

# Geneeswijzen in Nederland

Nederlanders staan over het algemeen positief tegenover het gebruik van alternatieve geneeswijzen; gemiddeld 1 miljoen mensen gaf aan in 2010 of 2011 onder behandeling te zijn geweest van een ‘alternatieve genezer’. Daarnaast gebruikt meer dan de helft van de Nederlanders ook met enige regelmaat natuurlijke zelfzorgmiddelen zoals kruiden en voedingssupplementen. Al met al worden in ons land wel tweehonderd verschillende vormen van alternatieve geneeswijzen gebruikt. Je kunt dus zeggen dat er behoefte zal zijn aan goede informatie over alternatieve geneeswijzen en natuurlijke (zelf)zorgmiddelen.

Het boek dat je nu in handen hebt, is onderdeel van de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’. Deze serie bespreekt de natuurgeneeskunde, kruidengeneeskunde (fytotherapie), Chinese geneeskunde, ayurvedische geneeskunde, antroposofische geneeskunde, homeopathie, lichaam&geesttherapieën, manuele behandelwijzen, spirituele westerse geneeswijzen, traditionele niet-westerse geneeswijzen, voedingstherapie en -supplementen en integratieve geneeskunde. Hiermee bouwen we voort op het gerenommeerde handboek *Geneeswijzen in Nederland* van Paul van Dijk.

Deze serie geeft betrouwbare en hedendaagse informatie over de meest gebruikte alternatieve geneeswijzen en natuurlijke middelen. Doel hierbij is zo veel mogelijk vragen over alternatieve

geneeskunde te beantwoorden. Je vindt daarom in ieder boekje over een therapievorm uitleg over wat de therapie inhoudt. Wat je kunt verwachten bij een behandeling met deze therapie, wat kan ze voor je betekenen, wat voor wetenschappelijk onderzoek is er uitgevoerd naar de therapie, hoe kun je bepalen of een alternatief therapeut of arts betrouwbaar en competent is, en waar kun je terecht voor meer informatie? Ook vertellen we je wat meer over de werking van de middelen, omdat er sinds 2014 als gevolg van wetgeving geen informatie over de werking van een product meer op de verpakking mag staan.

Waarschijnlijk heb je ook behoefte om de mogelijkheden van alternatieve geneeswijzen met je (huis)arts of specialist te bespreken. Meer dan driekwart van de Nederlanders vindt namelijk dat reguliere artsen, alternatieve artsen en therapeuten moeten samenwerken. Artsen en therapeuten willen zelf ook hun patiënten kunnen informeren over alternatieve geneeswijzen. Om in deze informatiebehoefte van artsen en therapeuten te voorzien, verschijnt – in aansluiting op deze serie losse uitgaven – in 2016 een compleet handboek.

Dit zevende boekje in de serie ‘Geneeswijzen in Nederland’ bespreekt lichaam-en-geesttherapieën. Deze therapieën worden in Nederland ook wel aangehaald onder de Engelse term ‘*mind-body*-therapie’. Lichaam-en-geesttherapieën zijn op ontspanning, emotioneel welbevinden en persoonlijke ontwikkeling gerichte therapievormen, gebaseerd op en werkend met de verbinding tussen lichaam en geest. Yoga, mindfulness en meditatie worden veel gebruikt door mensen die niet-medische klachten hebben. Het is dus de vraag of ze strikt genomen wel geneeswijzen zijn.

In dit boekje zullen onder meer enkele niet-officieel erkende (alternatieve) vormen van psychotherapie worden besproken. Al-

ternatieve vormen van psychotherapie onderscheiden zich van reguliere door meer aandacht te schenken aan het samenspel tussen lichaam en geest. Verder komen in dit boekje de meest gebruikte ontspanningstechnieken aan de orde. Lichaam-en-geesttherapieën kunnen ertoe bijdragen dat je geestelijk en lichamelijk meer ontspannen bent.

De lichaam-en-geesttherapievormen yoga en meditatie zijn al globaal besproken in deel 4 van deze serie over 'Geneeswijzen in Nederland', het deel over ayurveda. In dit boek worden zij verder toegelicht. De beweegvormen uit de Chinese geneeswijzen, tai chi en qigong, kun je, net als de oosterse drukpuntmassage shiatsu, ook onder lichaam-en-geesttherapieën scharen. Deze beweegvormen zijn besproken in deel 3 van deze serie, het boekje over Chinese geneeswijzen; wij laten ze hier verder buiten beschouwing. Haptonomie beoogt via het lichaam de geest te beïnvloeden. Deze therapie wordt in boekje 8 over manuele geneeswijzen besproken.

# Dank

**W**e spreken onze oprechte dank uit aan oud-kinderchirurg dr. René Severijnen van het Universitair Medisch Centrum St. Radboud, deskundige op het gebied van mindfulness en compassie in de zorg. We zijn erkentelijk voor zijn bereidheid het manuscript voor dit boekje kritisch door te lezen en te voorzien van vele nuttige suggesties.

*Corwin Aakster*

*Fleur Kortekaas*

# 1

## De verbinding tussen lichaam en geest

**H**oogopgeleid, slank en aantrekkelijk: het lijkt erop dat Monique alles in huis heeft voor succes. Ze is gepromoveerd, heeft een interessante baan en goede vrienden. Dus alles gaat goed, toch?

