



# **Gids aanvullende behandelingen voor de geestelijke gezondheid**

**Marisca van der Burgh**

**Uitgave van Stichting Gezond Leven**

## ● Wat is gezondheid eigenlijk?

De weg naar heling van geest, ziel en lichaam, wordt ondersteund door het aanleren van een gezonde intentie. Wat is dat eigenlijk, gezondheid? De nieuwste definitie hierover vinden we in een publicatie van het Louis Bolk instituut (zie website Louis Bolk instituut onder kopje 'Integrative Medicine'):

“Onderzoekers Machteld Huber en Marja Van Vliet hebben een nieuwe definitie voor gezondheid ontwikkeld en getoetst: *“Gezondheid is het vermogen zich aan te passen aan de wisselende omstandigheden en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven.”* Machteld Huber ontdekte namelijk dat de definitie van de Wereldgezondheidsorganisatie (1948) niet meer voldoet. Die luidt: “Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en is niet louter het ontbreken van ziekte of gebrek”. Onbedoeld stimuleert deze definitie dus medicalisering van de zorg. In 1948 waren het vooral infectieziekten die bestreden moesten worden terwijl we in de Westerse wereld nu vooral te kampen hebben met chronische welvaartsziekten. Op dit moment gaat 95% van het zorgbudget naar het bestrijden van (chronische) ziektes. Het is niet wenselijk dat patiënten en de gezondheidszorg hun focus op ziekte houden, terwijl – ondanks ziekte – een kwalitatief hoogwaardig en zinvol leven mogelijk is. De gedachte hierachter is, dat als je leert omgaan met een imperfect lichaam en/of een geestelijke uitdaging, dat dit een ervaring van welbevinden niet in de weg hoeft te staan.

Toegepast op de geestelijke gezondheid, zijn er wel wat stappen te vinden die kunnen helpen om jouw kwetsbaarheid, gevoeligheid, problemen en onverwerkte emotionele pijn te integreren in je dagelijks leven. Dit lijkt lastig als je er middenin zit, maar veel hangt af van duiding en de manier waarop je er tegenaan kijkt.

Om te beginnen is het belangrijk om de situatie waar je nu in zit te accepteren. Dat valt niet mee als je getraumatiseerd bent, angstig, depressief of psychotisch. Ga er van uit dat er altijd een natuurlijke oorzaak is waarom jouw gestel dit in je heeft opgeroepen. Ons systeem zoekt altijd naar heling of overleving, of dat nou handig gaat of niet. Wat hierbij eerst moet worden onderzocht is of er niet ook gevolgen van drugsgebruik in het spel zijn, verkeerde medicatie, een gevolg van lichamelijke ziekte of andere fysieke oorzaken. Wát je ook meemaakt, je kunt er op vertrouwen dat je gestel een aangeboren systeem heeft dat zichzelf zal willen helen en op zoek zal gaan naar heling. Dat proces heeft vaak begeleiding nodig, hoe dieper het trauma, de angst of de pijn zit, hoe langer en intensiever de begeleiding daarbij nodig kan zijn.

Wat daarbij helpt is het besef dat je jezelf niet zozeer 'ziek' noemt, maar eerder 'gesteld voor een uitdaging van het leven'. Positieve gezondheid wil in dit verband zeggen, dat je het 'ziek zijn' niet ervaart als slachtoffer, maar als een signaal vanuit jezelf dat vraagt om nader onderzoek, zelfreflectie en een zoektocht naar de juiste ondersteuning bij het vinden van een helingsproces, waarbij je een nieuw evenwicht vindt! Dat betekent dat het niet zo zinvol is om terug te verlangen naar 'hoe je eerst was'. De veelgebruikte uitdrukking dat je weer 'de oude' wilt worden, zet ons allemaal eigenlijk op het verkeerde spoor. *We moeten helemaal niet de oude willen worden, want toen deed je iets, of was er iets, of liet je iets na waardoor je ontregeld raakte.* Als je door een helingsproces gaat, ga je ook meestal door een veranderend louteringsproces. Hierbij blijkt meestal dat je oude, belastende gewoontes af leert leggen en een nieuwe levengevende en inspirerende levensstijl omarmt. Het zou dus passender en realistischer zijn om ernaar te verlangen om 'te vernieuwen', om 'beter' te worden.

