



ILLUSTRATIES: NEELTJE KONINGS

Voorbij de sofa

Moe van praten en Prozac? De integrale psychiater kent ook de trukendoos van 'alternatieve' behandelaars om patiënten gelukkiger én gezonder te maken. DOOR INGE SCHILPEROORD

LINDA KAMPT AL JAREN MET psychische klachten. In 2003 verloor ze haar baan als juridisch secretaresse na een langdurige burn-out en depressie. Haar psychiater schreef haar gesprekstherapie en medicatie voor. De gesprekken steunden Linda – een vrouw van 51 uit de provincie Groningen die niet met haar achternaam in dit artikel wil worden genoemd – maar de medicijnen zorgden voor bijwerkingen. Ze werd 'tonnetjerond', zegt ze zelf, en slaperig. Bovendien verlichtten de gesprekken met haar therapeut haar vaak slechts tijdelijk. 'Als ik eenmaal thuis was, zakte het goede gevoel langzaam weer weg.' Ze bleef somber en het lukte haar niet goed de draad

van haar leven weer op te pakken.

In een poging wat rust te vinden, probeerde ze eens reiki en yoga. Toen Linda opbiechtte dat ze zich aangetrokken voelde tot alternatieve therapievormen, werd ze doorverwezen naar Lentis in Groningen, een instelling voor integrale psychiatrie. 'Daar wilde de psychiater van alles van me weten', zegt ze. Basale dingen (wat ze op een dag at, hoe vaak ze aan sport deed), maar ook persoonlijke zaken (hoe en hoe vaak ze zich ontspande, welke hobby's en interesses ze had). Linda kreeg vervolgens, naast reguliere therapie, op elk levensterrein aanbevelingen en tips.

Langzaam paste ze haar levenswijze hierop aan. Ze is gezonder gaan eten,



vertelt ze, doet ademhalingsoefeningen en beoefent meerdere keren per week yoga en meditatie. Ze houdt een dagboek bij over hoe ze zich voelt en wat ze denkt. Aangespoord door haar therapeut is ze meer gaan schilderen om emoties te uiten. Haar medicijnen zijn inmiddels vervangen door sint-janskruid.

Sinds ze van de reguliere naar de integrale psychiatrie is overgestapt, is ze niet op miraculeuze wijze genezen van haar somberheid, benadrukt Linda. Maar ze voelt zich meer als 'geheel persoon' behandeld, en dat ervaart ze als fijn. 'Ik heb veel meer rust gekregen, en meer inzicht in wat goed voor mij is.'

Integrale psychiatrie probeert reguliere psychiatrische behandelmethoden, zoals gesprekstherapieën en medicatie, te integreren met niet-reguliere methoden die wetenschappelijk aantoonbaar effectief zijn. Het gaat dan om behandelingen die voorheen alleen werden gegeven door alternatieve therapeuten, zoals mindfulness,

yoga en voedingsadvies. Maar sinds de integrale psychiatriebeweging een jaar of tien geleden uit de Verenigde Staten is komen overwaaien, is er veel veranderd in de psychiatrie. Wetenschappelijk onderzoek toont steeds vaker aan dat ook deze 'nieuwe' methoden psychische klachten kunnen verminderen, waardoor steeds meer regulier opgeleide psychiaters zich zijn gaan toeleggen op deze speciale tak van behandeling. Met extra scholing breiden ze de kennis uit hun psychiatrieopleiding uit en bieden patiënten als Linda een uitgebalanceerd palet aan behandel- en begeleidingsmethoden.

NIET ALLEEN VANWEGE ZIJN Kabouterrachtige voorkomen is de Amerikaan Andrew Weil een van de bekendste woordvoerders van de integrale geneeskunde. Hij heeft er vele invloedrijke boeken over geschreven, zoals *Natural health, natural medicine* en *Healthy ageing*. Door reguliere

