

Inhoud

Voorwoord	2
Definities en dag overzicht	3
Dagopening en inleiding door Rogier Hoenders	4
'The future of psychiatry' door James Lake	5
'Epigenetica en de rol van voeding bij het ontstaan van psychiatrische stoornissen' door prof. dr. Frits Muskiet	8
Workshop 1: een demonstratie van effectieve Mindfulness PLUS behandelingen in de antroposofische psychiatrie door medewerkers van de Lievegoed zorggroep en het Louis Bolk Instituut	10
Workshop 2: Centrum Integrale Psychiatrie in de praktijk, door behandelteam van het CIP	13
'Mental Health, naturally' door prof. dr. Kathi Kemper	17
Slotwoord en aanbevelingen aan de psychiatrie	21

Voorwoord

Op vrijdag 3 december 2008 heb ik het derde Congres Integrale Psychiatrie bezocht dat plaatsvond in de Martiniplaza te Groningen.

Ik heb hier een aantal aantekeningen gemaakt en op basis daarvan heb ik dit verslag gemaakt.

Het Congres was goed georganiseerd: netjes, verzorgd. De programma onderdelen waren kwalitatief hoog, en een en ander was inspirerend.

Ik wens u veel plezier, informatie en inspiratie bij het lezen van mijn verslag over het 3^e Congres Integrale Psychiatrie te Groningen.



Met dank aan de sprekers, organisatoren, en het UCP te Groningen

Definities en dag overzicht

CAG: Complementaire Alternatieve Behandelwijzen

CIP: Centrum Integrale Psychiatrie te Groningen (Lentis)

EBM: Evidence Based Medicine; best beschikbare bewijs voor de beschikbare behandelingen

Integratieve geneeskunde: geneeskunde die verschillende ... met elkaar geïntegreerd.

Door Rogier Hoenders en het CIP:

- **Complementaire geneeswijzen:** begrijpelijk, redelijke bewijsvoering, matige acceptatie en vanwege politieke, sociale of ideologische redenen geen onderdeel van het reguliere.
Voorbeelden: Chinese healer en Shiatsu massage
- **Alternatieve geneeswijzen:** geen bewijsvoering, amper tot niet begrijpelijk, geen acceptatie.
Voorbeeld: aura-chakra healer

Dag overzicht

- 9.30 Opening door Martin Appelo, Gz psycholoog en dagvoorzitter
- 9.45 Inleiding door Rogier Hoenders, psychiater
- 10.00 'The future of psychiatry' door James Lake, psychiater
- 10.45 'Epigenetica en de rol van voeding bij het ontstaan van psychiatrische stoornissen' door prof. dr. Frits Muskiet, klinisch chemicus

Pauze

- 12.00 Workshop 1: een demonstratie van effectieve Mindfulness PLUS behandelingen in de antroposofische psychiatrie door medewerkers van de Lievegoed zorggroep en het Louis Bolk Instituut

Pauze

- 14.30 Workshop 2: Centrum Integrale Psychiatrie in de praktijk, door behandelteam van het CIP

Pauze

- 16.30 'Mental Health, naturally' door prof. dr. Kathi Kemper
- 17.15 Afsluiting door Martin Appelo
- 17.20 Celloconcert

Dagopening en inleiding door Rogier Hoenders

Om 9.30 uur was een mooie *dagopening* door *Martin Appelo*.

Daarna kwam er een *inleiding door Rogier Hoenders*, psychiater werkzaam bij het Centrum Integrale Psychiatrie (CIP) te Groningen.

Rogier komt uit een 'integraal nest' (ouders die zowel met 'regulier' als 'alternatief' bezig waren) en ervaarde al van jongs af aan de kloof tussen beide vormen van behandeling. Tijdens zijn opleiding psychiatrie (regulier) had hij zijn 'coming out'.

Rogier is initiatiefnemer en oprichter van het CIP, en vader van het Congres Integrale Psychiatrie.

Bij het CIP wordt CAP met het reguliere gecombineerd; de basisregels van EBM worden toegepast op complementaire geneeswijzen. Verder wordt er onderzoek gedaan naar alternatieve geneeswijzen, indien cliënt hierom vraagt en de behandelaar het hiermee eens is.

