

## Uit de pen van onze psycholoog

### Het placebo-effect

Een placebo is een geneesmiddel dat in principe 'fake' is: het bevat geen werkzame stoffen, maar zit bijvoorbeeld vol water. De patiënt gelooft echter dat het om echte medicatie gaat en zal zich zichtbaar beter voelen na inname: dit louter psychologisch effect noemen we het placebo-effect.

Ook als er geen geneesmiddelen aan te pas komen, kunnen we vergelijkbare werkingen vaststellen in de geneeskundige of psychotherapeutische praktijk. Denk maar eens aan die afspraak bij de dokter of therapeut die zo lang is uitgesteld en nu eindelijk is gemaakt. Veel patiënten voelen zich ogenblikkelijk beter en sommigen overwegen zelfs de afspraak terug af te zeggen nu het toch beter gaat.

Dit is typisch een moment dat verwarrend kan zijn voor patiënten. We zien dit soms ook optreden bij mensen die al jarenlang met klachten rondlopen en eindelijk een diagnose krijgen. Dit werkt vaak zo opluchtend, dat de patiënt zich veel beter voelt en hierdoor soms zelfs begint te twijfelen aan de diagnose. Een vrouw bij wie een zware depressie wordt vastgesteld, is zodanig gerustgesteld dat ze eindelijk weet wat ze heeft, dat ze de komende dagen zowaar aan het feesten slaat. Op de volgende consultatie meldt ze dat ze toch niet zo heel zeker weet of ze echt wel depressief is, want ze heeft toch enkele dagen zwaar gefeest...

Wat het placebo-effect mooi aantoont, is dat het nodig is om in psychotherapie te geloven om er echt baat bij te hebben.

## Nieuws en updates

Beste lezer,

Ziehier het eerste exemplaar van onze nieuwsbrieven van 2017.

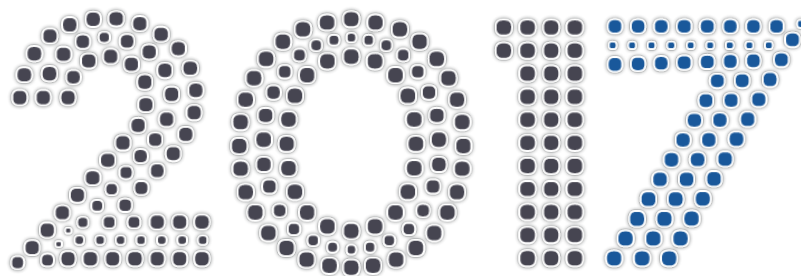
Wat verandert er in het nieuwe jaar voor u?

Om u nog beter van dienst te kunnen zijn, hanteren wij heden een nieuwe opdeling qua leeftijd bij Integra.

Bij Rachel kan u terecht als volwassene, als tiener en als kind.

Bij Esther kan u terecht als volwassene of als adolescent vanaf 16 jaar. Ouderbegeleiding voor ouders van jongere kinderen is tevens mogelijk, evenals diagnostiek. Voor verdere opvolging en therapie van het kind, evenals voor IQ- en concentratietesten, wordt u dan verder doorverwezen naar Rachel, die bij Integra de specialist kinderen en schoolpsychologie is.

Namens Integra wensen wij u een gelukkig en gezond 2017 toe!



## Uit de pen van onze psychologisch consulent

### Schoolweigering

Schoolweigering ≠ schoolverzuim / spijbelen! Bij schoolweigering zijn de ouders ervan op de hoogte dat hun kind niet naar school gaat, dit in tegenstelling tot een spijbelsituatie.

Veelal heeft de problematiek van schoolweigering niet onmiddellijk te maken met het feit dat het kind niet naar school wil, dan wel met moeilijkheden om van de ouders gescheiden te kunnen zijn, een soort scheidingsangst.

Kinderen die bijkomende risicofactoren hebben voor een psychisch probleem, lopen een grotere kans om schoolweigering te ontwikkelen.

Het is moeilijk om op voorhand te voorspellen wanneer het kind klaar is om naar school terug te keren.

In zo'n situatie is het ook belangrijk om de verschillende rollen niet te verwarren. De school moet waakzaam zijn om de autoriteit van de ouders niet te ondermijnen door het kind thuis les te geven of het kind te komen ophalen. Anderzijds moeten de ouders weten dat de school het overneemt van zodra het kind naar school komt. De rollen moeten goed afgebakend zijn.

De stap terug naar school is niet zo evident, maar in samenspraak met de ouders, schoolbegeleider en leerkracht is het belangrijk om kleine initiatieven te nemen tot reïntegratie.

## Vraag- en antwoordrubriek

(Zend uw vragen in per e-mail, wij publiceren er in elke nieuwsbrief één op anonieme wijze en proberen een gepast antwoord te formuleren.)

### Vraag:

*Ik ben op de hoogte van het feit dat het slikken van antidepressiva hoort samen te gaan met psychotherapie en laat me sinds enige tijd door beide helpen. Wel merk ik dat de pillen niet echt effect lijken te hebben. Ik voel alleszins niets. Waaraan kan dit liggen?*

### Antwoord:

In principe is uw vraag er een die best door een psychiater beantwoord wordt, zeker wanneer we het hebben over de meer chemisch/technische kanten van medicatie en vergelijkingen die daarin kunnen worden getrokken.

Bij Integra zijn we eerder zijdelings betrokken bij dit proces en kunnen we vanuit die hoedanigheid hoogstens beschrijven wat voor effecten we reeds gezien hebben bij patiënten die ook medicatie nemen.

In de eerste plaats is het belangrijk om te beseffen dat vrijwel alle types van psychofarmaca gemakkelijk een aantal weken nodig hebben om een zichtbaar/voelbaar effect te hebben. Daarbij moet u nog rekening houden met optimale dosages, die vaak door 'trial and error' gevonden worden, met bijwerkingen, ... Mogelijk is er dus nog geen effect zichtbaar omdat er nog niet voldoende tijd is verlopen sinds het moment waarop u de medicatie bent gaan innemen, ofwel zijn nog niet alle parameters optimaal aangepast aan uw lichamelijke situatie.

Anderzijds komt het soms voor dat de depressie niet echt het primaire probleem is, of dat de diagnose verkeerd is gesteld. Dit kan ronduit gevaarlijke situaties opleveren, bijvoorbeeld als blijkt dat de patiënt aan een bipolaire stoornis lijdt. Bij een bipolaire stoornis heeft de patiënt niet enkel last van depressieve episodes, maar ook van manische episodes, waarin de patiënt juist erg euforisch en overmoedig is. Naast een antidepressivum heeft de patiënt hierbij ook dringend nood aan een stemmingsstabilisator, die de schommelingen probeert te dempen. Wanneer een patiënt met een bipolaire stoornis per ongeluk de diagnose unipolaire stoornis krijgt (dus 'gewone' depressie), ontbreekt de stemmingsstabilisator in de medicatie. In zeker 35 % van de gevallen kan dit ervoor zorgen dat de depressieve en manische episodes elkaar sneller gaan afwisselen, wat erg ongunstig is voor het verloop van de ziekte.

## Colofon

Psychotherapeutische  
Praktijk Integra

Hemelstraat 3  
2018 Antwerpen

Op afspraak  
0489 909 951

0487 531 099

info@integra.care  
www.integra.care