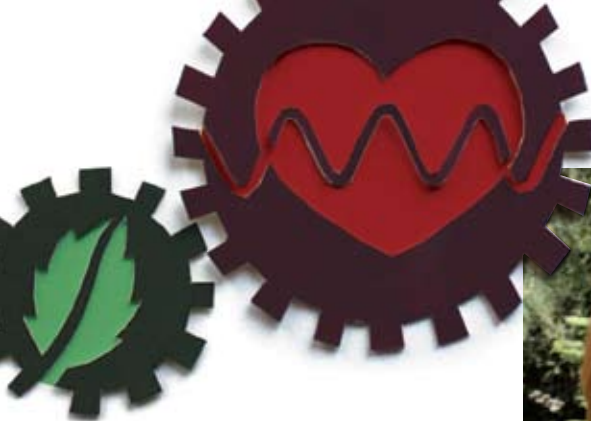
behandelmethoden aan te vullen met niet-conventionele behandelingen met een solide wetenschappelijke basis, combineert de integrale psychiatrie het beste van twee werelden, stelt hij. En dat is hard nodig. 'Wanneer ons iets mankeert,' begint Weil, 'willen we tegenwoordig het liefst een *quick fix*: een pil die ons zo snel mogelijk beter doet voelen.'

Nu is Weil, opgeleid als botanicus en later aan de Harvard-universiteit als arts, helemaal niet principieel tegen pillen. Bij ernstige angststoornissen, depressies en andere ingrijpende mentale problemen is medicatie vaak nodig, benadrukt hij. Maar juist bij de mildere vormen van psychische problematiek, die veruit het meest voorkomen, kunnen we volgens hem herstellen door de pillen te laten voor wat ze zijn. Net als andere voorstanders van integrale psychiatrie pleit Weil – zelf een vitale zeventiger met pretogen – voor biologisch voedsel, dagelijkse beweging, meditatie, ademhalingsoefeningen, voedings-

kruidensupplementen, en een terugkeer naar wie we in de basis zijn: sociale en spirituele wezens.

Niet alle behandelingen uit de integrale psychiatrie zijn even nieuw. Natuurvolkeren dragen hun kennis over de heilzame werking van kruiden al duizenden jaren over van generatie op generatie; in India wist men al van het gezondheidsbevorderende effect van meditatie toen wij nog in de klei wroetten. De Romeinse dichter Juvenalis formuleerde dat een gezonde geest huist in een gezond lichaam. Hippocrates onderwees in de vierde eeuw voor Christus dat verkeerde voeding en te weinig rust en beweging de wortel is van veel ziekten. Ook acupunctuur bestaat al vele eeuwen langer dan onze Westerse geneeskunde.

De Westerse geneeskunde, geworteld in de wetenschappelijke methode, heeft veel vooruitgang gebracht. Maar niet altijd kan zij een passend antwoord bieden. Daarom kloppen ook vandaag veel mensen in het Westen aan bij 'alternatieve' genezers als



'In de integrale psychiatrie richt je je niet alleen op het weghalen van klachten, maar ook op het versterken van wat goed gaat, op het aanboren van iemands krachten.'

**SANDRA WENT,
INTEGRAAL PSYCHIATER**

ze in het reguliere circuit vastlopen. Uit recent onderzoek, gepubliceerd in vakbladen als *Tijdschrift voor Psychiatrie*, blijkt dat bijna de helft van de Nederlanders en zeker 40 procent van de Amerikanen gebruikmaakt van niet-reguliere geneeswijzen. Dat doen zij vaak zonder dat hun arts daarvan af weet. Want de scepsis, soms zelfs de hoon, van conventionele artsen jegens hun alternatieve collega's kan zo groot zijn, dat patiënten dit liever voor zich houden. Omgekeerd staan veel alternatieve genezers wantrouwend en soms regelrecht afwijzend tegenover de reguliere geneeskunde.

Door dit schisma in de geneeskunde gaat veel kennis verloren. Het gaat bijvoorbeeld om kennis van welke behandelingen het best aansluiten bij de specifieke klacht en bij de individuele patiënt. Maar ook: kennis over wat de patiënt beweegt, waar hij in gelooft en – heel feitelijk – wat hij allemaal slikt. Vooral van dat laatste kan het belang niet worden onderschat. Want het eigenhandig combineren van reguliere en niet-reguliere geneeswijzen kan ongewenste gevolgen hebben. Zo zijn er aanwijzingen uit wetenschappelijk onderzoek dat de anticonceptiepil minder goed werkt wanneer die wordt gecombineerd met sint-janskruid. Maar hoe kan een arts zijn patiënte hierover informeren wanneer hij niet weet dat zij dit slikt? De integraal werkende psychiater wil nu een deel van deze problemen oplossen door zich open te stellen voor behandelmethoden uit niet-conventionele hoek.

