



DE HELENDE WERKING  
VAN JE  
**geest**

Elke week verschijnt er nieuw onderzoek waaruit blijkt dat ontspanning, aandacht en vertrouwen kunnen bijdragen aan de zelfredzaamheid van je lichaam. Tijd voor een andere visie op ziekte en herstel.

TEKST: PEGGY VAN DER LEE  
FOTO'S: ERIC VAN DEN ELSEN  
ASSISTENTIE: KIKI RIGTERS  
STYLING: NICOLE DE WERK  
VISAGIE: NIELS WAHLERS  
MODEL: JOLANDA@EUROMODEL

# H

Het begon in de zomer van 2011. Spierpijn kende Kirsten Harms wel, maar deze pijn aan de spieren in haar bovenarmen was van een andere orde. Er waren dagen dat ze haar arm nauwelijks meer kon optillen. Ook de knokkels van haar handen waren dik. Werken ging bijna niet meer. Dermatomyocitis, luidde het vonnis. Een auto-immuunziekte waarbij de huid en de spieren worden geschaad door ontstekingsaanvallen. Wel te remmen, niet te stoppen.

Voortaan zou ze ontstekingsremmers moeten slikken, twee keer per dag. Het beetje energie dat ze had, moest heel precies besteed. Harms (36) heeft een keramiekatelier en moest eens in de zoveel tijd gaan afwegen: ga ik nu een beeld maken? 'Ik wilde ook nog af en toe iets doen dat me energie gá. Maar ik wist dat ik dan daarna weer enorme spierpijn had.'

Bij medicijnen alleen wilde ze het niet laten. Harms had sterk het idee dat ze ook met haar geest iets aan deze lichamelijke toestand kon doen. Dat haar vermoeden klopte – en hoe – bleek toen ze afgelopen zomer kennismakte met de Chinese bewegingsleer

qi gong. 'Bij qi gong zijn niet alleen bewegingen en ademhaling belangrijk, maar ook je bewustzijn,' licht ze toe. 'We zitten allemaal zo in ons hoofd. Met qi gong verplaats je je aandacht heel gericht naar het lichaam. Je levensenergie gaat weer beter stromen. Mijn arts bij het Universitair Medisch Centrum Utrecht was er niet mee bekend, maar stond er voor open. De medicijnen bleef ik gewoon slikken.'

Dat het effect zo groot zou zijn, had niemand kunnen bevroeden. 'Al na twee, drie keer merkte ik dat er iets veranderde,' vertelt Harms. 'Mijn pijn nam af, ik voelde me sterker, vitaler. Zo sterk dat ik ook wel met één pil toe kon. Mijn arts was net zo opgetogen als ik. "We gaan voor null!" spoorde ze me aan. Twee maanden later was dat inderdaad het geval: ik had geen medicijnen meer nodig.'

## Stapels bewijs

De arts Lissa Rankin zou dit als schoolvoorbeeld opgenomen kunnen hebben in haar boek *Meer brein, minder medicijn*. Daarin schrijft de Amerikaanse precies wat Kirsten Harms laat zien: dat de geest een indrukwekkende rol kan spelen bij herstel.

Met haar wortels stevig in de wetenschap was Rankin altijd sceptisch tegenover mensen die verkondigden dat de geest het lichaam kan herstellen – dat was iets voor zwevers en *new agers*. In haar twaalf jaar durende conventionele medische opleiding en acht jaar klinische praktijk had ze zich op het lichaam gericht. Maar van binnen had ze wel dat stemmetje gehoord, dat steeds harder begon te roepen dat er wellicht méér is dan bloedonderzoek en werkzame chemische stoffen in een capsule.

Op een dag gaf ze die stem het voordeel van de twijfel en dook de wetenschappelijke literatuur in. En wat Rankin tegenkwam, waren stapels onderzoeken die bewijzen dat eenzaamheid, pessimisme, depressie, angst en boosheid het lichaam beschadigen, terwijl intimiteit, dankbaarheid, meditatie, seks en jezelf zijn kunnen bijdragen aan de zelfredzaamheid van je lichaam.