Stappen bij het CIP na verwijzing van een cliënt:

1. Is cliënt(e) op de juiste plek?
2. Reguliere diagnostiek (DSM-IV) en start leefstijl training
3. Behandeling met reguliere en/of complementaire methoden. Als dit niet werkt →
4. Verwijzen naar externe alternatieve therapeut in het kader van onderzoek

Uitgangspunt:

1. EBM: best beschikbare bewijs voor de beschikbare behandelingen
2. Voorkeuren en wensen van cliënt(e)
3. Klinische ervaring en expertise van therapeut(e)

Een externe alternatieve therapeut moet voldoen aan:

- Dossiervoering
- Lidmaatschap beroepsvereniging
- Volgens professioneel statuut werken
- Klachtenregeling
- Contact houden met het CIP
-

Het is mooi als reguliere hulpverleners mensen kunnen helpen om *gezonde* keuzes te maken, ook met betrekking tot complementaire, of alternatieve, behandelwijzen.

'The future of psychiatry'

door James Lake

James Lake is psychiater werkzaam in Californië, Verenigde Staten.

In elk gegeven jaar, is 12% van de wereldpopulatie psychisch ziek.

Degenen die biomedische geneeswijzen kunnen betalen, staan in toenemende mate open voor CAG.

Hedendaagse biomedische theorie en de therapeutische toepassing ervan voldoet niet aan de behoefte van psychiatrische zieken, omdat het beperkt is.

Toediening van psychiatrische medicatie, is een *beperkte* behandelwijze.

Stukje geschiedenis:

- In 1910 zorgde het Flexner Report voor verdrukking van diversiteit in de geaccepteerde medische opleidingen.
- In de 60er jaren kwam er een tegencultuur op die het conventionele model verdrukte.

James pleit voor het met elkaar integreren van de twee.

Bidden staat op nummer één van de meest gebruikte CAG. Daarna volgt natuurlijke producten.

Als CAM worden geïntegreerd in reguliere behandelwijzen dan is dit volgens James Lake *kosteneffectief*.

Dit wordt in toenemende mate bewezen.

Ontwikkeling: in Taiwan betaalt de zorgverzekering standaard steeds meer CAG. Dit heeft geleid tot hernieuwde discussie bij het US National Health plan.

Het geeft naar James Lake hoop, dat Barack Obama president geworden is.

De huidige psychiatrie, gebaseerd op neurotransmitters en electromagnetische velden, in het Westen is bruikbaar, maar haar inzichten zijn beperkt.

Eigenlijk is de Westerse geneeskunde al integratief, want zaken zoals röntgenstraling hebben we geïntegreerd.

In de psychiatrie is een trend naar het holisme.

Als we meer over het lichaam-geest willen begrijpen, dan hebben we klassieke en niet klassieke paradigma nodig.

Toekomstig onderzoek zal kwantitatieve én kwalitatieve data benutten.

Dual blinding onderzoek betekent dat de patiënt 'blind' is ten opzichte van wel of geen behandeling, evenals de tweede onderzoeker.

De eerste onderzoeker is niet 'blind': ze weet wel of de patiënt wel of geen behandeling krijgt

Misschien is dit een betere onderzoeksopzet voor CAG en reguliere geneeskunde.

De biomedische geneeswijzen gebruiken lineaire modellen (1 oorzaak).

Niet Westerse geneeswijzen gebruiken non-lineaire modellen (complex systeem). Dit is wellicht een beter verklarend model.

Zo is er de kwantummechanica en de kwantum veld theorie ([link](#)). Deze worden niet gezien door de biogeneeskunde.

Quantum Brain Dynamics (QBD) gebruikt kwantum veld theorie om subtiele eigenschappen te verklaren.

De wetenschap noemt dit 'placebo'.

De 'energie' geneeskunde kan samenhangen met de kwantum veld theorie.

Toekomstige evaluatie zal biologische, *informatieve* en *'energetische'* oorzaken in acht nemen.