Aan de rand van Arnhem verbindt de brede Apeldoornseweg de noordelijke met de zuidelijke as van de stad. Het is er druk en rumoerig. Bussen, auto's, fietsers. Maar sla de dichtbegroeide zijstraat de Braamweg in, en haast gelijk wordt het stil. De weg klimt. >>>

4 methoden van de integrale psychiater

Bewegen • Studies tonen aan dat regelmatige lichaamsbeweging symptomen van angst, depressie en slaapstoornissen vermindert. Het maakt helemaal niet zo veel uit wat je doet – rennen, fietsen of wandelen, gewichtheffen of yoga – als je het maar minimaal drie maal per week beoefent, voor 30 tot 60 minuten. Omdat beweging ook helpt bij het omgaan met stress, heeft het tegelijkertijd een beschermende werking.

Hartcoherentie • • Deze vorm van biofeedback wordt gebruikt om klachten van stress, angst en depressie tegen te gaan. Via een terugkoppelingsmechanisme krijg je zicht op de 'coherentie' van je hartslag, of de tijdsspanne tussen je hartslagen. Het hart van iemand met stress laat een chaotisch patroon zien. Door ademhalingsoefeningen en het oproepen van positieve emoties leer je dit patroon tot rust brengen.

Eten • • • Onderzoeken laten zien dat mensen met depressieve klachten een laag niveau van het vetzuur omega-3 in hun bloed hebben. Zenuwcellen hebben omega-3 nodig om goed te functioneren, namelijk voor signaaloverdracht en bescherming tegen ontstekingen. De belangrijkste voedingsbron voor omega-3 is vette vis, zoals zalm en haring. Op natuurlijke middelen gebaseerde supplementen en medicamenten helpen ook.

Mindfulness • • • • Mindfulness is het bewust aanwezig zijn in het hier en nu, zonder te oordelen. Trainingen in mindfulness leren je met meer aandacht te leven en een accepterende houding aan te nemen naar je gedachten, gevoelens en lichamelijke reacties. Er zijn psychotherapieën gebaseerd op mindfulness, zoals cognitieve therapie: patiënten leren negatieve denkpatronen te herkennen en de neiging tot piekeren terug te dringen.

FOTO: LEONARD KUIPERS



‘De afgelopen jaren is een grote inhaalslag gemaakt. Veel psychiaters zijn nu overtuigd van de meerwaarde van een integrale manier van werken.’

**ROGIER HOENDERS,
PSYCHIATER**

Aan de ene kant van de straat prijken vrijstaande huizen; aan de andere kant ligt het ‘ronde bosje’. Schuin tegenover het begin van de boshaag ligt de eerste integrale psychiatriepraktijk van Arnhem en omstreken.

En daar is blijkbaar behoefte aan. Drie maanden nadat psychiater Sandra Went in oktober 2011 hier de deuren opende, zat haar praktijk al zo vol, dat ze een tijdelijke patiëntenstop afkondigde. Ceder, zo heet de praktijk van Went, vernoemd naar de boom in de tuin wier wijd uitgestrekte takken het late ochtendlicht vangen. De cederboom staat bekend om zijn vermogen zonlicht te absorberen. Hierdoor kan hij donkere tijden doorstaan.

Went vertelt in haar lichte praktijkruimte – ramen tot op de grond, zicht op de tuin – waarom de integrale benadering zo gunstig uitpakt voor haar patiënten. Ze kan veel meer soorten behandelingen bieden dan in de reguliere geestelijke gezondheidszorg, legt ze uit. Hierdoor kan ze die methoden kiezen die het best passen bij de wensen en behoeften van haar patiënten. Went: ‘Ik kan mijn behandeling nu veel meer toespijken op het individu.’

De afgelopen zes jaar werkte ze in de reguliere geestelijke gezondheidszorg. Vanwege snel uitdijende wachtlijsten is de druk op een hoge doorlooptijd daar groot. De behandelingen zijn relatief kort, vindt Went, en gericht op snelle ‘klachtreductie’. Komt een patiënt binnen met een depressie en is de somberheid na een aantal weken van gesprekken – al dan niet in combinatie met pillen – verminderd, dan wordt de behandeling vaak gestaakt. Voor Went is dat onbevredigend; ze vindt het twijfelachtig dat dan het onderliggende probleem van de patiënt werkelijk is aangepakt.

