

## 1 miljoen aan de antidepressiva, aandacht, geborgenheid en warmte zijn de oplossing



Er zijn 1 miljoen mensen in Nederland die antidepressiva gebruiken, dat is dus 1 op de 17 mensen om ons heen. Dat is toch wel een trieste hoeveelheid. Hoe kan het dat zo veel mensen die nodig hebben? Is dit niet gewoon de maatschappij waar we in leven, 1 met veel stress en steeds minder echte aandacht, geborgenheid en warmte?

Volgens een recent onderzoek heeft 98% er niet eens baat bij. Nu kan ik me bijna niet voorstellen dat er 980.000 mensen een medicijn slikken dat niet werkt en die mensen dat gewoon blijven slikken ondanks de vaak niet geringe bijwerkingen. ([bron](#)) Het is toch triest dat we in een maatschappij leven waarin het nodig is dat mensen deze medicijnen moeten slikken. En zij dus zelf naar hulp gaan zoeken omdat ze in de knoop zitten en dan opgezadeld worden met een pil.

Momenteel zijn er in Nederland meer dan twintig antidepressiva op de markt. Worden deze medicijnen dan te snel voorgeschreven? Zijn daar geen richtlijnen voor? Of is gewoon geen betere oplossing op dit moment?

De werkzaamheid van antidepressiva is niet met gedegen onderzoek aangetoond. Onderzoek dat een gunstig effect van antidepressiva toonde werd gepubliceerd, onderzoeken waarin geen effecten werden gemeten verdwenen werden dat niet. Bovendien bleken fabrikanten regelmatig te frauderen met onderzoeksdata en informatie over ernstige bijwerkingen achter te houden. Dat is inmiddels een bekend verhaal uit de farmaceutische industrie en die komen daar ook gewoon mee weg er is zoveel geld mee gemoeid dat niemand echt durft aan te pakken.

### De psychiatrie in diepe crisis

---

De psychiatrie is volgens hoogleraar geneeskunde [Peter Gøtzsche](#) in een diepe crisis beland. Peter is de man die zegt dat de gezondheidszorg faalt en de [farmaceutische industrie omschrijft als maffia](#). Ik denk zelf dat daar wel een grond van waarheid in zit en we deze gehele gezondheidszorg op de schop moeten nemen. De belangrijkste stap is dat de privatisering en commercie uit de zorg moeten en er weer aandacht, geborgenheid en warmte moet zijn, want daar zit de oplossing. Niet in pillen die alleen maar als doel hebben om symptomen te bestrijden.

Epidemioloog Dick Bijl zegt over antidepressiva: 'Dat zijn medicijnen die niet werken, maar wel ernstige bijwerkingen hebben.' Bovendien zijn de middelen erg verslavend en kunnen mensen er niet meer afkomen zonder ernstige ontwenningsverschijnselen. Peter Gøtzsche heeft namelijk een boek uit gebracht met de Nederlandse vertaling; 'Dodelijke psychiatrie en stelselmatige ontkenning' daar in laat de Deense geneeskundige zien dat de wetenschappelijke bewijzen voor de werking van antidepressiva flinterdun zijn.

'Depressief kind krijgt vaak te veel antidepressiva'

## Richtlijnen antidepressiva jongeren worden zelden gevolgd

In Nederland gebruiken ongeveer tienduizend jongeren tot achttien jaar antidepressiva. Volgens de richtlijn zou medicatie alleen voorgeschreven moeten worden aan jongeren die lijden aan een ernstige depressie. Volgens onderzoeken houden artsen zich niet strikt genoeg aan de richtlijn die voorschrijft hoeveel en welke antidepressiva aan kinderen en tieners met een depressie moet worden gegeven. Dat blijkt uit een vandaag verschenen rapport van de afdeling Psychiatrie van het Universitair Medisch Centrum Groningen en de afdeling Farmacie van de Rijksuniversiteit Groningen.

Dus er zijn richtlijnen maar die worden niet nageleefd, ook niet bij medicijnen voor ADHD. Er zijn inmiddels 200.000 jongeren die medicijnen gebruiken tegen ADHD, dat aantal is de afgelopen 4 jaar gegroeid met 28%. Deze jongeren zouden volgens de officiële richtlijnen pas voor een medicijn tegen ADHD in aanmerking komen ná orthopedagogische behandeling. Die richtlijn wordt zelden gevolgd. Dat kan toch bijna niet, dus er zijn richtlijnen maar die worden dus niet gevolgd. Hoe kan dat, en mag dat wel?

### Ook krijgen jongeren vaak een te hoge dosering

Minder dan 1 op de 5 jongeren kreeg bij aanvang van de medicatie het juiste middel voorgeschreven. En daarbij is de startdosering vaak hoger dan aanbevolen. Zo kreeg meer dan de helft van de onderzochte tieners de startdosis van een volwassene voorgeschreven. Wauw, waarom laten wij dit toch gewoon allemaal gebeuren, waarom grijpt onze regering hier niet in, dit zijn onze kinderen?!