Ik besef dat dit zeer algemene bewoordingen zijn, voor soms zeer ernstig lijden, wat ik beslist niet onderschat. Echter, ik vind het belangrijk dat er een paradigma verschuiving komt in onze opinie over 'psychische kwalen'. Het is maar de vraag of het zo 'gek' is. Misschien gaat het eigenlijk om gezonde reacties op extreme of ziekmakende omstandigheden. Want is 'normaal doen' en 'aangepast gedrag' wel altijd zo gezond? Ik ben door de praktijk er van overtuigd geraakt dat acceptatie van hoe je er als mens voor staat het begin is van alle heling en genezing, voor zover je daarvan kunt spreken. Stop geen energie in zoeken naar wie de schuldige is maar zie het leven dat je gevormd heeft als mens, hoe moeilijk en beschadigend dit ook was, als een pad met uitdagingen waar jij jouw weg in moet vinden hoe daar mee om te gaan. Elke aanpassing of verandering is de moeite waard, ook al zijn het maar hele kleine stapjes.

### ● **Maatwerk en bij voorkeur integraal**

Wat nodig is voor gezond worden in jouw persoonlijke leven en omstandigheden, is maatwerk. Dit maatwerk begint met zelfonderzoek en je lifestyle onder de loep nemen. Hoe is je zelfbeeld en je wereldbeeld? Heb je onverwerkte pijn of verdriet? Ben je mishandeld of in aanraking geweest met geweld? Zijn er emoties en verlangens die je niet goed kunt hanteren? Heb je alcohol of drugs misbruikt of medicijnverslaving (gehad)? Hoe is je slaappatroon? Is er altijd een innerlijke onrust in je geweest, of ben je gepest? Is zelfacceptatie een issue? Ben je om de een of andere reden 'anders' dan anderen? Heb je eigenlijk wel goed voor jezelf leren zorgen en opkomen? Kreeg je

daartoe een goed voorbeeld in je leven? Of was hier juist overal gebrek aan? Heb je het gevoel dat je slachtoffer bent van jouw omstandigheden?

Er zijn zoveel factoren die een rol spelen! Daarom pleit ik bij diepgaande problematiek altijd ook voor een vakkundig begeleider met een goede scholing die je ook contactueel helpt, dat wil zeggen in de vorm van gesprekstherapie (individueel of in groepen). Intermenselijk contact en het oog van iemand die je niet persoonlijk kent, is van groot belang om je te helpen de grote lijnen in jouw levenspad te ontdekken en te zien in welke richting je kunt kijken om verbeteringen aan te brengen. Betrouwbare adressen zijn te vinden bijvoorbeeld op de website van de LVVP (Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen en Psychotherapeuten met een academische scholing). Het voordeel van deze mensen is dat ze vergoed worden via de zorgverzekering (2021) met een verwijzing via de huisarts. Vaak hebben deze therapeuten ook nog wel eens een alternatieve werkwijze in hun pakket, integraal, naast de reguliere aanpak. Bijvoorbeeld NLP of EMDR. Als het goed is beschikken ze ook over diverse ‘gereedschappen’ in hun ‘kist vol werkwijzen en technieken’, zoals Systeemtherapie, Schematherapie, Gestalttherapie, Provocatietherapie, Cognitieve therapie en dergelijke. Er zijn vele technieken en invalshoeken. Het valt buiten het kader van dit boek om ze alle bij naam te noemen en uitleg erover te geven, hier wordt het samengevat met ‘gesprekstherapie’.

Een heel goede vorm van professionele hulp wordt gebracht via de Lievegoed kliniek. Daar is echter altijd sprake van een wachtlijst. Je kunt je oriënteren op Antroposofische Gezondheidszorg via de website of lees wat in Hoofdstuk 9 en in de woorden en begrippenlijst wordt uitgelegd. Kijk zelf eens op: [www.antroposana.nl](http://www.antroposana.nl)

### ● **Er zijn vele vormen van therapie die niet in dit boek vermeld worden**

Buiten het kader van dit boek vallen ook alle vormen van (gespreks-)therapie die onder allerlei namen en stromingen worden gebracht in het veld buiten de reguliere ggz gespreksbegeleiding. Bijvoorbeeld Gestalt, Psychosynthese, Transactionele Analyse onder meer. De vormen en namen evolueren in de loop der tijd en bovendien worden ze zelden vergoed. Dit geldt ook voor hypnotherapie, dat bij zwaardere problematiek nogal eens een contra-indicatie heeft. Alle vormen van ‘counseling’ schieten meestal tekort als op zichzelf staande begeleiding voor de zwaardere geestelijke problemen. Dat ligt anders als daarnaast goede begeleiding aanwezig is via de ggz. Daarbij ligt de voorkeur toch bij de bovengenoemde LVVP of een samenwerking met de reguliere ggz, sociaalpsychiatrisch verpleegkundige dan wel praktijkassistent.