Eigenlijk niet helemaal, want Monique heeft ook diabetes. En hoewel ze van haar baan houdt, drukken haar werk en het ondernemerschap en wat dat met zich meebrengt zwaar op haar schouders. Ze voelt angst en onzekerheid. Regelmatig is ze kwaad op zichzelf, en op anderen als ze een kleine fout maken. Nog zorgwekkender is dat ze, ondanks dat ze haar bloedsuikerspiegel zorgvuldig in de gaten houdt, één tot twee keer per maand door een te lage bloedsuikerspiegel in een coma belandt. Wat is er aan de hand?

Het blijkt dat ondanks het feit dat Monique gezond leeft, de stress en de onzekerheid van haar drukke baan haar ervan weerhouden aandacht te schenken aan de signalen die haar lichaam geeft als haar bloedsuikerspiegel te laag wordt. Op advies van haar huisarts volgt Monique een training in stressreductie, naast de gebruikelijke begeleiding die zij voor haar diabetes krijgt. De

mindfulnessstraining helpt Monique op tijd te stoppen en daadwerkelijk aandacht aan haar lichaam te schenken.

Monique begint te herkennen wanneer haar bloedsuikerspiegel daalt, zodat ze op tijd kan eten om te voorkomen dat ze in coma raakt. Ze vindt het ook makkelijker haar diabetes onder controle te houden met insuline. Dit gebeurt waarschijnlijk omdat ze minder gevoelens van angst en onzekerheid over haar presteren ervaart, waardoor haar stresshormonen afnemen. Haar boosheid, ook een product van haar stress, vervaagt bovendien.

Moniques verhaal is een treffend voorbeeld van wat we de lichaam-geestverbinding noemen. Dit betekent dat onze gedachten, gevoelens, overtuigingen en houding in positieve of negatieve zin de biologische (fysiologische) reactie van ons lichaam beïnvloeden. Met andere woorden: onze geest kan onze gezondheid beïnvloeden! Aan de andere kant kan dat wat we met ons lichaam doen (wat we eten, hoeveel we bewegen, zelfs onze lichaamshouding) ook invloed hebben op onze geest. Dit resulteert in een complexe verwevenheid tussen lichaam en geest.

Lichaam en geest zijn in feite onscheidbaar. De hersenen en het zenuwstelsel, het hormoonsysteem, onze weerstand en eigenlijk ieder orgaan van ons lichaam en elke emotionele reactie die we hebben, delen een gemeenschappelijke chemische taal en staan in voortdurende communicatie met elkaar. Lichaam-en-geesttherapievormen zijn ontwikkeld om het positieve effect dat de geest op het lichaam kan hebben, te versterken en te verbeteren. Ze leren je bewust met je geest de gezondheid van je lichaam te beïnvloeden, en ook om bewust met je lichaam de gezondheid van je geest te beïnvloeden.

Lichaam-en-geesttherapieën erkennen de nauwe relatie tussen lichaam en geest. Ze zijn veelbelovend als het gaat om psychosociaal welbevinden, pijn en chronische klachten. Het geloof dat

ons denken en voelen onze gezondheid en ons herstel kunnen beïnvloeden, gaat terug tot opvattingen in oude beschavingen. Het staat centraal in vele traditionele geneeswijzen, waaronder traditionele Chinese geneeskunde (TCM) en ayurveda.

Als we het hebben over de verbinding tussen lichaam en geest, spreken we ook wel over ‘psychosomatiek’. Het begrip is een samenvoeging van twee Griekse woorden: *psychè* en *soma*. *Psychè* (levensadem, geest, ziel) kennen we als de psyche, ook wel de geest, of alles wat met het mentale te maken heeft, zoals gedachten, emoties, sociale invloeden en gedrag. *Soma* betekent ‘lichaam’. Wanneer iets ‘psychosomatisch’ wordt genoemd, gaat het dus over de relatie tussen de psyche/geest en het lichaam.

Om te begrijpen hoe lichaam-en-geesttherapieën werken, is het belangrijk eerst iets dieper in te gaan op hoe lichaam en geest verstrengeld zijn. Die verstrengeling is het duidelijkst uit te leggen als het gaat over de weerstand, de darmen, de ademhaling en wat er gebeurt bij stress.

## **DE PSYCHE EN ONZE WEERSTAND**

Het immuunsysteem beschermt je lichaam tegen indringers van buiten, zoals bacteriën. Het is ons afweersysteem. Het is een ingenieus systeem van veel verschillende soorten witte bloedcellen en allerlei ‘boodschapperstoffen’. Dit immuunsysteem is in het hele lichaam continu paraat om bedreigende stoffen buiten te houden en niet-bedreigende stoffen toe te laten. Het is als een poortwachter die selecteert en bepaalt wat wel en niet naar binnen mag.

Het immuunsysteem zorgt bijvoorbeeld voor ‘intelligente’ slijmvliezen. Deze slijmvliezen in neus, mond, luchtwegen, maag en darm staan in direct contact met de buitenwereld. Ze zijn intelligent omdat ze heel goed kunnen onderscheiden wat wel en wat niet naar binnen mag. Dit onderscheidend vermogen is nu typisch een eigenschap die in nauwe relatie met onze geest staat.