

TV-dokter Jan Kruithof: 'Vissen kan heel goed tegen depressies werken'



Kruithof met zijn eerste snoekbaars: "Vissen gaat ook over doelen stellen en proberen die te halen."

In de rubriek Spraakwater hebben we elke maand een goed gesprek aan of op het water. En wel met een boeiend figuur uit de hengelsport of een persoonlijkheid die een interessante kijk heeft op de hengelsport. We beginnen met Jan Kruithof, die samen met zijn dochter Marleen de hoofdrol speelt in het razend populaire EO-programma De Dorpsdokter.

Kruithof (58) is geen figuur maar een karakter. Met zijn nuchtere kijk op zaken kluisterde hij de afgelopen maanden elke week meer dan een miljoen kijkers aan de buis. Op zijn motor bezoekt hij zijn patiënten in het rivierengebied rond het schilderachtige Noordeloos, genietend van het buitenleven. "Dat ritje zou voor veel mensen al heel helend kunnen werken. Als je niet beweegt, niet buiten komt, dan kun je bijna wachten tot er een depressie naderbij sluipt."

TEKST EN FOTOGRAFIE JUUL STEYN

Zoals veel mannen heeft ook Kruithof mooie verhalen over monstersnoeken die onder de brug net buiten het dorp huizen. Trots vertelt hij over zijn zoon die onlangs zo'n grote jongen wist te vangen. Nog voor we goed en wel in de boot zitten heb ik al een uitnodiging om in Noordeloos te komen snoeken aan m'n broek hangen. "Maar dan moeten we wel even de goede plekjes vinden, want ik heb er zelf al een tijdje niet meer gevestigd." Die afspraak staat, maar eerst gaan we een snoekbaars proberen te vangen. Terwijl we naar de eerste stek varen, schetst de dorpsdokter een beeld van 'de

gezondheid van de Nederlander'. "We hebben het ontzettend goed in ons land. Misschien wel te goed. We hebben in de regel allemaal goed te eten, een dak boven ons hoofd en toch zit één op de tien Nederlanders aan de antidepressiva. Dat zijn stevige cijfers. Als huisarts probeer je vooral om mensen in het voortraject voor die neerslachtigheid te behoeden. Ik raad mensen altijd aan om actief bezig te zijn: simpelweg bewegen, de natuur in gaan, dingen ondernemen. Als je namelijk niet beweegt, niet buiten komt, dan kun je bijna wachten tot er een depressie naderbij sluipt. In dit licht durf ik de hengelsport, vooral wanneer je actief

bezig bent, absoluut als een antidepressivum aan te merken."

Het klinkt bijna als een boerenwijsheid, maar er zit ook een wetenschappelijk aspect aan zijn advies. Het sleutelwoord daarbij is serotonine, een stofje dat in je hersenen wordt aangemaakt en voor een groot deel bepaalt hoe je je voelt. "Het mooie van dit goedje is dat je het zelf kunt aanmaken door actief bezig te zijn. Als je bijvoorbeeld hardloopt, maak je al serotonine aan. Tijdens en na het lopen voel je al dat je opgewekter bent. Je zelfvertrouwen groeit en je bent tevreden dat je een mooie prestatie hebt neergezet. Het is een uitdaging om jezelf tot deze activiteit aan te zetten."

Zelf heeft mijn gast ook een uitdaging: het vangen van een snoekbaars. Want dát is hem tot nu toe nog niet gelukt. "Het is bij ons snoek, snoek en nog eens snoek wat de klok slaat. Ik ben dus razend benieuwd of het vandaag zal lukken zo'n glasooog te vangen." We zijn inmiddels op een mooie stek aangekomen en werpen ons kunstas uit. Jan beweegt zijn zachte plastic visje met zorg over de bodem, bloedserius en in opperste concentratie. Het eerste uur tikt er tot driemaal toe iets tegen ons aas. "Maar het kan ook bodem geweest zijn hoor", luidt zijn steeds sceptischer wordend com-

mentaar. "Als het niet lukt zul je toch naar ons moeten komen om een dikke snoek te vangen!"