## HOOFDSTUK 2

# Het brein in je buik en andere hormoonverhalen



*Gefermenteerde groentes*

De oude dorpsarts van het dorp in Duitsland waar mijn moeder vandaan kwam, had een paar oneliners die nu pas door de reguliere geneeskunde schoorvoetend worden omarmd. Hij stelde dat “Krankheit im Darm anfängt” en “Was Mann est ist was Mann isst”. (vert.: “ziekte begint in de darm” en “men is wat men eet”).

Ons brein is zeer afhankelijk in zijn functioneren van wat we eten en een goed functionerende darm. De darm ‘floreert’ bij een goede darmflora, een grote diversiteit in de darmflora met voldoende verschillende bacteriestammen bijvoorbeeld. Wat wij eten is de basis voor het evenwicht in ons hormoonstelsel dus ook onze hersenhormonen, de ‘neurotransmitters’, zijn afhankelijk van dit evenwicht.

Nu is het wel zo dat ook gebeurtenissen in ons leven en de wijze waarop we daar mee om hebben leren gaan tevens invloed hebben op die subtiele balans. Langdurige stress door allerlei gebeurtenissen die zich opstapelen, kunnen de lichaamsweerstand uithollen en de hormoonbalans verstoren, zonder dat je je daar zelf van bewust bent. In stresssituaties die maar voortduren maken we een overmaat aan cortisol aan bijvoorbeeld, waardoor het hele hormonale systeem op hol kan slaan. Sterker nog: recent wetenschappelijk onderzoek geeft aanwijzingen naar veranderingen in het DNA! Stressoren kunnen DNA-profielen veranderen. Iets wat daar tegenwicht aan zou kunnen bieden is o.a. gerichte lichaamsbeweging en meditatie. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat dagelijks uitgevoerde lichaamsbeweging de cortisolbalans herstelt en zo indirect de hele hormoonhuishouding positief beïnvloedt. Dat geldt ook voor meditatie in de vorm van mindfulness, in latere hoofdstukken ga ik daar nader op in.

Hier is belangrijk om te melden dat goede voeding een belangrijke basis vormt voor een gezond en goed werkend brein, dat in relatie staat tot onze darmen, ons hart en ons hele systeem.

Wat is goede voeding voor buik en brein? Daar hebben vele voedingsdeskundigen zich op geworpen. Wie zich daarin wil verdiepen verwijs ik naar de boeken van Kris Verburgh, ‘De Voedingswijzer’ van Juglen Zwaan, literatuur over de Mediterrane, Keto of de Paleo voedingswijze. Een andere richting is ‘De Natuurlijke Keuken’, een boek, uitgegeven door de MMV (voorheen Moerman Vereniging), met gebalanceerde adviezen en recepten.

Hier beperk ik mij tot het maken van een algemene introductie, een lijstje voedingsmiddelen die direct invloed hebben op de brein-buik-as. Maar eerst enige algemene opmerkingen.

## HOOFDSTUK 3

# Voeding, voedingssupplementen en vitamines voor je geestelijk welbevinden



*Voedingssupplementen*

heeft op de geest omdat het zeker in combinatie met échte saffraan (uit Iran) even goed blijkt te werken als Prozac® op lichte tot gemiddelde depressies, maar dan zonder bijwerkingen. (In het blad 'Ortho Fyto' wordt een lijst van 10 dubbelblind gerandomiseerde onderzoeken gemeld die dit aantonen, jaargang 24, 2019/2, pp. 43 bronvermeldingen, bij artikel 'Kruiden bij depressiviteit', Geert Verhelst.)

