdag zumba. Beweegt u nog voldoende?

PORTZKY: Ik ben beginnen te lopen, nu de fitness al maanden dicht is. Ik probeer drie keer per week tien kilometer te lopen, altijd met uptempo muziek in mijn oren. Ik voel dat mijn lichaam daardoor in vorm raakt en dat is leuk: ik ben vijfenveertig nu, ik wil

nog lang gezond blijven. Maar het is me toch vooral om mijn geest te doen. Ik kom elke keer met een leeg hoofd thuis, alsof ik door het lopen gezuiverd word.

Denkt u vaak na over de zin van het leven?

PORTZKY: Vroeger meer dan nu. Sinds ik kinderen heb, heb ik daar geen tijd meer voor. *(lacht)*

Tot welk antwoord kwam u dan?

PORTZKY: Als wetenschapper bekijk ik het rationeel. Dat we hier zijn, is het resultaat van een ongelooflijk lange keten van toevalligheden. En

‘Ik laat niet gemakkelijk in mijn ziel kijken. Bij vrienden of thuis blijf ik degene die luistert, ze moeten het echt uit me trekken als ik ergens mee zit.’

als het leven stopt, is het ook echt gedaan. Dus moeten we de tijd die we hebben zo mooi mogelijk maken, vind ik. En daarin schuilt voor mij iets hogers, iets spiritueels misschien zelfs. In wat mensen elkaar aandoen zit het lelijkste van het leven vervat, maar ook het mooiste. *(denkt na)* Het is een beetje een hol woord, ik besef het, maar voor mij komt het altijd weer neer op connectie maken met je medemens. Verbinding, dat is voor mij de zin van het leven. ●

INFO: Wie met vragen zit over zelfmoord kan terecht bij de Zelfmoordlijn op het nummer 1813 en via www.zelfmoord1813.be