In iets minder Amerikaanse bewoordingen vertelt ook de Nederlandse chirurg Karlien Bongers hoe de bewijzen voor de herstellende werking van de geest wekelijks toenemen. Bongers is koploper van de 'integratieve geneeskunde'-beweging: die pleit voor een nieuwe visie op gezondheid, en ziet dat het meer en meer vanzelfsprekend wordt dat de geest wordt betrokken bij het herstellen en voorkomen van ziekte. 'De tijd waarin lichaam en geest als twee aparte zaken werden gezien, is voorbij. Ooit was dat onderscheid nuttig – het zorgde er-

**ONTSPANNING,**  
intimiteit en seks  
kunnen het  
genezingsproces  
bevorderen



# De tijd waarin LICHAAM EN GEEST als twee aparte zaken werden gezien, is voorbij

voor dat wetenschappers onderzoek konden doen naar het lichaam, onafhankelijk van de kerk, die het geestelijke claimde. Inmiddels weten we uit onderzoek dat er een voortdurende wisselwerking bestaat tussen lichaam en geest, die van invloed is op onze gezondheid.'

Academische *integrative medicine*-instituten aan de universiteiten van Harvard, Yale en Stanford maken al volop gebruik van die kennis en dragen eraan bij via onderzoek. Met zwevers en *new agers* heeft het namelijk niets van doen; er zijn legio wetenschappelijk bewezen mogelijkheden om het ziekteproces via de geest te beïnvloeden.

## Beter werkend immuunsysteem

Wat zijn die mogelijkheden dan, en waarom werken ze zo goed? De meest herkenbare manier om de geest te betrekken bij herstel, is misschien wel het inzetten van mindfulness. Jenny Blauwbroek maakte dankbaar gebruik van haar ervaring met deze aandachtstraining tijdens haar behandeling tegen borstkanker. 'Het hielp me bij de dag te leven; om ondanks de chemo's, de operatie en de complicaties ook te genieten van de goede dingen.' Dat mindfulness goed kan werken als middel om stress te verminderen is in onderzoek uitvoerig aangetoond. Nuttige informatie, aangezien 50 tot 75 procent van de klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, terug te voeren is op stress. Maar ook het immuunsysteem gaat beter werken als je mindfulness-meditatie beoefent. De huid van psoriasispatiënten herstelt er sneller door.

En door mindfulness-beoefening is kanker niet alleen beter te dragen – minder angst, minder slaapproblemen, minder stress –, we houden ons lichaam er ná kanker ook letterlijk gezonder mee. Dat ontdekte hoogleraar Linda Carlson, onderzoeksdirecteur van het Psychosocial Resources Department bij het Tom Baker Cancer Centre, eind 2014. Carlson deed haar onderzoek onder 88 vrouwen die succesvol waren behandeld tegen borstkanker en

die nog steeds een behoorlijke mate van emotionele stress ondervonden.

Na drie maanden was een duidelijk verschil te zien tussen de telomeren van de vrouwen die acht weken lang mindfulness en hatha yoga hadden beoefend, en de vrouwen die dat niet hadden gedaan. Zo'n telomeer is een stukje DNA aan het uiteinde van een chromosoom, en het korter worden ervan hangt samen met veroudering en ziekte als kanker, vaatziekten en osteoporose. In de groep die mindfulness en hatha yoga beoefende, bleven die telomeren langer. Carlson: 'Dit onderzoek toont aan dat psychosociale behandelingen zoals mindfulness-meditatie ook essentiële onderdelen van je fysieke gestel kunnen beïnvloeden.'

## Hokjesdenken

Naast mindfulness zijn er meer manieren om met ziekte en gezondheid om te gaan die in wetenschappelijk onderzoek dit soort positieve resultaten laten zien. Dat qi gong – zoals Kirsten Harms beoefent – werkzaam is bij zowel mentale als fysieke problemen, werd eind vorig jaar aangetoond in een uitgebreid overzichtsonderzoek door Fung Kei Cheng van de universiteit van Hongkong. Creatief bezig zijn verbetert de immuunfunctie en activeert het parasympathische zenuwstelsel; daardoor dalen de hartslag en bloeddruk en wordt er minder cortisol in het bloed aangetroffen.

Nog meer voorbeelden: een behulpzame instelling kan zelfs de celstructuur van het immuunsysteem veranderen. Een goede relatie houdt de bloeddruk (gemiddeld genomen) lager, vermindert de kans op slaapproblemen en beschermt tegen stress. En het herstellen van de energiebalans door middel van *therapeutic touch* helpt tegen pijn, en bij dementerenden tegen onrust.

