

Niet iedereen met mentaal probleem hoeft van psychiater

# Ja, óók lavendel kan ons helpen tegen angsten

We moeten mensen met psychische problemen niet alleen pillen of therapie geven. Ze kunnen ook opknappen van dingen als mindfulness, hardlopen of Chinese kruiden, aldus ggz-psychiater Rogier Hoenders. En nee, dat is geen onzin.

EEFJE OOMEN

Rogier Hoenders geeft het toe. Hij kreeg vroeger niet altijd applaus voor zijn ongewone ideeën om mensen met psychische problemen te helpen. „Mensen moesten er wel eens om lachen. Of ze vonden het maar vaag.” Maar de interesse voor zijn inzichten groeit. Alleen al het feit dat hij vorig jaar de leerstoel ‘Zingeving, leefstijl en ggz’ aan de Rijksuniversiteit Groningen kreeg, is veelzeggend. „Het besef neemt toe dat we niet iedereen kunnen helpen met de huidige geestelijke gezondheidszorg: alleen al omdat er een wachtlijst is van 100.000 personen. Er blijkt behoefte aan een andere visie, een andere aanpak.”

En, zal hij een paar keer benadrukken: niks van wat hij beweert, komt uit de lucht vallen. „Alles heeft een wetenschappelijke basis. Onder alles ligt degelijk onderzoek.” Ja, ook als het om die lavendelcapsule gaat, maar daarover zo meer.

**Zo'n 26 procent van de Nederlanders kampt met psychische problemen. Hoe komt dat?**

„Voor een klein deel is dat wat we overdiagnostiek noemen. Wie wat somber is, wordt al snel depressief genoemd. Of dat mensen met veel onrust al snel het etiket adhd krijgen. Maar er zijn vele andere redenen. Ik denk zelf dat het ook te maken heeft met de snelle ontkerkelijking en ontzuiling. Wij Nederlanders zijn bijna ‘wereldkampioen ontkerkelijking’. Waar 80 procent van de wereld een geloof aanhangt, is dat hier nog maar 40 procent. En ja, er zitten kwalijke kanten aan het instituut kerk, zoals misstanden en misbruik. Maar er zitten ook goede kanten aan religie. Het biedt mensen houvast. Troost. Antwoord op vragen over leven en dood. Dominees en priesters staan mensen met raad en daad bij. En gelovigen zijn onderdeel van een gemeenschap

en zijn daar van betekenis, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk. Nu kampen velen van ons met een gebrek aan houvast en worstelen met levensvragen. Waarom ben ik hier? Waar doe ik het voor? En is er veel eenzaamheid. Een eenzaamheid is toxisch. Net zo toxisch als vijftien sigaretten per dag. Of zes glazen alcohol.”

**Bij jongeren is het een graad erger. Een derde kampt met mentale problemen. Hoe verklaart u dat?**

„Jongeren praten nu makkelijker over mentale issues, dat speelt mee. Maar ze hebben ook daadwerkelijk meer problemen; bij hen heeft corona erin gehakt. De angst van die periode. Het verplicht afstand houden. Juist jongeren hebben dingen gemist die cruciaal zijn voor het ontwikkelen van sociale vaardigheden, van eigen identiteit. Nieuwe vrienden maken, uitgaan, flirten, een eerste verliefdheid. En dan is er nog die overprikkeling. Er komt per dag gemiddeld 74 gigabyte aan informatie op jongeren af: evenveel informatie als vijfhonderd jaar geleden in



**‘Eenzaamheid is net zo toxisch als vijftien sigaretten per dag, of zes glazen drank’**

– Rogier Hoenders

een héél mensenleven. Deze generatie heeft bovendien, opgejut door sociale media, een hoog verwachtingspatroon. Iedereen moet maar slim, mooi, succesvol zijn. Ook worstelt een deel met de puinhoop in de wereld. Het klimaat, conflicten, oorlog.”

**U stelt: we worstelen na de ontkerkelijking met een gebrek aan zingeving. Hoe krijgen we dat terug?**

„Het gaat erom dat we een onderscheid leren maken tussen dingen die ons kort een schijnbaar gevoel van bevrediging geven, een rush, en dingen die ons een wezenlijk gevoel van vrede, verbondenheid en nut geven. Heel veel draait nu om de dingen die ons vluchtig een shot dopamine, dat gelukshormoon, geven en waarvan we steeds meer willen. Ik noem: een like op Instagram, een bestelling bij bol.com, een fastfood-snack. We kennen het allemaal wel. En bedrijven pushen ons ook om zo te leven, maar de waarheid is dat we zo nooit zingeving zullen vinden. Die korte shots dopamine geven ons uiteindelijk juist een gevoel van leegte. Een gevoel dat het nooit genoeg is. Het gevoel van zingeving halen we juist uit dingen die geduld, moeite en tijd kosten. Dingen waarmee we bijdragen aan een groter geheel. Dingen die een diepe mate van voldoening geven. Dingen waarbij we werkelijk contact met de ander maken, of ons inzetten voor een ander of een hoger doel. Iets als vrijwilligerswerk bijvoorbeeld.”