Toekomstige modellen in de psychiatrie zullen completer zijn: meer *integratief*.

Academische centra hebben momenteel nog als prioriteit farmacologisch onderzoek: medicatie.

Optimistische toekomstvoorspelling voor de psychiatrie

2020:

- De psychiatrie staat open voor niet farmacologische behandelwijzen
- De invloed van de farmaceutische industrie op de geneeskunde en psychiatrie neemt af
- Academische centra onderzoeken selectieve CAG

2050:

- Biomedische paradigma zijn meer open en flexibel
- De kloof tussen CAG en de biogeneeskunde is weg

Minder optimistische toekomstvoorspelling voor de psychiatrie

Gaat langzamer op genoemde gebieden, maar is ook vrij optimistisch

Wij creëren de toekomst van de psychiatrie.

Hoe:

- conferenties, informatie uitwisseling, samenwerking
- als onderdeel bij medische opleidingen, bijscholingen voor artsen en psychiaters en andere medewerkers in de psychiatrie
- American Psychiatric Association (taakgroep, commissie etc.)

Interessante website van de APA: www.apacam.org

Expert bronnen voor clinici en cliënten over CAG

‘Epigenetica en de rol van voeding bij het ontstaan van psychiatrische stoornissen’

door Frits Muskiet

Aan het begin van de 20^e eeuw had 1% van de mensen jonger dan 25 jaar een ernstige depressie doorgemaakt. Momenteel is dit 7%.

Frits Muskiet legt uit dat de achtergrond van typische ‘Westerse’ ziekten *niet genetisch* is.

160.000 jaar geleden was er de eerste mens zoals die er nu is.

Rassenverschillen maken amper uit:

- Genetische variatie tussen rassen is 3 tot 5%
- Genetische variatie binnen één ras is 2%
- Genetische variatie binnen één populatie is 93 tot 95%

We hebben overdreven veel interesse in de genetica van psychiatrische ziekten.

We leren in boeken, ook op de universiteit, dat psychiatrische ziekten genetische ziekten zijn; we leren over een eiïge tweelingen vs twee eiïg etc.

Identieke tweelingen kunnen qua fenotype (*uitdrukking* van de genen; uiterlijk) nog steeds veel van elkaar verschillen. Bijvoorbeeld iemand is een stuk kleiner dan de ander.

Ze kunnen zelfs verschillend geboren worden: het ene kind heeft het dubbele gewicht van het tweede.

Epigenetica gaat over de gen expressie.

- Van genotype naar fenotype
- Het gaat *niet* over de verandering van DNA volgorde
- Het werkt via epigenetische markeringen
- Deze markeringen zijn (semi) labiel

Markeringen en gen expressie:

- Gen methylering: bepaalde molecuultjes op een gen plaatsen, en daarmee (delen van) dit gen inactief maken

- Gen zit selectief om histonen (soort kraaltjes waarover DNA opgerold is, dit DNA kan niet gebruikt worden)
- ‘junk’ DNA, dit is een verouderde term; het overgrote deel van het DNA leek eerst geen functie te hebben. Nu blijkt dat dit DNA een regulerende functie heeft

Epigenetica: VOEDING heeft invloed op het fenotype.

Voeding van moeder muis bepaalt de kleur van haar geboren muizen.

‘They are what (grand)ma ate.’

Genotype is product van voeding.

Ook het verzorgen en vertroetelen van het kind zorgt voor bepaalde gen expressie (fenotype).

HPA as: stress-gevoeligheid systeem in ons lichaam (stoffen ACTH, *cortisol*)

Wat ging verkeerd?

We hebben een conflict gecreëerd tussen onze omgeving en ons genotype.

Dit begon bij de agrarische en industriële revolutie.

Er is een *directe relatie* tussen het voorkomen van ernstige depressie en het eten van vis.

Via voeding kun je het neurotransmitter gehalte in de hersenen beïnvloeden.

We doen weinig tot niks aan tekorten van verschillende vitaminen, mineralen en andere stoffen in ons lichaam. Een dokter checkt *oppervlakkig* en noemt je klacht vervolgens ‘psychosomatisch’.

