

# Diagnose: depressie

*Bij de behandeling van een depressie kan homeopathie een belangrijke rol spelen. Johan Mallens, die in Veenendaal een praktijk voor psychiatrie, psychotherapie en homeopathie heeft, behandelde Oscar met het homeopathische geneesmiddel Aloë. Na een zware depressie had Oscar voor het eerst weer zin om te ondernemen – om te leven.*

Door John Reijnders\*

Johan Mallens (63 jaar) is een laatbloeier in de homeopathie. Zijn medische scholing bestaat uit een rondreis langs universiteiten en diverse ziekenhuizen van Noord- tot Oost-Nederland. Na de opleiding voor huisarts koos hij als specialisatie voor psychiatrie, die hij in 1977 afrondde. Johan Mallens stond mede aan de wieg van het ontstaan en de opbouw van de Riaggs. Sinds 1994 heeft Mallens als zelfstandig gevestigde psychiater een praktijk in Veenendaal.

‘Al die jaren’, verklaart hij, ‘heb ik nooit iets met homeopathie gehad, want ik koos voor psychiatrie en psychotherapie, en niet voor een somatisch vak. Tot in 2000.’ In dat jaar bezocht Mallens uit nieuwsgierigheid een congres over psychiatrie met het onderwerp ‘alternatieve geneeskunde’. In zijn hele beroepsleven staat één vraag centraal: is het probleem fysisch of psychisch? Mallens: ‘In de psychiatrie en psychotherapie draait het om het “soma-psycho-socio”-verhaal, en in die homeopathielezing vond ik iets terug van dat driekantige stuk. Mijn interesse was in ieder geval gewekt, maar ik was er niet door gegrepen.’ De aanschaf van een boek van dr. Voorhoeve was geen succes. ‘Een dikke pil, maar ik kon er niets in vinden wat me aansprak: alleen maar somatiek, geen schizofrenie en over depressies werd een algemeen verhaal afgestoken. Via VSM kon ik vertaalde boeken van Hahnemann en Kent aanschaffen. Het kwartje viel toen ik *Organon der geneeskunst* van Hahnemann las. Die man heeft het over een filosofie, over genezen en hoe je daarnaar moet kijken.’

Datzelfde jaar nog startte Mallens zijn studie homeopathie. Inmiddels past hij zijn kennis alweer jaren toe in zijn praktijk, maar alleen wanneer patiënten erom vragen. Want Mallens benadrukt: ‘Mensen moeten zelf om homeopathie vragen. Ik mag van de Inspectie voor de Volksgezondheid niet officieel psychiatrie bedrijven en dan zomaar homeopathische geneesmiddelen voorschrijven.’

## Psychiatrie

Mallens omschrijft psychiatrie als een combinatie van sociale, psychologische en lichamelijke problemen. Dat het spirituele er niet in zit, beschouwt hij als een manco; je treft het wel aan in de filosofische kant van de geneeskunde. ‘Maar’, benadrukt hij, ‘ik ben in eerste instantie een practicus. Voor mij komt eerst het gezonde verstand, daarna nog steeds het gezonde verstand en dán wil ik wel meegaan in dromerijen. Maar ook die wil ik op hun stoffelijkheid bevragen.’

Voor Mallens is dezelfde omschrijving ook van toepassing op homeopathie, alleen is daar meer over nagedacht.

\* John Reijnders is redactielid.

Aloë Vera





Johan Mallens (rechts), de man links op de foto is niet Oscar. Beeld: Jesse Pouw.

Hij verwijst naar de uitspraak van Hahnemann: 'Aude Sapere!' Durf te denken. Mallens: 'De grootste gemene deler in de psychiatrie is dat iedereen depressief kan worden of volgens de diagnose "iets" kan hebben, hoewel een psychose natuurlijk een ernstige ziekte is. Maar als "iets" past binnen de in- en uitsluitingscriteria van de DSM, dan heb je een depressie. Dat zegt verder nog niets over de persoon. Het individu komt helemaal niet aan de orde in de geneeskunde, ook niet in de psychiatrie.'

