

## **'Je bent pas iemand, als je ziek bent'**

Vijftig jaar geleden had niemand ooit van burn-out gehoord. Nu is het een veel voorkomende klacht van mensen die zich "over de kop hebben gewerkt". Hetzelfde geldt voor whiplash, fibromyalgie en ME, waarbij de zogenaamde patiënten denken dat er een lichamelijke oorzaak aan ten grondslag ligt. Allemaal "ziektes" die zijn ontstaan nadat grote groepen mensen vroegen om een sluitende diagnose voor hún klachten. De medische wetenschap geeft die diagnoses, al was het alleen om mensen tegemoet te komen. 'Soms is men gewoon op zoek naar een stukje erkenning', meent hoogleraar sociale psychologie Bram Buunk. 'Want je bent pas iemand, als je ziek bent.'

Modeziektes zijn sterk cultureel bepaald en vaak tijdgebonden. Soms hangen ze samen met technologische ontwikkelingen. Whiplash was bijvoorbeeld geen issue voordat de auto werd uitgevonden en RSI kwam pas op toen mensen massaal achter een pc gingen werken; iets waar het menselijk lichaam helemaal niet op is gebouwd. 'Het betekent niet dat de symptomen van pijn of vermoeidheid niet bestaan', helpt Buunk een veelgehoord misverstand uit de wereld. 'De pijn is echt, het leed is er. Maar mensen willen een labeltje voor die pijn en het liefst van de medische wetenschap.'

### **Oververmoeidheid**

Neem ME, het oververmoeidheidsyndroom. We gaan allemaal wel eens te laat naar bed en we slapen over het algemeen te weinig. Als je zelf al je aandacht naar die vermoeidheid verplaatst, is het geen wonder dat je op symptomen stuit die duiden op oververmoeidheid. Het trieste vindt Buunk dat mensen met dit soort "ziektes" de neiging hebben om zichzelf gelijk te stellen met écht zieke mensen, bijvoorbeeld reumapatiënten. 'Enige bescheidenheid past hier wel, denk ik.'

De symptomen van modeziektes kunnen worden versterkt door de patiënten zelf. Bijvoorbeeld omdat er veel aandacht voor is in de media. Dan horen ze over een bepaalde ziekte en gaan de eigen vage symptomen daarin herkennen. Daarnaast is er volgens Buunk een sterke invloed van patiëntengroepen. Die worden steeds mondiger, verenigen zich en willen antwoorden op hun vragen. Ze gaan zoeken in de medische wereld waar ze hun pijn moeten plaatsen en leggen zo de nadruk erop. Ze staren zich blind op hun ziekte, en willen vervolgens erkenning.

### **Modeziektes**

Whiplash, fibromyalgie, ME, lage rugklachten en burn-out; volgens Buunk zijn het veelal massapsychologische verschijnselen die komen en ook weer gaan. RSI is nog vol in de aandacht, maar over ME of whiplash hoor je nog maar weinig. Buunk: 'Het wachten is op een volgende aandachtsgolf. Bij de eerstvolgende uitzending over ME op televisie staan de volgende dag een stuk meer mensen op de stoep bij de huisarts. En anders dan vroeger nemen die mensen geen genoegen

---

### **Stichting GAOS**

Swaalingestraat 31  
4374 BV Zoutelande  
Tel. 0118-566031  
Fax 0118-566033

**[www.stichtinggaos.nl](http://www.stichtinggaos.nl)**  
E-mail: [gaos@xs4all.nl](mailto:gaos@xs4all.nl)

meer met de diagnose: u mankeert niets. Ze willen aandacht en erkenning, want die maken een wezenlijk onderdeel uit van de eigen identiteit.'

De reden voor het ontstaan en opkomen van modeziektes moet volgens de psycholoog gezocht worden in onvrede met een bepaalde situatie of met het leven in het algemeen. 'Mensen gaan zich beter voelen wanneer hun onvrede, die zich uit in de klachten, wordt erkend. Soms gaat het zover dat huisartsen diagnoses geven die helemaal niets betekenen. Een a-specifieke ontsteking bijvoorbeeld, of een postviraal prikkelingssyndroom. Het is dat placebo-operaties niet uitgevoerd mogen worden, anders waren veel mensen zonder al te veel moeite van hun kwalen af.'

### **Curriculum Vitae**

Bram Buunk is hoogleraar sociale psychologie en sinds 1990 verbonden aan de RUG. Daarvoor was hij universitair hoofddocent organisatiepsychologie in Nijmegen, waar hij in 1980 promoveerde op jaloezie als reactie op overspel. Buunk was onder meer columnist voor De Volkskrant. Hij doet voornamelijk onderzoek naar psychologische aspecten van gezondheid en de evolutionaire achtergronden van menselijk gedrag. Eén van zijn huidige onderzoeken gaat in op de vraag hoe het komt dat mensen zich altijd willen vergelijken met anderen.

Informatie  
prof.dr. A.P. Buunk

---

### **Stichting GAOS**

Swaalingestraat 31  
4374 BV Zoutelande  
Tel. 0118-566031  
Fax 0118-566033

**www.stichtinggaos.nl**  
E-mail: gaos@xs4all.nl