Bijvoorbeeld de toestand in de baarmoeder, wat verband houdt met wat de moeder eet, kan schizofrenie voorspellen.

4 onafhankelijke studies hebben vastgesteld, dat visolie een positieve werking heeft bij depressie.

Opmerking: het is eerder preventief dan curatief.

Prof. dr. Muskiet pleit voor holistische geneeskunde en daarmee een holistische psychiatrie: *integratief* denken, voeding, omgeving etc.

Workshop 1: een demonstratie van effectieve Mindfulness PLUS behandelingen in de antroposofische psychiatrie

door medewerkers van de Lievegoed zorggroep en het Louis Bolk Instituut

De Lievegoed zorggroep, de antroposofische psychiatrie organisatie in Nederland, heeft in samenwerking met het Louis Bolk Instituut onderzoek gedaan naar het effect van de beleving van *Mindfulness* trainingen enerzijds en dat van twee non-verbale therapieën (euritmie- en kunstzinnige therapie) anderzijds. Het onderzoek werd uitgevoerd met behulp van vragenlijsten en *Heart Rate Variability* metingen.

De hedendaagse reguliere psychiatrie baseert zich op gerandomiseerd controlled onderzoek, en haar behandeling bestaat grofweg uit twee zaken: pillen (biologisch uitgangspunt) en praten.

Haar grondslag is Evidence Based Medicine.

Euritmie en kunstzinnige therapie (KT) zijn antroposofische therapieën waarbij niet gepraat wordt.

ANVT: Antroposofische Non Verbale Therapie

Euritmie:

- aandacht richten op beweging
- contact met de omgeving → contact met zelf.

Euritmie therapie blijkt goed te werken bij hersenletsel.

We gaan met z'n allen euritmie doen hetgeen een interessante en leuke ervaring is.

KT:

We bekijken kort enige werken gemaakt bij de KT. Ik vind dit lijken op de creatieve therapie bij Lentis en op die van het UCP.

Mijn eigen ervaring was dat de kunstzinnige therapie gestructureerder was (duidelijke opdrachten, echt samen ergens naartoe werken) en meer inhoud had, dan de CT van de psychose afdeling van het UCP. Het zou mooi zijn om dit wat meer uit te bouwen.

Euritmie en KT: niet het *doel* maar het *proces* is belangrijk

Lievegoed zorggroep, die de euritmie therapie en KT verzorgt:

- Warmte en aandacht
- Kwaliteit van leven is belangrijk

- Ook aandacht voor de *ziel* (antroposofisch mensbeeld)

Bij de Lievegoed zorggroep kunnen mensen euritmie therapie en KT volgen, die

- Depressief zijn
- Stemmingsstoornissen
- Psychotische klachten hebben
- Gemengde leeftijd

Mogelijke contra-indicatie: hevige depressie

Mindfulness: meditatie, op 'hier en nu' richten; oordeelsvrije aandacht

Vergelijking Mindfulness (MF) met ANVT

<i>Mindfulness</i>	<i>ANVT</i>
'Hier en nu' Niet gericht op specifieke problematiek Doel: oordeelsvrije aandacht	Gericht op specifieke problematiek Doel: bevorderen van gezondheid
Gericht op gedachten en beelden (binnen)	Gericht op beweging en materiaal (buiten)
Verandering in cognitief en neurobiologisch functioneren	Innerlijke gevoelens uiterlijk zichtbaar maken

Overeenkomst MF en ANVT: het aanleren van nieuwe vaardigheden

- MF: onbevangen aandacht
- ANVT: vaardigheid om balans te houden

Mindfulness/meditatie kan in het begin juist meer stress geven, want opeens komen alle gedachten en beelden binnen je aandacht.

Daarom is het niet altijd handig, bijvoorbeeld wanneer je psychose gevoelig bent.

Het *Louis Bolk Instituut* heeft het effect van MF onderzocht.

Hartfrequentie:

- Snel: gericht op prestatie
- Langzaam: gericht op herstel

Meditatie/MF bevordert een langzame hartfrequentie en daarmee herstel

MF: vermogen ontwikkelen om meer *mindfull*/herstel georiënteerd te zijn.