**U bent voorstander van yoga, mindfulness en meditatie bij depressieve klachten.**

„Ik ken de vluchtige vooroordelen van mensen hierover. Dat het allemaal zweverig klinkt,

Hoenders aan de pillen



maar het is niet zweverig. Neem meditatie. Dat is geen geloof dat je met een stokje wierook en een kop thee blind moet omarmen. Nee, het is een heel systematische en toetsbare methode die veranderingen in het brein op gang brengt. De essentie: je leert je eigen geest onder controle te krijgen. En dat is belangrijk, want we hebben dagelijks onbewust wel duizenden negatieve gedachten. We piekeren over wat in het verleden fout is gegaan, over wat in de toekomst fout kan gaan. Mensen die zich door meditatie bewuster worden van die gedachten, dat die gedachten maar ‘gedachten’ zijn, geen feiten, zijn bewezen minder depressief, minder angstig.”

**Er loopt onder uw hoede ook een onderzoek naar een natuurlijk middel als de lavendelcapsule en naar Chinese kruiden tegen angst en dwang.**

„Ik kan me voorstellen dat dit argwaan opwekt. En die argwaan is deels terecht, want er circuleren advertenties voor kruidenmengsels waar je bij wijze van spreken je ideale levenspartner mee vindt, waar je zwanger van wordt en de loterij mee wint. Maar al die onzin betekent niet dat de hele kruidengeneeskunde onzin is. De helft van de medicijnen in de reguliere geneeskunde komt direct of indirect uit de natuur. En inmiddels weten we op basis van onderzoek dat een sterk concentraat uit de lavendelplant inderdaad helpt bij angst en mogelijk bij depressie. Lavendelcapsules zijn inmiddels ook als geneesmiddel geregistreerd in Duitsland en Zwitserland. Ook is er steeds meer bekend over Chinese kruiden als Xiao Yao San. Eerste studies laten zien dat die mogelijk tegen angst werken, maar het is wel oppassen: sommige capsules zijn vervuild.”

**U start ook een onderzoek naar wilderness therapy voor jongeren.**

„Dat is voor een groep jongeren die van kanker herstelt en allerlei mentale klachten heeft. Angst, depressie, identiteitscrisis. We willen kijken wat het betekent als zij samen in de natuur uitdagende dingen doen. Wildwatervaren, klimmen, abseilen. Natuur is heel belangrijk voor ons

mentale welzijn. Zelfs als je buiten niet beweegt, dan nóg hebben water en groen een heilzame werking. We zouden ons dus opnieuw moeten verbinden met de natuur, in plaats van die uitputten en vervuilen.”

**In de wereld van alternatieve therapie vind je heel wat kwakzalvers. Hoe ontwijk je die?**

„Ik zie het zo: elke behandeling kan slecht of goed uitpakken. Ook medicatie of iets als cognitieve gedragstherapie. Dus is het altijd belangrijk dat je in zee gaat met een expert die een veilige, effectieve therapie toepast, een dossier bijhoudt en aangesloten is bij een landelijke beroepsvereniging met kwaliteitsstatuten, abseilen

klachtenregeling. En dat je je niet laat met mensen die tegen de reguliere geneeskunde zijn. Die zeggen: neem dit kruidenpilletje en laat die ‘giftige’ medicijnen zitten. Zulke adviezen kunnen gevaarlijk zijn.”

**U vraagt uw collega-psychiaters verder te kijken dan de beproefde medicatie en behandelingen. Maar die zijn er toch niet voor niets?**

„Ik ben absoluut niet tegen de reguliere geestelijke gezondheidszorg. Ik maak er zelf al 25 jaar deel van uit. En ik schat dat zo’n twee derde van de patiënten gedijt bij de gebruikelijke aanpak. Maar dat betekent ook: een derde niet. Voor die groep moeten we iets anders bedenken. Het is ook goed om op zoek te gaan naar alternatieven voor pillen zoals antidepressiva, want die hebben voordelen

**‘Ik ben absoluut niet tegen reguliere ggz-zorg. Ik maak er zelf al 25 jaar deel van uit’**

maar ook bijwerkingen. Ze kunnen patiënten afhankelijk maken, dik maken, iemands seksleven verpesten. Terwijl iets als *running therapy*, hardlopen, net zo goed werkt tegen een depressie als antidepressiva en juist positieve bijwerkingen heeft. Je krijgt er meer zelfvertrouwen van, verliest gewicht, slaapt beter, je seksleven wordt beter.”

**We moeten eigenlijk koste wat het kost voorkomen dat mensen mentale problemen krijgen, zegt u. Maar hoe doe je dat?**

„Als we het over gezondheid hebben, gaat het al snel over geneeskunde. Maar de medische zorg bepaalt slechts 11 procent van onze gezondheid en ons eigen gedrag en leefstijl maar liefst 38 procent. En dat is in de kern een heel prettige boodschap: we hebben zelf veel invloed op onze fysieke en mentale gezondheid.”

**Maar waar begin je met jezelf mentaal sterker te maken?**

„Het is een heel pakket van tien dingen die elkaar versterken. Het eerste: eet gezond. Veel groenten en fruit, zo min mogelijk junkfood en ultraverwerkt voedsel. Twee: beweeg voldoende en zit niet te veel. Drie: rook niet. Vier: drink geen of weinig alcohol. Vijf: slaap niet te weinig en niet te veel. Minstens zes uur, niet meer dan negen. Zes: blijf weg van verslavende middelen. Niet alleen van drugs, maar als het kan ook van ‘pammetjes’ als oxazepam en morfine-achtige pijnstillers. Zeven: reduceer stress en prikkels. Wandel, mediteer, doe ademhalingsoefeningen. Acht: investeer in relaties, vriendschappen. Negen: draag aan een groter geheel of goed doel bij, in een ‘community’. En tien: omring je met gezonde mensen. Dan houd je die eerste negen veel makkelijker vol.”