De woorden zijn nog niet koud op zijn lippen bestorven of hij slaat vol overtuiging aan. De hengel buigt mooi door en zijn grimas maakt plaats voor een brede grijns. "Ha, dit is nou wel een heel mooi praktijkvoorbeeld van de werking van serotonine!" In vervoering dirigeert de huisarts een fraaie snoekbaars naar het net. "Dit is absoluut een orgastisch gevoel", zo brengt hij zijn ervaring live onder woorden. "Al weet ik niet of ik dat van de EO mag zeggen", lacht hij er achteraan.

"Ik ben ervan overtuigd dat sportvissen kan bijdragen aan een goed zelfbeeld, dat je er meer zelfvertrouwen van krijgt. Dat merk ik zelf op een dag als vandaag ook. Het eerste uur had ik geen idee of ik goed bezig was. Ondanks de aanwijzingen van anderen en lessen uit visboekjes twijfel je aan jezelf. Dit kun je alleen overwinnen door zelf aan de slag te gaan. Doelen

stellen en proberen die te halen. Wat dat betreft mag ik vandaag heel tevreden zijn met zo'n mooie vis."

"Wist je trouwens dat vis en gezondheid sowieso heel nauw met elkaar verbonden zijn? Volkeren die veel vissen en vis eten leven simpelweg langer. Kijk maar naar de Japanners. Die worden een stuk ouder dan wij. Vervolgens vergeten ze door hun prestatiegerichte maatschappij weer om zich voort te planten waardoor ze alsnog uitsterven."

Kruithof legt zijn woorden duidelijk niet voortdurend op een weegschaal, maar laat ook weten wanneer het hem ernst is. Bijvoorbeeld als het over roken gaat. "Wat dat betreft zouden jullie je achterban nog heel wat kunnen leren. Want ik kan me niet aan de indruk onttrekken dat een groot deel van de sportvissers ook graag een sigaretje opsteekt. Ik kan het niet laten hier op te blijven hameren. Roken is namelijk zo ontzettend slecht voor je. Dat houd je niet voor mogelijk. Dan kun je twintig kilometer per dag met je hele snoekuitrusting door de polder struinen, als je rookt ben je nog steeds ongelofelijk slecht bezig."



De dokter tijdens de dril van een snoekbaars: "Op dit moment wordt er dus serotonine in mijn hersenen aangemaakt!"

Na een uur of drie vissen, vier snoekbaarsen verder, gaat zijn telefoon. Het is de EO, of de afspraak van vanmiddag wat naar voren gehaald kan worden. "We gaan het over een vervolg op De Dorpsdokter hebben. Ik heb zelf, net als mijn dochter die ook in de praktijk zit, ontzettend genoten van het programma. Dus als je het niet erg vindt, gaan we weer richting m'n motor, dan kan ik de afspraak nog halen." En zoals het een waardig huisarts betaamt sluit hij af met een goed advies: "Ga toch vissen!"

DE DORPSDOKTER OP TV
Afgelopen maanden was het programma de Dorpsdokter één van de best bekeken EO-programma's. Elke vrijdagavond keken ruim een miljoen mensen naar de huisartsenpraktijk van Jan Kruithof en zijn dochter Marleen.

Wegens het overweldigende succes wordt in september een nieuwe serie uitgezonden. Tot die tijd worden de afleveringen van de eerste serie herhaald. Op welke dag en tijdstip deze herhalingen worden uitgezonden is bij het ter perse gaan van dit blad nog niet bekend. Zodra dit wel het geval is kun je het lezen op www.eo.nl/dedorpsdokter



Vader en dochter Kruithof.



Actief bezig zijn, of het nu op de motor is of aan de waterkant, is volgens Kruithof de sleutel tot succes bij preventie van zwaarmoedigheid.