Onderzoek 1^e cohort: brede vragenlijsten → significante vooruitgang.

Er zal meer onderzoek gedaan worden naar *mindfulness*.

Er zijn mogelijke vormen van wederzijdse bevruchting tussen MF en ANVT

MF ⇔ ANVT

Mensen krijgen eerst ANVT en daarna MF, of eerst MF en daarna ANVT.

Dit ligt aan de doelgroep.

Workshop 2: Centrum Integrale Psychiatrie in de praktijk

door behandelteam van het CIP

Sprekers: behandelteam van het CIP

- Annet Stoffers: PSV en *Mindfulness* trainer
- Andrea Hospers: arts-assistent
- Wanja Ligthart: psychomotore therapeut en masseuse
- Wilma de Vries: Nurse Practitioner

Algemeen over CIP

Compassion –compassionate relationship. Zonder dit heeft een behandeling veel minder effect.

Er is geen enkele module hierover bij reguliere geneeskundige of psychiatrische opleidingen.

Andrea Hospers besloot dat ze twee dingen kon doen:

- Uit angst vluchten naar het ‘alternatieve circuit’
- De reguliere opleiding afmaken en het ‘alternatieve’ integreren in het reguliere

Zij koos voor het tweede.

Therapeutische relatie als uitgangspunt

Men gaat in de behandeling bij het CIP uit van werkelijk contact met cliënt(e).

CIP: in totaal 615 cliënten

De problematiek is zeer divers; er komen ook ‘uitbehandelde’ cliënten: nieuwe weg, nieuwe mogelijkheid

De grootste groep zijn cliënten met angst en stemmingsklachten

Het merendeel van de behandelingen bij het CIP wordt vergoed door de basis zorgverzekering, met uitzondering van de kruiden, voedingssupplementen en alternatieve behandelwijzen die buiten het CIP plaatsvinden.

Er is steeds meer openheid vanuit het reguliere circuit naar het CIP.

Citaten van cliënten

- “Ik krijg volledige aandacht en word als gelijkwaardig behandeld.”
- “Men is benieuwd naar mijn kijk op de zaak. Ik word in het behandelproces betrokken.”

Reiki wordt als alternatieve behandelwijze gezien. Cognitieve Gedrags Therapie (CGT) heeft een hoger *level of evidence*, dus deze wordt geprefereerd.

Hoe kan iets regulier worden: alternatief → complementair → regulier

Complementaire behandelingen bij het CIP:

- Kruiden en voedingssupplementen
- Mindfulness
- Hartcoherentie
- Leefstijltraining
- Massage en lichaamsgericht werken

Psychische klachten kunnen voor verkramping in het lichaam zorgen.

Wanneer iemand bij het CIP binnen komt krijgt hij of zij een vragenlijst naar de klachten *en krachten*.

Annet Stoffers

Mindfulness: je aandacht wordt doelbewust op een niet oordelende wijze op het hier-en-nu gericht

Mindfulness is eigenlijk 2500 jaar oud.

Mindfulness in Nederland:

- MBSR = Mindfulness Based Stress Reduction. Geïntroduceerd door Jon Kabat-Zinn.
Wetenschappelijk onderbouwd
- MBCT = Mindfulness Based Cognitive Therapy. Geïntroduceerd door Zindel Segal en anderen.
Zorgt voor 50% minder kans op terugval bij depressie

Vanaf 2006 zijn er parallelgroepen voor patiënten en medewerkers, die een *Mindfulness* training volgen.

Van stoornis gericht naar gezondheid gericht: doelgroepverbreding.

Mindfulness stimuleert het zelfgenezend vermogen.

Resultaten van *Mindfulness* bij het CIP:

- Verbetering in omgaan met negatieve gedachten en in staat om terugval te voorkomen
- Mensen voelen zich minder patiënt, meer mens

Andrea Hospers

Gebruik van kruiden en voedingssupplementen: wetenschappelijk onderbouwd of in het kader van onderzoek.

- St. Janskruid: *Hyperiplant*
- Valeriaan
- Visolie (omega-3 vetzuren)
- Inositol
- Enkele vitamines

St. Janskruid:

- Is ook effectief gebleken bij ernstige depressie: 900mg/dag
- Waarschijnlijk is het even effectief als SSRI's en TCA's
- Minder bijwerkingen dan deze middelen (lichte maag- en darmklachten, gevoeligheid voor zonlicht)
- Interacties met andere medicijnen zoals de anticonceptiepil
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap omdat het effect op de vrucht niet bekend is

GMP: Good Manufacturing Practice

Valeriaan:

- Alleen een mogelijk effect bij slapeloosheid; niet tegen angst en stress!
- Zeer veilig en weinig bijwerkingen
- Geen interactie met andere medicijnen
- Niet gebruiken tijdens zwangerschap omdat het effect op de vrucht niet bekend is

Visolie (omega-3 vetzuren):

- Werkzame stof met name EPA
- Indicatie bij stemmingsstoornissen: minimaal 1000 EPA per dag
- Indicatie bij ADHD
- Minder effect bij angst en psychose
- Bij hele hoge doseringen werkt het bloedverdunnend
- Zorg dat je een goed gezuiverd preparaat gebruikt

Inositol: vitamine B achtige stof

Met name bij depressie en schizofrenie onderzoekt het CIP het effect van voedingssupplementen.

Het gebruik van Chinese kruiden naast antipsychotica zorgt voor een betere kwaliteit van leven.

Weer wordt genoemd de therapeutische relatie als basisvoorwaarde.

Voor vragen of opmerkingen kun je Andrea contacteren: apn.hospers@lentis.nl

Wanja Ligthart

PMT:

- Lichaamsgerichte therapie: aandacht naar binnen richten
- Bewegingsgerichte therapie: expressie

Drie soorten massage:

- Klassieke massage: ontspanning en lichamelijke bewustwording
- Psychomassage: betekenisgeving van lichaamssignalen
- Shiatsu massage: invloed op het zelfhelend vermogen, verschuiving van activiteit van het sympatische naar het parasympatische zenuwstelsel

Je wordt met je aandacht terug naar je lijf gebracht.

Soms is het fijn om je lijf gewoon iets te geven, zoals zwemmen in warm water of een bezoek aan de sauna.

Wilma de Vries

Aan de hand van een casus:

- Veel patronen worden gevormd in de opvoeding
- Het is belangrijk om een behandelaar te hebben waar het mee klikt
- Meer controle over stemmingen door middel van een integraal programma

Aandacht voor lichaam en geest binnen een integrale visie.

Behandeling van psychotische klachten door het CIP

- Vooral hartcoherentie, voedingssupplementen en kruiden
- Weinig *Mindfulness* in verband met risico van toename psychotische klachten

Complementair en alternatief

Het scheiden van behandelvormen tussen complementair en alternatief is ietwat arbitrair.

Acupunctuur zit op het grensgebied tussen het complementaire en alternatieve: de praktijk is complementair, het gedachtengoed (meridianen) wordt als alternatief beschouwd.

Met meridianen wordt reeds duizenden jaren gewerkt, maar men is dit hier niet gewend.

Behandelwijzen zoals *Reiki* worden als 'te vaag' beschouwd. Het is niet **duidelijk**. Daarom valt het in de categorie van alternatieve behandelwijzen.

Toekomst van het Centrum Integrale Psychiatrie

- De groei van het CIP gaat heel hard. Er is veel vraag naar
- Er is een wens om ook biofeedback en neurofeedback in het behandelaanbod op te nemen
- Ook een kliniek is een wens van het CIP

'Mental Health, naturally'

door prof. dr. Kathi Kemper

De titel verwijst naar een boek van Kathi Kemper dat binnenkort uitkomt. Ongeveer 1000 pagina's met een beschrijving van wat er, naast medicatie, allemaal mogelijk is om de geestelijke gezondheid te herwinnen of te bevorderen.

Ze gaat uit van een *holistische benadering*: een deel kan niet gezond zijn wanneer het geheel dit niet is.

Je gezondheid is niet (alleen) je hersenen!

Wat zou ik willen dat er is → wat moet ik doen → hoe: concrete stap(pen)

Het hebben van een helder doel of heldere doelen is erg belangrijk.

Kathi vraagt zich af waar er informatie over geestelijke *gezondheid* te vinden is. Het lijkt allemaal over geestelijke *ziekte* te gaan.

Ze noemt vier aspecten van (geestelijke) gezondheid: fysiek, mentaal en emotioneel, sociaal en spiritueel

Enige kernwoorden: hoop, liefde/compassie, generositeit, vriendelijkheid, transcendentie

Geestelijke gezondheid:

- Vertrouwen, moed
- Aanpassingsvermogen
- Opgewektheid
- Aandacht, concentratie
- Harmonie
- Weerbaarheid bij stress
- Geheugen
- Helderheid
- Vaardigheden
- Sociaal netwerk, communicatieve vaardigheden
- Verbinding met de gemeenschap

Het Yin Yang principe:

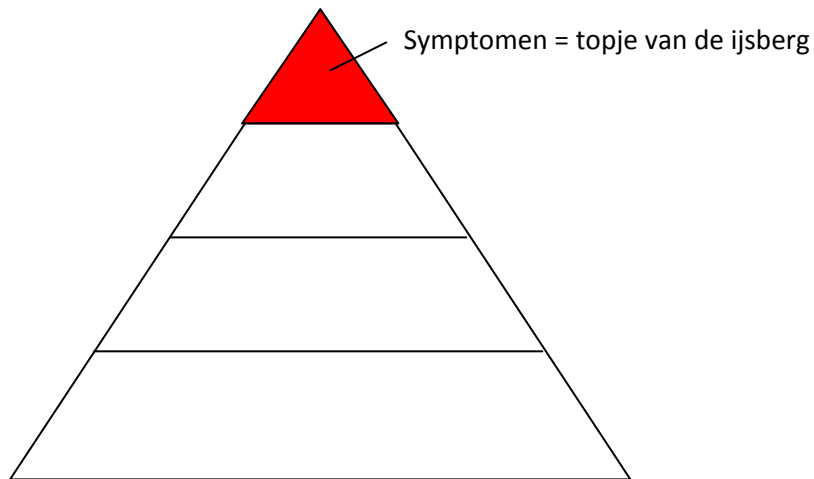
Yang: kennis en vaardigheden. Dit is voornamelijk hoe de reguliere geneeskunde werkt

Yin: aanwezigheid en intentie (compassie)

- Verbinding, ondersteuning, vertrouwen
- Betekenis, transcendentie
- Harmonie
- Vrede
- Welzijn, weerstand
- Verminderde afhankelijkheid van medicatie en andere hulpmiddelen

Veel mensen willen *bij* iemand zijn als hij of zij lijdt, wanneer ze in de psychiatrie gaan werken. Dit lijkt vergeten te worden.

Ziekte:



Piramide van zorgen voor geestelijke gezondheid:



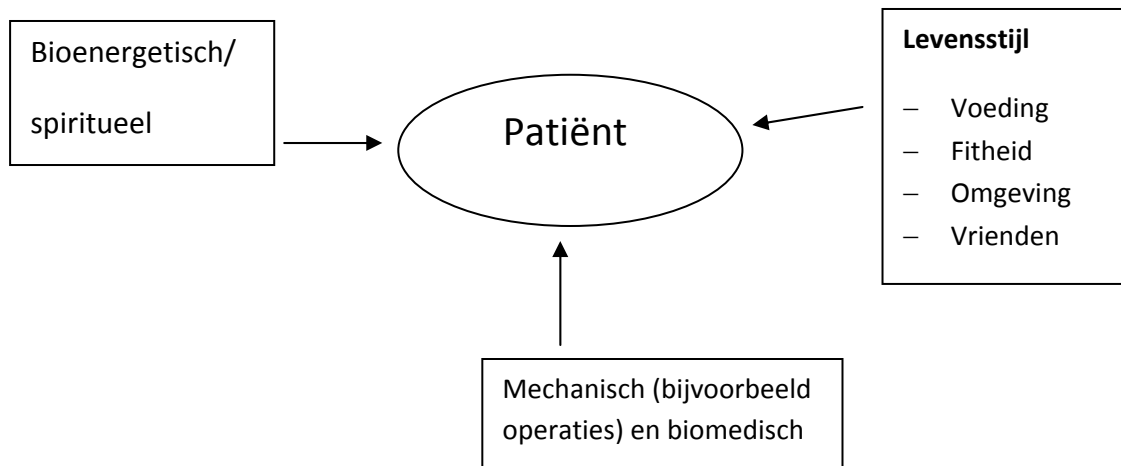
Voorbeelden:

- In de VS lijken zowel de omgeving als het beleid ernstig overgewicht te stimuleren = ongezonde omgeving en ongezond beleid

- Onder andere door de tv bevinden veel Amerikanen zich in een omgeving die mensen geestelijk ziek maakt; Kathi noemt voornamelijk het nieuws dat mensen van slag maakt en de vele reclame boodschappen
- Ze pleit voor een gezonde omgeving en gezond beleid

Ziekte gerichte zorg: de huidige psychiatrie (geneeskunde) lijkt de ziekte centraal te zetten; de hele verzorging is gericht op *ziekte*

Patiënt gerichte zorg:



Kathi Kemper pleit voor een psychiatrie waar de patiënt centraal staat en niet de ziekte.

Enige voorbeelden van zaken die de geestelijke gezondheid verbeteren:

- Meer zonlicht: veel naar buiten (vitamine D)
- Meer muziek
- Gemeenschap/sociale ondersteuning
- Fysieke inspanning (sport) als therapie: JA

Scholen en ziekenhuizen anders inrichten:

- Associaties met de natuur: bijvoorbeeld veel planten, of natuurgeluiden
- Prettige geuren
- Prettige muziek

Stress, meditatie en verbondenheid

- Stress komt veel voor
- Stress maakt bijna alle problemen erger
- Sporten, slaap en voeding verminderen stress

- Meditatie en biofeedback verminderen stress

Meditatie zorgt voor gezondere hersenen. Het is erg veilig

Het (be)oefenen van dankbaarheid en liefdadigheid vergroot de geestelijke gezondheid.

Sociale ondersteuning: mensen die met elkaar verbonden zijn, zijn gelukkiger

Verbondenheid

- Vrijwilligerswerk
- Religie (spiritualiteit)

Sociale ondersteuning en patiënt gerichte zorg: WIJ zijn het medicijn

Slotwoord en aanbevelingen voor de psychiatrie

Samengevat

85% van genezing komt door aandacht, door contact en de overige 15% door de behandeling.

Dit wordt door de huidige *biomedisch georiënteerde* geneeskunde 'placebo effect' genoemd.

Compassie als basis voor hulpverlening

Zoals Luciën Kampyon laatst noemde op de plenaire vergadering van de cliëntenraad van het UCP te Groningen, naar aanleiding van het Schizofreniecongres van december: wellicht wordt het tijd voor een mentaliteitsverandering in de psychiatrie; in plaats van uit te gaan van ziekte en het bestrijden van symptomen van deze ziekte, wordt uitgegaan van het gezonde stuk van de cliënt en van kracht en herstel.

Deze ontwikkeling lijkt reeds gaande te zijn en hier kan op voortgebouwd worden.

Aanbevelingen voor de psychiatrie:

- Integreren van CAG in het reguliere behandelaanbod. Samenwerken met organisaties zoals het Centrum Integrale Psychiatrie te Groningen
- Aandacht en contact als onderdeel van de medisch/psychiatrische *opleiding*

Als de psychiatrie een andere invulling krijgt, hoeven we op een gegeven moment wellicht ook minder vaak, minder snel en in minder hoge doseringen (neuroleptische) medicatie voor te schrijven. Dit kan uiteindelijk kostenbesparend zijn, zowel qua financiën als gezondheid en welbevinden.

Ik wil de cliëntenraad en het bestuur van het UCP bedanken voor het bijwonen van dit informatieve en inspirerende congres.

Diana van Landeghem