## Maar als pillen de oplossing niet zijn wat moet er dan wel

## gebeuren?

Uit steeds meer onderzoek blijkt dat pillen niet de oplossing zijn. Tenminste niet een blijvende, ze lossen het probleem niet op ze bestrijden de symptomen. Pillen kunnen misschien wel werken als ondersteuning. Maar de echte oplossing is mensen weer gaan zien en behandelen als mensen. Mensen die op zoek zijn naar aandacht, geborgenheid en warmte. Dus moet ook onze gezondheidszorg zo zijn ingericht, een arts die de tijd voor je heeft en echt naar je luistert, i.p.v. dat je eigenlijk een nummertje bent die hooguit 10 minuten krijgt en waarbij je vaak wordt weggestuurd met een recept voor pillen, volgende....

## Aandacht voor de patiënt, is dat niet de oplossing?

Vreemd dat we dat eigenlijk in de afgelopen 50 jaar steeds minder zijn gaan doen, echte aandacht voor de patiënt. Hoe is dat zo gekomen, is dat de macht van het geld, de macht van de farmaceutische industrie? Maar als dat zo is, waarom laten wij dat gebeuren, waarom gaan we niet op zoek naar echtheid, met echte zorg, waar liefde en aandacht centraal staan? Geborgenheid en menselijke warmte die moeten centraal komen staan. Want het is toch allemaal een logisch gevolg van de manieren waarop wij zelf de samenlevingen hebben laten ontsporen!

[Stress](#), misschien het grootste probleem van deze tijd, is de belangrijkste aanjager van depressie, angststoornissen, andere psychiatrische ziektebeelden. Als dat zo is waarom zorgen we er dan niet voor dat de stress vermindert. En helpen we patiënten bij het ontstressen i.p.v. er pillen in te schuiven die mensen dan de rest van hun leven moeten slikken. Die pillen onderdrukken bepaalde chemische stoffen in de hersenen, maar doen niet aan de oorzaak van het ontstaan van stress, die blijft gewoon. Dat is toch de wereld op zijn kop? [Stress terugdringen met muziek, de wetenschap zegt het werkt](#). Gewoon zonder stress kan kijk hoe eenvoudig je een eind kan helpen, [trots, gelukkig, tevreden en zonder stress](#). En als je patiënten een [placebo](#) geeft, een middel zonder werkzame stof, gaat 40% zich beter voelen.

## Pillen zijn niet de oplossing, ze bestrijden de symptomen, mensen worden zelden beter

De gezondheidszorg zou er toch op gericht moeten zijn om mensen beter te maken, maar doet dat niet. De grote hoeveelheid voorgeschreven pillen zijn niet de oplossing, hooguit een tijdelijke, ze bestrijden de symptomen, mensen worden zelden beter en zitten hun hele vast aan deze pillen. Dat klinkt eigenlijk meer als een commercieel product i.p.v. een oplossing voor zieke mensen. Je krijgt iets dat eigenlijk niet of nauwelijks helpt, maar je moet het wel je hele leven blijven kopen en slikken, al is dat tweede bijzaak.

Gelukkig worden mensen steeds bewuster en zien dat ze voor de gek gehouden worden. Een mooi voorbeeld zijn de cholesterolverlagers en bloeddrukverlagers dat zijn medicijnen die in veel gevallen met een aanpassing van de leefstijl voorkomen kunnen worden.

Volgens de Hartstichting zijn er al meer dan 1 miljoen Nederlanders die medicijnen gebruiken tegen cholesterol. Cholesterol verlagende medicijnen zijn de meest voorgeschreven medicijnen in de wereld. Er is wetenschappelijk aangetoond dat een [verhoogd cholesterol niet het risico op hart- en vaatziekten verhoogt](#). Cholesterol is niet de veroorzaker maar een symptoom, met

medicijnen onderdruk je dus de symptomen maar behandel je niet de oorzaak, zoals bij de meeste medicijnen. Lees meer over: [De cholesterol leugen en schade door statines.](#)

In een programma 'hoe wordt ik 100', met daarin de aflevering waarin deelnemers onder begeleiding van een medisch team proberen van hun diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht of stress af te komen door simpelweg gezond te leven. Zo kon 1 van de deelnemers zijn [medicijngebruik na 5 dagen stoppen na het eten gezonde voeding!](#) Wederom blijkt dat pillen niet werken, aandacht en gewoon gezond leven wel.

Maar farmaceuten varen er wel bij, huisartsen hebben niet genoeg overtuigingskracht en patiënten vinden gedragsverandering maar erg moeilijk. Alleen al het gebruik van psychofarmaca is jaarlijks 300 miljoen euro gemoeid, zo'n 10 procent van de totale kosten van medicijngebruik. Als we mogen aannemen dat 98% daarvan meer kwaad doet dan goed, zou je de helft kunnen schrappen. Dan geef je de mensen ook geen of veel minder medicijnen voor een te hoog cholesterol, diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht of stress. Dat is niet alleen voor beter voor onszelf maar ook voor de alsmaar oplopende ziektekosten en onze eigen portemonnee. Sinds invoering van privatisering van de gezondheidszorg verdienen artsen meer geld door meer medicijnen uit te schrijven. Hierdoor blijven de zorgpremies stijgen. Liberaal beleid heet dat.

[Geen pillen maar aandacht, geborgenheid en warmte zijn de oplossing Klik om te Tweeten](#)

Shares

• -

[Facebook](#)

• -

[Twitter](#)

• -

[Google+](#)

• -

[LinkedIn](#)

• -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding