



Wees alert als een arts in korte tijd andere karaktertrekken gaat vertonen. FOTO HOLLANDE HOOGTE

Dokters werken hard en onder stress en zijn dus vatbaar voor gevaarlijke gewoonten

soms liever onderin een bureaulade leggen. En dat ze een dokter liever in alle stilte een paar jaar salaris toeschuiven dan dat ze een riskante en dure ontslagprocedure beginnen. De strafrechter oordeelt dinsdag over de praktijk van Jansen Steur, maar zelfs bij een veroordeling blijft het meest ontluisterende aan deze zaak wel hoe lang hij zijn gang heeft kunnen gaan, omringd door mede-neurologen, verpleegkundigen en managers.

7. Uitzondering op de regel

Tot slot dan het goede nieuws: praktijken zoals die waarvan Jansen Steur wordt verdacht, zijn in Nederland uiterst zeldzaam. Weliswaar is hij geen absolute uitzondering, zoals de (rechts)zaken aantonen tegen een orthopeed in het Waterlandziekenhuis in Purmerend en een maagarts in het Emmense Scheperziekenhuis. Maar op de ruim 17.000 medisch specialisten in Nederland blijven zij een uitzondering. Al te veel redenen om angst voor de dokter te hebben, lijkt niet gegrond.

Niet meer bang voor die eisende vrouw

in de spreekkamer Yvette van der Pas



Terwijl mijn patiënte gaat zitten, en de korte vragenlijst over haar klachtniveau invult op mijn laptop, zegt ze: "Vandaag wil ik het liever niet."

"Wat wil je liever niet?"

"Zo'n verbeeldingsoefening zoals vorige keer."

"Het lijkt wel beter met je te gaan", zeg ik terwijl ik naar de stijgende lijn wijs in de grafiek die op het scherm van mijn laptop verschijnt.

"Ja, dat klopt. Grappig dat die dat bevestigt. Straks kijk je nog eerder op de laptop om te zien hoe het met gaat dan dat je het aan me vraagt."

"Je hebt gelijk. Ik zal erop letten dat ik er geen automatisme van maak om eerst op de monitor te kijken."

Ze kijkt me lachend aan. "En ik zeg zomaar iets kritisch tegen je, hoor je dat? Dat komt vast door die verbeeldingsoefeningen die we gedaan hebben."

Patiënte is een vrouw van 34, getrouwd en moeder van twee jonge kinderen, pedagoog van beroep. Ze is in behandeling vanwege stemmingswisselingen, depressieve episodes en angstklachten. Haar ma-

nier om met onzekerheid om te gaan is dat ze zich altijd aanpast aan wat ze denkt dat anderen van haar verwachten. Ze voelt zich niet vrij om te zeggen wat zij wil of denkt. Ze maakt het anderen en vooral haar moeder altijd naar de zin.

Ze is emotioneel tekortgekomen in het gezin waarin ze opgroeide. Haar moeder richtte zich op de

'Ik zag ons staan en schreeuwde tegen haar; ik heb haar gedwongen om te luisteren'

verzorging van haar zieke moeder en liet patiënte, haar broer en zus, aan hun lot over. Vader was afwezig vanwege zijn werk en hij had, zo bleek, een relatie met een vrouw in het dorp.

Patiënte nam de rol van troosteres op zich toen vader definitief vertrok. Zij stond moeder bij in de opvoeding van haar jongere broer en zus, troostte moeder die depres-

sief werd na het overlijden van haar moeder. En bovenal: ze maakte nooit ruzie. Ze was de voorbeeldige, zorgende dochter en is dat gebleven. Ze is woedend op haar moeder, die haar zo 'opslokt' en die nooit tevreden is. "Ik doe het nooit goed, ze zegt nooit eens iets aardigs tegen me."

"Heb je nog meer kritiek geuit na die oefening?"

"Nee, maar ik voel me anders, bevrijd. Ik vond het vreemd om te doen, om in mijn verbeelding zo kwaad te worden op mijn moeder. Ik zag ons staan en ik schreeuwde tegen haar, ik heb haar zelfs beetgepakt en gedwongen om te luisteren. En het gekke is dat ik nu niet meer kwaad op haar ben."

"Niet kwaad meer?"