Het gekke is: in Nederland willen we maar moeilijk aan dit soort methoden. 'Nederland neemt hierin in de wereld een vrij unieke positie in,' vertelt Bongers aan haar keukentafel. 'Wij zijn enorme hokjesdenkers. Zoals het vroeger met het geloof en de politiek was, is het nu ook nog met de gezondheidszorg – vaak zijn mensen voorstanders óf van de reguliere zorg, óf van de alternatieve. Als anderen

## 'Door te focussen op het positieve kan ik beter met mijn ziekte omgaan'

**Daisy Philipsen (29) kreeg drie jaar geleden de diagnose fibromyalgie. Ze weet nu hoe sterk haar gedachtenpatroon haar gezondheid beïnvloedt.**

'Fibromyalgie is een syndroom, dus een verzamelnaam voor allerlei klachten waarvoor geen concrete behandeling is. Moeheid, spierpijn, spijsverteringsproblemen, slaapproblemen... De reumatoloog zei dat hij enkel de symptomen kon behandelen met medicatie en dat ik er verder mee moest leren leven. Zelf kon ik geen vrede nemen met deze "behandeling", want ik merkte dat ik gewoon verder en verder achteruit bleef gaan, ondanks de medicatie.

Na lang twijfelen heb ik besloten om naar een psychotherapeut te gaan. We kwamen tot de ontdekking dat ik last heb van heel wat foute gedachten en opvattingen die me weleens in de weg konden zitten. "Je staat er altijd alleen voor" bijvoorbeeld, en "hulp vragen is een teken van zwakte". Ik leefde jarenlang met een ongezonde mentaliteit. Mijn beeld van de wereld was negatief en het leek alsof ik altijd pech had en slachtoffer was. Samen met mijn psychotherapeut ben ik gaan werken aan de manier waarop ik was ingesteld, mijn levensvisie. Ik heb ingezien dat positief in het leven staan, je focussen op positieve, realistische doelen, een helend effect heeft. Wanneer je je mentaal goed voelt, volgt het lichaam ook. Dat geldt natuurlijk niet voor elke ziekte, maar fibromyalgie is een stress-



FOTO: ESTER GEBUIS

gerelateerde aandoening. Foute gedachten en visies kunnen voor heel wat stress zorgen en zo is de cirkel rond. Ik heb ervaren dat ik lichamelijk minder klachten heb door te investeren in mijn geestelijke gezondheid. Al vraagt het wel wat energie en tijd om dat te veranderen – en in onze drukke en prestatiegerichte maatschappij is het moeilijk om daar tijd voor te maken.'

## ‘Zoek het maar uit met die alternatieve theorieën’

**Romaike Zuidema (36) heeft ervaren hoe het ook averechts kan werken, het gevoel alles aan je gezondheid te ‘moeten’ doen.**

‘Door onverklaarde onvruchtbaarheid werd ik maar niet zwanger van een tweede kind. Ik probeerde te leven volgens de boekjes, maar het lukte niet. Mijn schuldgevoel werd steeds groter. Zie je wel, het komt door mijn stresslevels, dacht ik, ik ben te geobsedeerd bezig met een tweede kind.’

‘Die verwijten werden versterkt door het alternatieve pad dat ik insloeg. Alles wat mogelijk is, probeerde ik uit. Ik at een ayurvedisch ontbijt, dronk groene klei, deed talloze yoga- vruchtbaarheids- zonnegroeten en ging naar de voetreflex- masseur. Ik schaamde me ervoor dat ik kennelijk niet in staat was los te laten. “Want alleen dan word je zwanger,” bleef dat gemene stemmetje in mijn hoofd roepen.

Toen een acupuncturist aangaf dat mijn basisenergie laag was – dat zou ik geërfd hebben van mijn ouders – en ik dat vrijwel niet kon beïnvloeden, raakte ik in de put. Niet meer intensief hardlopen, wel veel acupunctuur, was het devies. Sporten was mijn *way of living*, maar toch sportte ik op zijn advies een tijd lang matig. Toen de zesde IUI-poging mislukte,

beklom ik uit nijd de Mont Ventoux met de fiets. Zo, zoek het maar uit met al die alternatieve theorieën.

Lang hield het schuldgevoel me nog in de greep. Ik voelde me steeds tekortschieten. Inmiddels doe ik aan zelfcompassie. Dat betekent zoets als lief zijn voor jezelf en geen verwijt. Het bevalt uitstekend.’

FOTO: ESTER GEBUIS



iets anders aanhangen, dan doen ze maar, maar met dat wat we niet begrijpen willen we zelf niks te maken hebben. Een mix is voor ons Nederlanders blijkbaar heel lastig.’ Die mix is wel wat integratieve geneeskunde voorstaat. Want als blijkt dat patiënten minder pijnmedicatie nodig hebben bij een operatie wanneer ze visualisatieoefeningen doen, waarom zouden we dat dan niet gebruiken?