‘Veel psychische klachten hebben te maken met de manier waarop we met stress omgaan’, vertelt Went. ‘Chronische overbelasting in deze hectische samenleving kan leiden tot angst en depressie wanneer je daar kwetsbaar voor bent.’ Die klachten kunnen goed worden aangepakt met de reguliere behandelingen die ze biedt, zoals

medicatie en gesprekstherapie. Maar dat is niet alles.

‘In de integrale psychiatrie richt je je niet alleen op het weghalen van klachten,’ begint Went, ‘maar ook op het versterken van wat goed gaat, op het aanboren van iemands krachten.’ De nadruk op de eigen verantwoordelijkheid en methoden om een eventuele terugval te voorkomen, is volgens Went ‘het grootste verschil met de reguliere psychiatrie’.

Voor de afgelopen jaren is de integrale psychiatriebeweging snel gegroeid, vertelt psychiater Rogier Hoenders. Hij heeft de integrale psychiatrie zelf zes jaar geleden met een congres in Nederland geïntroduceerd. ‘Ik had verwacht dat daar een handjevol psychiaters op af zou komen, maar het waren er vele honderden.’ Nu heeft Lentis een Centrum Integrale Psychiatrie met een onderzoeksgroep, een jaarlijks congres en een polikliniek met zo’n vijfhonderd patiënten, onder wie Linda in dit artikel. Daarnaast werken er tientallen vrijgevestigde integrale psychiaters en psychologen verspreid door het land. Zij zijn georganiseerd in het Nederlands Netwerk Integrale Psychiatrie.

Volgens Hoenders – erudiet, kalme stem, Groningse tongval – is er lange tijd weinig onderzoek geweest naar de wetenschappelijke onderbouwing van allerlei niet-reguliere behandelmethoden. ‘De afgelopen jaren is een grote inhaalslag gemaakt. Veel psychiaters zijn nu overtuigd van de meerwaarde van een integrale manier van werken.’

Wetenschappelijk bewijs voor de werkzaamheid van een stof of therapeutische benadering is niet het enige criterium waar een behandelmethode aan moet voldoen om door een integraal werkende psychiater te worden omarmd. Hoe en waarom het werkt moet voor de Westerse arts ook begrijpelijk en geloofwaardig zijn, legt Hoenders uit. ‘Artsen moeten kunnen begrijpen waarom iets werkt. En omdat het denkmodel in de Westerse geneeskunde zo anders is dan bijvoorbeeld het Oosterse model, is

dit nog wel eens een probleem.’

Bij bepaalde natuurlijke stoffen, zoals sint-janskruid, is hun werkwijze voor Westerse artsen goed te begrijpen. Dit kruid vergroot namelijk de hoeveelheid serotonine in de hersenen, net als antidepressiva. Heel anders ligt dit voor de begrijpelijkheid van de werking van bijvoorbeeld acupunctuur. Uit diverse wetenschappelijke studies blijkt dat acupunctuur pijnverlagend werkt. Maar er is geen model beschikbaar dat dit voor Westerse artsen op een bevredigende wijze verklaart. ‘Het Oosterse model zegt dat acupunctuur inwerkt op energiebanen in het lichaam,’ begint Hoenders, ‘maar Westerse artsen geloven niet in energiebanen. En dus zullen ze ook niet snel overtuigd raken van de effectiviteit van acupunctuur, hoe veel positieve studies er ook zijn.’

ANDREW WEIL HEEFT ZICH BINNEN de integrale geneeskunde vooral toegelegd op het effect van voeding op ons geestelijk welzijn. Op basis van de beschikbare wetenschappelijke kennis hiernaar ontwikkelde hij een dieet dat sterk is gebaseerd op het zogeheten mediterrane dieet. Weil noemt het een anti-ontstekingsdieet. Hij redeneert: veel van ons Westerse voedsel is in de fabriek bewerkt, te vet en te calorierijk, en bevordert daardoor kleine ontstekingsreacties in ons lichaam. Die verhogen de kans op allerlei mentale problemen, zoals Alzheimer en depressiviteit. Door op de juiste manier te eten – de slechte voedingsmiddelen te laten staan en ontstekingsremmende kruiden als knoflook, gember, rozemarijn en tijm toe te voegen – kunnen we onze hersenen gezonder maken.

Maar ook door veranderingen aan te brengen in ons sociale en spirituele leven kunnen klachten over angst en spanning en zelfs milde vormen van depressiviteit verdwijnen, zegt Weil. Het leggen van contacten en onderhouden van vriendschappen kan – zo bevestigt onderzoek van onder meer de bekende ‘geluksonderzoekers’ Martin Seligman en Sonja Lyubomirsky

– ons veel geluk brengen. Ook laten steeds meer studies – bijvoorbeeld van de wetenschappers Nicholas Christakis en James Fowler uit 2010 – zien dat het optrekken met positief gerichte mensen goed is voor ons welbevinden. Een vriendschap met iemand die gelukkig is, ontdekten zij, verhoogt de kans dat we zelf gelukkig zijn met 15 procent.

Ook de manier waarop we omgaan met onze gevoelens voor onze medemens is van grote invloed op onze psychische gezondheid. Iemand kunnen vergeven en dankbaar zijn, zo laat onderzoek van de universiteit van East Carolina zien, zorgt voor een daling van stress en hiermee voor lagere bloeddruk, hartslag en een beter werkend immuunsysteem. Hetzelfde geldt voor spirituele ervaringen, zo toonde onder andere de universiteit van Californië aan met een onderzoek van vorig jaar.

Met spiritualiteit bedoelt Weil overigens niet per se het aanhangen van een religie. Het gaat, zegt hij, om ervaringen ‘waarbij je jezelf overstijgt’. Het gevoel dat er een dimensie is die groter is dan jijzelf, kun je op allerlei manieren ervaren. Bijvoorbeeld: door muziek te maken, te schilderen (zoals Linda werd aangeraden) of op te gaan in een wandeling in de natuur. Vooral depressieve mensen zijn dit vermogen vaak verloren, zegt hij. Ze zijn zo gericht op zichzelf en hun binnenwereld, dat het enorm kan helpen om hier – al is het maar even – uit te worden getrokken.

‘Integrale psychiaters willen patiënten helpen om zichzelf te helpen’, zegt Weil. Niet alleen om ‘beter’ te worden en van een klacht af te komen, maar ook om een

optimale staat van gezondheid en geluk te bereiken. Dat is wat Weil zelf ook nastreeft in zijn eigen leven. Zo doet hij aan yoga en verbouwt hij zijn eigen onbespoten groenten in zijn moestuin. En waar hij vroeger naar eigen zeggen al gruwde bij het woord ‘sport’, is hij een paar jaar geleden begonnen met dagelijks een half uur joggen of fietsen. ‘Nu kan ik niet meer zonder’, zegt hij lachend. ‘Als ik een dag niet heb bewogen, voel ik me gewoon niet goed.’

Inmiddels is in Arnhem de ochtend al flink gevorderd. Het licht dat bij praktijk Ceder in lange banen naar binnen schijnt, is nu vol en verzadigd. Went eet een groene salade met avocado als lunch. Ook zij praktiseert wat zij belijdt. Naast gezond eten doet Went aan mindfulness, zwemmen en aerobics. Ze doet schrijf oefeningen in haar dagboek en brengt veel tijd door in de Gelderse natuur. Maar wat haar het afgelopen jaar het meest vervulling heeft gebracht, vertelt ze, is het opzetten van haar eigen integrale praktijk. ‘De rust en de tijd die ik nu heb om mijn patiënten écht te helpen om weerbaarder en gelukkiger te worden, maakt mijzelf gelukkiger.’

Ze kijkt naar buiten. Haar blik glijdt over de verschillende tinten groen in de lichte glooiing van haar tuin. De cederboom torent groots en stil boven ons uit. Zijn wortels diep verankerd in de aarde; zijn nerven volgezogen met zonlicht. ■

INGE SCHILPEROORD probeert op allerlei manieren haar geest kalm en in balans te houden.



LEES TIPS
VAN ANDREW WEIL:
www.ode.nl/weil

BENT U OP ZOEK NAAR EEN INTEGRAAL PSYCHIATER?
Coördinator van het netwerk integrale psychiatrie, Petra Vellinga, kan u doorsturen naar iemand in uw regio. Telefoon: 050 522 3135. E-mail: p.vellinga@lentis.nl.