Een pil is wat ik wil!

Of toch maar liever niet?!

Depressie, druk in je hoofd, slaapproblemen, onrustig, opvliegend, fysiek druk, angstig; voor veel mensen een reden voor zorg omdat zij er last van ervaren.

De eerste stap voor deze mensen, is de stap naar de huisarts. De huisarts schrijft naar aanleiding van dit consult veelal medicatie voor of een combinatie van medicatie en therapie. Maar hoe goed is de medicatie die wordt voorgeschreven eigenlijk? In wat voor mate hebben cliënten er baat bij en in hoeverre is het schadelijk?

In mijn praktijk kom ik vaak mensen tegen die een vorm van medicatie gebruiken.
Bij Zoë van 15 jaar is bijvoorbeeld ADHD gediagnosticeerd. Haar psychiater heeft haar Ritalin voorgeschreven. Zelf geeft ze aan dat ze zich door de Ritalin rustiger in haar hoofd is gaan voelen en dat ze zich daardoor beter kan concentreren op school. Dit lijkt fantastisch maar helaas heeft het medicijn voor Zoë ook bijwerkingen. Zoë kan zich heel somber en neerslachtig voelen. Zo somber dat ze het leven soms niet meer ziet zitten. Ze automutileert en heeft al een paar keer een poging tot suïcide ondernomen. Weegt dit op tegen de positieve effecten van verhoogde concentratie?

Een ander voorbeeld. Ik kreeg een mevrouw in de praktijk vanwege extreem overgewicht. In het intake gesprek bleek dat mevrouw negen soorten medicatie gebruikte. Na het opzoeken van de werking van al deze verschillende soorten medicatie bleek dat maar liefst vier van de negen pillen leiden tot overgewicht.

Ook de ouders van Liesje merkten dat hun dochter overactief gedrag vertoonde op school waardoor ze een stoorzender vormde voor haar klasgenootjes. Docenten gaven een dringend advies om Liesje een vorm van medicatie voor te schrijven waardoor ze rustiger zou worden. Ouders gingen door de enorme druk van school toch met tegenzin naar de huisarts. De huisarts schreef medicatie voor. Ouders besloten een paar weken lang de medicatie te geven maar vervolgens ook een paar weken lang een placebo (vitaminepil) te geven. School merkte bij zowel de medicatie die voorgeschreven was door de huisarts als bij het vitaminepil dezelfde effecten.

In mijn praktijk help ik zowel kinderen, pubers en volwassenen sterker te maken zodat de medicatie die geslikt wordt afgebouwd kan worden.
Maar wat als het nu eens omgekeerd zou gaan? Wat zou er gebeuren als je geen medicatie voorschrijft maar eerst in je krachten komt te staan middels therapie? En, als het eventueel nog nodig mocht zijn dan medicatie voor te schrijven? Maak je dan niet veel meer gebruik van de kwaliteiten van de cliënt in plaats van jezelf of je kind te drogeren met een middel met nare bijwerkingen? Slechts een paar vragen om over na te denken....

Irene Heim (1980) is sinds 2005 integratief kindertherapeute. Ze behandelt kinderen die om welke reden dan ook uit balans zijn. Tijdens haar werk maakt ze veel gebruik van de power-verhalen die ze schrijft.