### DSM en diagnose

DSM staat voor *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, een Amerikaans handboek voor diagnose en statistiek van psychische aandoeningen dat in de meeste landen als standaard in de psychiatrische diagnostiek dient. Het is een soort repertorium om in de psychiatrie binnen afgebakende kaders tot een diagnose te komen. De meest recente uitgave stamt uit 2000 en heeft de toevoeging 'IV-TR' (Text Revision).

In de DSM staan de negen insluitingscriteria van een depressieve periode omschreven: 'Een depressieve stemming gedurende het grootste deel van de dag, bijna elke dag; duidelijk minder interesse of plezier in bijna alle activiteiten, duidelijke gewichtsvermindering, insomnie (slaapstoornis), psychomotorische agitatie, remming, moeheid, gevoelig.'

Mallens: 'Ik wil niet te negatief spreken over de farmacie, maar zij hebben de DSM ook ontdekt en vragen tijdens een praktijkbezoek: "Hebt u veel depressies en verkoopt u onze medicijnen ook?" Zij zijn alleen geïnteresseerd in die termen waarbij een pilletje kan werken. "Rouw" bijvoorbeeld staat niet in de indicatie van het handboek en "verdriet" alleen als het binnen een depressie valt.'

De meeste mensen komen in Mallens' praktijk door een verwijzing van hun huisarts. Tijdens het consult krijgen mensen alle tijd om hun verhaal te vertellen en wordt een cognitieve gedragstherapie met 'exposure in vivo' afgesproken. Deze therapie omvat een problemenlijst en een analyse met een gestructureerd dagboek. Als de patiënt klaar is met vertellen en het invullen van de vragenlijsten, dan kan de psychiatrische diagnose gesteld worden.

### Oscar

Medio 2009 kwam Oscar voor het eerst in de praktijk van Mallens. Na het vertellen van zijn verhaal was de diagnose duidelijk: depressie. 'De man had heel nare ervaringen achter de rug', vertelt Mallens. 'En in zijn voorgeschiedenis tekende zich een waar patroon af: zowel wat betreft partnerkeuze en werk als huisvesting.' Er werd een behandelingstraject afgesproken en bij de derde sessie liep het bijna mis tussen Mallens en Oscar.

Mallens: 'Karakters zijn niet eenvoudig. Je moet ze opzoeken in hun problematiek, maar dat zó doseren dat je niet de relatie verspilt. Als je iemand te hard aanpakt of aanspreekt op zijn of haar bijdrage aan een probleem, dan kan het tot een uitbarsting komen. Dat dreigde met Oscar te gebeuren. Toen kwam eigenlijk pas naar buiten wat er werkelijk speelde. Iemand wordt dan emotioneel en gebruikt termen die dichterbij hem of haar staan.' Een voorstel om een antidepressivum voor te schrijven werd door Oscar rigoureuus afgewezen, dus bracht homeopathie de oplossing. Johan kwam uit bij het boek van de Indische homeopaat Rajan Sankaran. Op basis van de uitingen tijdens de doorbraaksessie volgde hij de miasma's of overlevingsstrategieën, met name het miasma

'lepracy'. Via crossreferenties als 'mood' en 'repulsive', kwam hij uit bij *Aloë*.

Al bladerend door Sankarans boek vertelt Mallens: 'Oscar schreef ik *Aloë* voor, uit de plantenfamilie Liliiflorae, dat staat voor "forced out", "squeezed", "suppressed" en "constrained". Ik heb voor de potentie LM6 gekozen, met dagelijkse inname, om te voorkomen dat hij een terugval zou krijgen. In eerste instantie dacht ik dat het helemaal niet aansloeg, maar tijdens de volgende sessie vertelde Oscar dat het een stuk beter ging. Dit resultaat had ik in zo'n korte tijd niet verwacht.'

Inmiddels heeft Oscar zijn laatste gesprek met Johan Mallens gehad en begint hij binnenkort met zijn nieuwe baan.

## Oscar: 'Ik heb weer zin om dingen te ondernemen'

Oscar (50+) is een gescheiden vader van twee prachtige dochters en beroepsmatig valt hij in de categorie hoogopgeleid en leidinggevend. De portretten van de kinderen aan de muur van de woonkamer zijn de stille getuigen van ons gesprek. De onverwachte echtscheiding na dertig jaar huwelijk, enige tijd terug, beschouwt Oscar als dé aanleiding voor zijn zware depressie. Vervolgens zat het hem tegen met de huisvesting en kreeg hij na een reorganisatie problemen op zijn werk. Terugkijkend kan Oscar er nog steeds emotioneel van worden. 'Als de liefde van je leven en de moeder van je kinderen na dertig jaar huwelijk volkomen onverwacht wil scheiden, dan is dat een heel traumatische ervaring', vertelt hij. 'Het werd een echte vechtscheiding.' Oscar hield zich staande door volledig op te gaan in zijn baan. In twee jaar tijd heeft hij slechts één dag verzuimd. 'Achteraf gezien heb ik de zaken verdrongen en te weinig tijd genomen om mijn verdriet te verwerken.'

### De druppel

Tot overmaat van ramp ontstonden er op zijn werk problemen door een grote reorganisatie. 'Het valt tegen als je opeens moet solliciteren naar een andere functie', aldus Oscar. 'Mijn nieuwe leidinggevende had geen begrip voor mijn privésituatie en mijn nieuwe collega's snaptten mijn gemoedstoestand niet.'

De befaamde druppel was wederom een gedwongen verhuizing. Inmiddels is het voorjaar 2009. 'Toen trok ik het niet meer en werd overspannen. Ik raakte in een zware depressie, belandde in de Ziektewet en zag het echt niet meer zitten. Via mijn huisarts kwam ik bij Johan terecht. Het feit dat hij als psychiater medicijnen mag voorschrijven heeft zeker meegewogen, maar homeopathie speelde op dat moment geen rol.'

### De doorbraak

Oscar omschrijft zichzelf als een van nature redelijk kritisch en sceptisch mens. Hij gelooft niet zomaar

dingen, maar sluit niet uit dat bepaalde zaken ook anders kunnen liggen. Aan het begin van de zomer in 2009 begon de therapie bij Johan Mallens. Er was een serieuze confrontatie tussen Oscar en Mallens nodig om een doorbraak te realiseren. De meningen lopen uiteen over aanleiding en reden van het conflict. 'Feit is dat we daarna meer de diepte in gingen en ik er voordeel van heb gehad', concludeert Oscar.

Tien jaar geleden heeft Oscar enige tijd antidepressiva moeten slikken, met als gevolg een complete persoonlijkheidsverandering. Een schildklierprobleem werd namelijk aangezien voor een depressie. Sindsdien is hij een absolute tegenstander van deze reguliere behandelingsmethode.

Oscar: 'Toen Johan na de derde sessie over medicijnen naast de therapie begon, kwam uiteindelijk homeopathie ter sprake. Daar stond ik niet afwijzend tegenover. In die periode was en voelde ik me erg kwetsbaar. Dat was een reden voor Johan om met *Aloë* op de proppen te komen. Heel raar, maar het was net alsof ik me na één korreltje die dag al stukken beter voelde. Het ging in ieder geval zo wonderlijk snel. Ik was me weer bewust van mijn omgeving en had het gevoel: hé, de zon schijnt! Volgens Johan is het niet meer nodig, maar ik gebruik nog dagelijks *Aloë*.'

Vanaf toen, oktober 2009, bespeurt Oscar een structurele stemmingsverbetering. En weer staat een verhuizing op het programma, maar deze keer is die gepland. 'Ik ben inmiddels weg bij mijn oude werkgever en start binnenkort met een nieuwe baan. Mijn optimisme is terug en ik heb weer zin om dingen te ondernemen – om te leven, überhaupt!'

*Oscar is een gefingeerde naam.*