### ● **Veelgebruikte voedingssupplementen en kruidenpreparaten voor de geestelijke gezondheid**

*Disclaimer: Aanbevolen wordt om voedingssupplementen te gebruiken in overleg met bij voorkeur een integraal arts met specialisatie natuurgeneeskunde en/of orthomoleculair, te vinden op [AVIG.nl](http://AVIG.nl)*

#### **5-HTP**

Het aromatische aminozuur 5-hydroxytryptofaan fungeert als antioxidant en is de directe voorloperstof van serotonine en melatonine. 5-HTP wordt gewonnen uit de zaden van de Afrikaanse plant *Griffonia simplicifolia*. Serotonine is in de hersenen een belangrijke neurotransmitter voor de regulatie van onder meer stemming, gedrag en seksualiteit en een normale eetlust (zonder overmatige behoefte aan bijvoorbeeld koolhydraten). In het maagdarmkanaal (door enterochromaffinecellen) geproduceerde serotonine speelt een rol bij de afgifte van spijsverteringssappen, de darmperistaltiek en gevoelswaarneming. Een serotoninetekort is in verband gebracht met diverse klachten en aandoeningen waaronder depressie, paniekaanvallen, gebrek aan libido, (eet-)verslavingen, obsessief gedrag, (auto-) agressie, verstoorde temperatuurregulatie, verminderde pijntolerantie, slaapproblemen en maagdarmklachten. Verlaging van de serotoninestatus kan onder meer het gevolg zijn van stress, een verhoogde cortisolspiegel, insulineresistentie en een tekort aan bepaalde voedingsstoffen (zoals vitamine B6, magnesium en tryptofaan). Melatonine, in de hersenen (door de epifyseklier) gevormd uit serotonine, is een belangrijk (neuro)-hormoon dat circadiaanse ritmes waaronder slaap-waakritme, hormoonafgifte en lichaamstemperatuur reguleert. Daarnaast fungeert melatonine als antioxidant en immunomodulator. Een tekort aan melatonine kan onder meer slapeloosheid veroorzaken. Vitamine D3 1000 – 2000 ie per dag innemen ondersteunt de gezonde melatonine productie.



## HOOFDSTUK 4

# Kruiden en hun werkingen voor geestelijk welbevinden



*Valeriaan*

begeleiding (ritueel) mee werken, zoals bijvoorbeeld bij De Gewijde Reis. Waarschuwing: Onder geen beding zelfstandig zonder begeleiding innemen! Ayahuasca is sinds 2020 verboden in Nederland. Soms zijn er alternatieven die (tijdelijk) worden ingezet. Informeer bijvoorbeeld bij De Gewijde Reis wat die alternatieven zijn. Er zijn microdoses te koop die wel zijn toegestaan door de wet. Zie onder Ayahuasca voor meer details.

### ◆ **Ashwagandha (*Withania somnifera*) Indische Ginseng, Winter Kers en Withania**

*Vindplaats:* India, Pakistan, Sri Lanka en Afrika.

*Gebruikte delen:* wortels, jonge scheuten en zaden.

*Werkzaam bestanddeel:* Withanolides.

*Werking:* Ashwagandha wordt over het algemeen milder opwekkend ervaren dan Ginseng. Het heeft een positieve werking op tumoren, ontstekingen (arthritis), chronische vermoeidheid, carpaal tunnel syndroom, lupus, koorts, stress, gebrek aan energie, hoofdpijnen, concentratie, geheugen, het versterkt de immuniteit, het werkt lust verhogend, het bevordert de vruchtbaarheid, normaliseert het cholesterol niveau, het kalmeert mild en ondersteunt bij slapeloosheid, angst, pijn. Het helpt bij het afkicken van verslavingen.

*Verkrijgbaar:* Het is los verkrijgbaar of in capsules in verschillende sterktes (TCM, Ayurveda, kruidenwinkels online).

*Contra-indicaties:* Gebruik Ashwagandha niet samen met medicijnen tegen angsten of epilepsie. Ashwagandha versterkt de kalmerende werking van barbituraten. Dit geldt ook voor slaapmiddelen. Niet gebruiken bij het geven van borstvoeding. Gebruik het middel ook niet als je de diagnose leukemie hebt of als je wordt behandeld met cyclophosphamide. Als je merkt bij het gebruik van Ashwagandha dat je lichaamstemperatuur daalt of last krijgt van je maag, ben je waarschijnlijk allergisch en moet je het gebruik stoppen.



*Ashwagandha*

Door ayahuasca neemt het oordeelsvermogen af en zie je dingen anders dan ze zijn. Ook neemt de reactiesnelheid af. Uren na gebruik is er nog steeds sprake van een verminderde concentratie. Deelname aan het verkeer onder invloed van ayahuasca is dan ook zeer riskant, ook in de uren na gebruik.

*Bron: Jellinek kliniek*

### ● **Blauw glidkruid of helmkruid, Baikal skullcap (Scutellaria baicalensis), Chinees helmkruid**

**Vindplaats en oorsprong:** Oost-Azië, China, Japan, Korea, Mongolië, maar ook op het Noordelijk halfrond in het gematigde klimaat.

**Gebruikte delen:** blad.

**Verkrijgbaar:** als thee (TCM, kruidenwinkels online).

**Werkzaam voor:** diabetes, leverfunctie, pijnverlichting, antibacterieel, anti-cholesterol, anti-artritis, koorts, spierontspanner, stimuleert galproductie, vocht afdrijvend, angst, kalmerend, tuberculose, allergie, ontstoken maag/darm, dysenterie, diarree, geelzucht, chronische hepatitis, urineweg-infectie, hypertensie, dreigende miskraam, bloedneuzen en bloedingen in ingewanden (longen, buik).

**Contra-indicaties:** Overleg met arts tijdens zwangerschap en borstvoeding geven. Er kan interactie ontstaan bij gebruik van medicijnen.



*Blauw Glidkruid*

### ● **Blauw helmkruid (Scutellaria Lateriflora) (Lipbloemige)**

**Vindplaats:** Noord-Amerika en Canada, gekweekt in Nederland (onder de naam moerashelmkruid).

**Gebruikte delen:** de hele plant.

**Verkrijgbaar:** als kruidenthee en tinctuur.

**Werkzaam voor:** angsten, anti-stress, kalmerend, ontkrampend, epileptische aanvallen, slapeloosheid, rusteloosheid, reumatiek, zenuwpijn, delier, menstruatiepijn, overgangs-



*Blauw Helmkruid*



## Een wegwijzer aanvullende behandelingen voor de geestelijke gezondheid

Wie op zoek gaat naar informatie over hulp bij psychische problemen náást de bekende paden zoals de huisartsenpraktijk of in de GGZ, verdwaalt vaak in het bos op internet. Er is zo veel en is dat wel betrouwbaar? Wat past het beste in jouw specifieke situatie? Die vragen zijn vaak moeilijk te beantwoorden. Dit boek geeft een aantal richtingaanwijzers. Voor specifieke vragen

wordt geadviseerd om de Infolijn Alternatieve Geneeswijzen te bellen. Deze informatielijn helpt het publiek al sinds 1987 met het vinden van een geschikte complementaire behandeling en een gekwalificeerde arts of therapeut die dit toepast. De intentie is een integrale benadering. Dat wil zeggen dat de reguliere gezondheidszorg wordt gerespecteerd en de term 'Alternatief' gezien wordt als 'Aanvullend', een andere vaak gebruikte term is daarvoor 'Complementair'.

Marisca van der Burgh is van achtergrond Theoloog, Levensbeschouwelijk Counselor en Jungiaans Analytisch Tekentherapeut met jarenlange ervaring in een eigen praktijk, met daarnaast groepswork. Daarbij maakte ze deel uit van een begeleidingsteam. Tijdens haar werk voor de Infolijn Alternatieve Geneeswijzen vanaf 2005 volgde ze een post-HBO-opleiding Klinische Psychologie. Dit ten behoeve van haar werk aan de telefoon tijdens het speciale spreekuur voor psychosociale problematiek. Ze heeft ook ervaring met adviseren bij zingevingscrises en spirituele crises (bijvoorbeeld de zogenaamde 'Kundalinicrisis').

### Dr. Rogier Hoenders, psychiater werkzaam bij Lentis GGZ Groningen beveelt dit boek van harte aan:

*"Dit boek van Marisca van der Burgh maakt het belang van de visie, wensen en behoeften van de patiënt nog eens goed duidelijk. Het is geschreven vanuit dit perspectief. Het wil mensen informeren over wat er verder nog mogelijk is naast regulier psychiatrische behandelingen. Iedereen die persoonlijk of beroepsmatig te maken heeft met psychische stoornissen kan dit als een naslagwerk gebruiken."*

**Infolijn Alternatieve  
Geneeswijzen**

Telefoon 088-2424240  
[www.infolijn-ag.nl](http://www.infolijn-ag.nl)

ISBN 978-90-818843-7-2



9 789081 884372

Stichting Gezond Leven