### Placebo-effect

Ook al weten de onderzoekers nog niet hóé het precies werkt, bij de herstellende werking van de geest lijkt een sleutelrol te zijn weggelegd voor de ontspanningsrespons. Als we rustig en vertrouwend zijn, hoopvol en optimistisch, wordt in de hersenen de aanmaak van neurotransmitters zoals endorfine gestimuleerd. Die brengen het lichaam in een toestand van fysiologische rust; de endorfinen zouden helpen om symptomen te verzachten, pijn te verlichten en de stemming te verbeteren. In die toestand van rust kan het zelfherstellende mechanisme van het lichaam aan het werk om gezond te houden wat gezond kan blijven, of te herstellen wat nog beter gemaakt kan worden.

Wat opvalt, is dat zo’n gunstige lichamelijke toestand niet alleen door bewezen stressverminderende handelingen tot stand gebracht kan worden, maar ook simpelweg door te gelóven dat iets werkt. Dat placebo-effect is enorm. Na het toedienen van placebo’s krijgen kale mannen weer haar, gaat de bloeddruk omlaag, verdwijnen wratten, genezen maagzweren, verminderen darmontstekingen, zakken cholesterolniveaus, ontspannen de kaakspieren en verdwijnen zwellingen na gebitsbehandelingen. Niet omdat er een effectief middel toegediend werd dus. Maar omdat er gezégd werd dat er een effectief middel werd toegediend.

In een studie van de Sonoma State-universiteit werden patiënten onderzocht die chemotherapie kregen. De patiënten die naast de chemo ook een reiki-behandeling ondergingen, reageerden vaker positief op de chemobehandeling dan de patiënten die alleen de standaardbehandeling kregen. Maar een controlegroep van patiënten die *zogenaamd* reiki kregen, reageerden óók vaker positief. Geen

Het is onzin om te doen alsof je van elke ziekte kunt herstellen als je maar **POSITIEF DENKT**

bewijs voor de werking van reiki dus (nep-reiki werkte even goed); wél bewijs voor de kracht van gedachten, zorgzame aandacht en de positieve fysiologische reacties die ze oproepen.

### Negativiteit maakt vatbaar

Andersom kan het ‘nocebo’-effect net zo sterk zijn: in gezondheid achteruitgaan door te gelóven dat je achteruit zult gaan. Als deelnemers aan een onderzoek te horen krijgen dat de pil die ze innemen – een neppil – hoofdpijn als bijwerking kan hebben, dan krijgt een kwart van de onderzochten inderdaad ook hoofdpijn. Van een néppil dus.

Onderzoekers denken dat het nocebo-effect vooral wordt veroorzaakt door activering van dezelfde stressrespons die door het placebo-effect juist wordt verminderd. Negatieve overtuigingen, gevoelens van moedeloosheid of wanhoop, boosheid en druk activeren die stressrespons; en de stoffen die dan worden aangemaakt, beperken het afweersysteem en maken vatbaar voor ziekte.

Dat bleek bijvoorbeeld uit een onderzoek door de Italiaanse neurowetenschapper Fabrizio Benedetti naar de biochemische en neuro-hormonale basis van het nocebo-effect. Patiënten die in dit onderzoek te horen kregen dat ze pijn zouden ervaren maar die in feite een onwerkzame stof kregen, voelden inderdaad pijn, en in hun bloed werd het stresshormoon cortisol aangetroffen. Kregen de patiënten vervolgens valium, dan voelden ze minder pijn en nam de hoeveelheid cortisol af – een indicatie dat het stressmechanisme in het spel was. Ook nu weer: alleen omdat deze mensen gelóófd dat ze zich slecht zouden voelen.

### Maakbaarheidsgedachte

Dat brengt ons meteen op de weerstand van sommige mensen tegen het betrekken van de geest bij herstel. Want de conclusie zou kunnen zijn dat

# Als het lukt om met **HOOP EN VERTROUWEN** te werken, laten we dat dan vooral proberen

je positief móét denken als je ziek bent. Omdat je anders je eigen herstel in de weg zit. ‘Logisch,’ vindt chirurg Karlien Bongers, ‘wat denk je. Je bent ziek. Je hebt toch een probleem, je bent toch vastgelopen? Juist als je ziek bent, ben je minder flexibel. Je kunt je als patiënt heel gauw in de steek gelaten voelen. Dat geeft alleen maar meer stress.’ Dat overkwam Romaïke Zuidema (zie kader), die zwanger wilde worden. Braaf probeerde ze alles uit wat de boeken voorschreven, maar het hielp niet. ‘Lang hield het schuldgevoel me nog in de greep,’ mailt ze. ‘Ik voelde me steeds tekortschieten.’

