

Te jong nog om psychiater te zijn, te jong om te settelen. Daarom ging Remco Dijkstra (31) uit Leeuwarden vier jaar geleden een jaar op wereldreis. Naderhand keek hij ernaar als psychiater en schreef een boek.

Alles loslaten

GERRIE RIEMERSMA

'Ik doe het uit pure nieuwsgierigheid. Om vreemde culturen te leren kennen, interessante nieuwe mensen te ontmoeten en uitdagingen aan te gaan. Omdat het kan. Echt. Ik sla niet op de vlucht, ik zoek juist mijn angsten en onzekerheden op. Toch?'

Etwa verlegen vertelt Remco Dijkstra als jongste psychiater van GGZ Friesland over zijn boek, dat deze week is verschenen: 'Te gek, wereldtrip van een jonge psychiater'. Het is een vrolijk boek, maar de schrijver is nu, in zijn spreekkamer, serieus. Met een blik op de klok, want na het gesprek begint zijn crisisdienst. Hij is oproepbaar voor mensen met acute psychoses, zware depressies of andere psychiatrische stoornissen.

Hij heeft weer structuur in zijn leven, nu hij als psychiater werkt. Dat was ruim vier jaar geleden anders, toen hij op wereldreis was. Die begon in Thailand, Vietnam volgde. Net als talrijke andere landen in Zuid-Amerika en Afrika.

Alle vrijheid maakt hij mee. Drie maanden reist hij in gezelschap van anderen, vrienden of familie. De andere maanden is hij alleen. „Ik vond het vooraf wel wat eng. Ik had wel gereisd, maar nog nooit alleen en nog nooit zo lang.” Het idee ontstond tijdens de leertherapie die hij als psychiater in opleiding anderhalf jaar lang moest volgen: wekelijkse sessies bij een psychoanalyticus. „Wie ben je, wat wil je? Dat soort vragen stel je je zelf.”

Hij was na ruim negen jaar studeren en - de laatste jaren ernaast werken - bijna klaar met zijn studie en nog geen dertig jaar oud. En ja, hij was wel erg jong om te gaan werken en te settelen. Reizen zou, zo dacht hij, hem veel leren over zichzelf en over zijn grenzen. „Ik ben als toerist gegaan. Ik wilde vooral reizen en alles loslaten. Ik ging niet met het idee dat ik mezelf zou analyseren.” Maar het gebeurde wel. Zijn twijfels en ervaringen schreef hij op in blogs, dagboeken op het internet.

'De Peruaanse kijkt nog even voorzichtig om en zwaait een beetje. Van de Colombiaanse krijg ik niets meer dan een dikke middelvinger. (...) Ik snap het niet. Heb ik iets fout gedaan? Is het mijn schuld? Ja, ik weet dat vrouwen van Venus komen, maar zijn latina's komen overwaaien uit een ander melkwegstelsel, of zo? Wat moet ik hiermee? Analyseren?'

In Columbia trotseert hij piranha's en loopt hij schurft op. Nog nooit had hij drugs gebruikt, in Peru drinkt hij *ayahuasca*, een drankje dat van de gelijknamige plant is gemaakt. Het moet een hallucinerende werking hebben, maar Dijkstra wordt er hondsberoerd van. In dat land beklimt hij ook de Nevado Pisco. Die ervaring maakt uiteindelijk de meeste indruk op hem. „Dat was zo indrukwekkend en in-



'Ik had wel gereisd maar nog nooit zo lang en nog nooit alleen'

tens. Ik heb hoogteziekte en uitputtingsverschijnselen gehad en doodsangsten doorstaan.”

In de laatste drie maanden van zijn trip reist hij in Afrika. Maar dan merkt hij dat hij het reizen zat begint te worden. „Ik ben ook begonnen in de meest ontwikkelde landen en eindigde in Afrika, waar bijna niets is geregeld.” En hij merkt vooral dat hij behoefte aan structuur krijgt. In 2010 keert hij, volgens plan, terug naar Nederland en gaat als psychiater in opleiding aan de slag in Leeuwarden.

Pas na afloop legt Dijkstra zijn belevenissen en gevoelens, verwoord in de blogs, onder een psy-

chiatrisch vergrootglas. Pas dan komt het schrijven van een boek in hem op. In 'Te Gek' mailt hij met zijn psychoanalyticus. De correspondentie is niet echt, maar bedoeld om het boek levendig te maken. „En door anderhalf jaar wekelijkse sessies te ondergaan, zat hij tijdens de reis wel steeds in mijn hoofd.”

'Dag Frans. (...) Mijn grootste angst was dat ik in een acute eenzaamheidsdepressie met paniekaanvallen en nihilistische wanen terecht zou komen, maar hier is geen enkel spoor van te ontdekken. Integendeel. Mijn zelfvertrouwen, eigenwaarde en stemming kregen



'Te gek, wereldtrip van een jonge psychiater', Remco Dijkstra, Uitgeverij Elmar, 256 blz., €17,95.

> www.wereldtrippsiychiater.nl

„Reizen heeft me als persoon verrijkt.”

FOTO HOGE NOORDEN/JACOB VAN ESSEN

in korte tijd een enorme boost.'

Wat de reis hem heeft geleerd? Even is hij stil. „Dat ik behoefte heb aan uitdagingen in mijn leven.” Meer niet. De trip heeft hem niet een betere arts gemaakt. „Ik denk ook niet dat ik er in de psychiatrische praktijk veel aan heb. Het heeft me hooguit als persoon verrijkt.”

Dijkstra gaat in september, dit keer met zijn vriendin, terug naar Japan. Het mooiste land dat hij heeft bezocht tijdens zijn wereldreis. „Gewoon twee weken vakantie.” Een tweede wereldreis? „Nee, dat hoeft niet meer.”