"Ze was laatst bij ons op bezoek en ik vond het wel best dat ze met de kinderen speelde. Ik ging mijn gang, ik ben er niet braaf bij gaan zitten. Ik vond haar onhandig doen en tegelijkertijd vond ik het best. Ik ben niet bang meer voor haar."

"Voel je je losser van haar?"

"Ja, ik denk dat ik nu meer op mijn eigen benen sta. Die eisende vrouw zat vooral in mijn hoofd, dat is minder."

Kan hartcoherentie helpen een burn-out te voorkomen?

het consult

Burn-outklachten, daar heeft de lezer (45 jaar oud) last van. Hij slaapt al weken slecht, ervaart steeds meer stress en is bang dat hij zijn werk voor de drukke klas niet meer volhoudt. Toen hij dat opbiechtte aan een vriend, zei deze 'heb jij al eens hartcoherentie geprobeerd? Is mij reuze goed bevallen'.

Toen begon de vriend een verhaal over het hartritme en stress. Toen de lezer opperde dat het allemaal nogal alternatief klonk, zei deze vriend 'misschien is het allemaal niet wetenschappelijk bewezen, maar het werkt wel'. Nu vraagt de lezer: hoe werkt die behandeling en hoe zit het met het bewijs?

Medisch fysicus Kees Blase heeft zich gespecialiseerd in deze aanpak. Hij spreekt liever over HRV-biofeedback. Kort door de bocht gaat het erom om op te sporen hoe het gaat met de variatie in iemands hartritme. Bij mensen met stress is het hartritme continu chaotisch, zegt Blase. "Daardoor is hun autonome zenuwstelsel van slag geraakt."

De ademhaling is belangrijk, zegt Blase. "Bij het uitademen vertraagt het hartritme, bij het inademen versnelt het. Als je ademritme en hartritme op elkaar afstemt komt er weer balans in het autonome zenuwstelsel, zo ontdekten wetenschappers eind vorige eeuw. Mensen die veel stress hebben vergeten vaak die laatste fase."

De aanpak die de vriend van de lezer zo goed bevalt, wordt onder andere door Blases Landelijk Centrum Stressmanagement op verschillen-



De stress-eraser

de plekken in het land gegeven. Tijdens drie middagen verdeeld over zes weken trainen mensen met de zogeheten stress-eraser, een apparaatje waar men de vinger in steekt om de hartslag te volgen. Doel is om met hulp van de ademhaling het hartritme weer op orde te krijgen. Dat gaat vergezeld van gesprekken waarover men gestressed is en wat men eraan kan doen.

"Juist voor mensen zoals deze lezer, die in de beginfase van een burn-out zijn, blijkt het heel effectief", zegt Blase. Het autonome zenuwstelsel komt weer tot rust en de stress verdwijnt vaak. Maar ook bij-

voorbeeld depressieve- of angstklachten kunnen zo bestreden worden. Zo'n 95 procent van de deelnemers zegt in de evaluatie baat te hebben bij deze training.

Er zijn ook critici, een stressfysioloog van de Universiteit van Utrecht haalde vorig jaar in deze krant nog onderzoek aan waaruit volgens hem bleek dat depressieve mensen heus niet een ander hartritme hebben dan anderen. Blase citeert uit andere onderzoeken. Daarin werden groepen depressieve mensen gevolgd. Allen kregen cognitieve gedragstherapie, de helft kreeg daarnaast ook training met de stress-eraser. Bij die laatste groep bleek de therapie twee keer zo effectief.

Misschien krijgen mensen vooral minder stress van het fijne idee van dat apparaatje, terwijl dat kalmeren van het zenuwstelsel helemaal niet plaatsvindt. Dat bezwaar countert Blase met onderzoek waarin de helft van de patiënten op de eraser een hartritme kreeg te zien dat niet van hen was – zonder dat te weten. De andere helft zag een waarheidsgetrouw beeld. Alleen bij die laatste groep werkte de aanpak.

Het College voor Zorgverzekeringen beschouwt deze behandeling nog als alternatief en als de lezer zijn baas niet kan overtuigen van het nut moet hij de drie sessies van honderd euro per stuk zelf betalen. EDWIN KREULEN

Zelf een gezondheidsvraag insturen? Schrijf de krant, t.n.v. redactie gezondheid, mail naar gezondheid@trouw.nl of twitter: #DokterTrouw