Bovendien werkt de veronderstelling dat je iets moet of kunt met je geest het maakbaarheidsidee enorm in de hand. Alsof je van elke ziekte of aandoening kunt herstellen als je maar positief denkt. ‘Maar als je borstkanker hebt en er is een operatie nodig, dan gaat een gebedsgenezer je echt niet van die tumor afhelpen,’ aldus Bongers. ‘Dan is die operatie gewoon nodig.’

Overgave aan wat het is, dat is soms het enige dat erop zit, vindt ook Bongers. ‘Waarom zoekt iedereen toch altijd naar schuldigen? Aan het overgrote deel van wat ons overkomt, kunnen we helemaal niks doen. Je kunt er wel rekening mee houden, maar een gezond leven is geen garantie. Ik ken genoeg mensen die hun hele leven gezond hebben geleefd en alles hebben gedaan hoe het hoort, en die toch kanker kregen. Tegelijkertijd is in een onderzoek gebleken dat je met positieve gedachten zelfs je genpatroon kunt aanpassen. Dus als het je lukt om met hoop en vertrouwen te werken, laten we dat dan in ieder geval proberen.’

## Helende omgevingen

Maak wat meer ruimte voor die ontspanningsrespons, willen de artsen Rankin en Bongers maar zeggen. De relatie tussen een patiënt en zijn of haar arts biedt daar ook veel mogelijkheden toe, en die staat bij integratieve geneeskunde dan ook hoog in het vaandel. Bongers merkte in haar eigen werk als chirurg hoe belangrijk een goede band is. ‘Als er

vertrouwen was, dan ging de operatie steevast makkelijker. Ik zag het steeds opnieuw: er was minder bloedverlies, het weefsel kwam makkelijker in mijn handen, er waren minder complicaties. Heel frappant.’

Ook frappant: de resultaten van een onderzoek onder preoperatieve chirurgische patiënten op de Harvard Medical School. De ene groep patiënten kreeg te maken met opgewekte, optimistische anesthesisten die hun verzekerden dat de operatie een fluitje van een cent zou zijn, dat ze geen pijn zouden hebben en dat alles heel soepel zou verlopen. De andere groep kreeg dezelfde anesthesisten, maar dan in een chagrijnige, gehaaste variant. Wat bleek? Wie de optimistische anesthesist naast zich had, had slechts de helft van de pijnstillers nodig en werd ruim tweeënhalve dag eerder uit het ziekenhuis ontslagen.

En wat dan weer best wel zorgelijk is: er is steeds minder tijd voor warm, empathisch contact. ‘Klasieke specialisten zijn bovendien opgeleid met het “niet lullen maar poetsen”-adagium, en brengen dat over op hun co-assistenten,’ zegt Bongers. ‘Met als gevolg dat geneeskundestudenten, die aan het begin van hun studie zelfs empathischer zijn dan hun gemiddelde leeftijdsgenoot, tegen de tijd dat ze afgestudeerd arts zijn minder empathisch zijn dan leeftijdsgenoten in welke beroepsgroep dan ook. Dat is toch verschrikkelijk.’

Gelukkig wordt eraan gewerkt. Op allerlei manieren: ziekenhuizen worden meer en meer gebouwd en ingericht met de kennis van ‘helende omgevingen’ in de hand. Patiënten krijgen wat meer controle, bijvoorbeeld door online zelf afspraken in te kunnen plannen. En ook in Nederland komt er ruimte voor centra voor integratieve geneeskunde.

‘Maar waar we misschien nog wel eens het meest aan zouden kunnen hebben,’ zegt Bongers, ‘is een beetje empathie van elkáár. Iedereen komt altijd aanzetten met de best bedoelde adviezen. Van het uitproberen van een dieet tot het herstellen van de trauma’s uit je jeugd. Of “er gewoon eens even lekker helemaal uit te gaan”. Het geeft zoveel druk. Terwijl iemand die echt met aandacht naar je luistert, soms het enige is dat je nodig hebt.’ ■

### Vragen over ziekte, geestkracht en herstel?

Speciaal voor plusabonnees: vraag advies aan Karlien Bongers, expert op het gebied van integratieve geneeskunde. Stel uw vraag op [psychologiemagazine.nl/vraagadvies](http://psychologiemagazine.nl/vraagadvies)

Bronnen o.a.: L. Carlson e.a., *Mindfulness-based cancer recovery and supportive-expressive therapy maintain telomere length relative to controls in distressed breast cancer survivors*, *Cancer*, 2014 / Fung, Kei Cheng, *Effects of baduanjin on mental health: A comprehensive review*, in press, online gepubliceerd in november 2014 / K. Bongers, A. van Koppen, *Integrative Medicine, zorg voor gezondheid en geluk*, [karlienbongers.nl](http://karlienbongers.nl)