

**weerwoord**

Donderdag 21 februari 1985 werd voor schaatsminnend Nederland een historische dag. Na 22 jaar werd weer een Elfstedentocht gehouden. Hoewel de temperatuur in de loop van de week wat was gestegen, bleef de voorspelde dooi uit. De eerste vrouw die de finishlijn passeerde was de 36-jarige Lenie van der Hoorn.

**nederland tóen**

Eind jaren twintig raakte de New Yorkse effectenbeurs in de greep van een hysterische speculatiecrisis. Dit had een wereldcrisis tot gevolg, die een enorme werkloosheid en daarmee gepaard gaande bittere armoede met zich mee bracht. In de laatste weken van 1929 begon het gerucht te circuleren dat berooide speculanten in drommen zelfmoord pleegden. Het was deze depressie die Adolf Hitler aan de macht bracht. Pas de reusachtige overheidsuitgaven waartoe de Tweede Wereldoorlog de strijdende naties dwong, maakten een einde aan de depressie.

**wie was wie**

Van 1814 tot 1903 leefde Nicolaas Beets. Hij was, naast predikant in Heemstede, theoloog en letterkundige. Hij schreef onder het pseudoniem 'Hildebrand' de Camera Obscura (1839). Verder is hij verantwoordelijk voor huiselijke en stichtelijke poezie.

**het weten waard**

Wernher von Braun was een Amerikaans raketspecialist van Duitse afkomst. Hij ontwierp de V-2 raketten die in 1944 en 1945 op de stad Londen regenden. Aan het eind van de Tweede Wereldoorlog werd hij gevangen genomen door de Amerikanen en naar de Verenigde Staten overgebracht. Daar kreeg hij een belangrijk aandeel in het ruimteonderzoek en in de verdere ontwikkeling van raketten.



Marijke van den Berg is register counselor. Zij ondersteunt mensen met lichamelijke en/of psychische klachten die zijn ontstaan door stress situaties op het werk of thuis en geeft begeleiding bij leeftijdsgebonden problematiek. De laatste jaren heeft zij zich gespecialiseerd in 'burnout'.

Vergoeding kalmeringsmiddelen per 1 januari 2009 afgeschaft

**In de dip, dan maar een pil???**

*Depressies zijn er in allerlei soorten en maten: van een milde dip tot een zware depressie. Als je er zelf geen last van hebt dan ken je vast wel iemand in je omgeving - ook al wordt er nog steeds makkelijker over een gebroken been gepraat. Tegenwoordig lijden vier à vijf op de twintig mensen aan een depressie of angststoornis. En elk jaar komen daar honderdduizenden bij. Daarmee staat de angststoornis inmiddels als volksziekte op de tweede plaats en depressie met stip op vier.*

Naar verwachting zullen deze depressies de komende jaren de samenleving dus heel wat geld gaan kosten niet alleen door ziekteverzuim, maar ook door het massaal medicijn gebruik –momenteel wordt er al voor zo'n 160 miljoen euro per jaar aan antidepressiva weggeslikt. Want wat is er nou gemakkelijker dan bij de dokter een pilletje te gaan halen als je je depressief, in de dip of gestresst voelt? Dat is toch lekker snel en de meeste worden nog door de zorgverzekeraars vergoed ook. Per 1 januari komt daar echter verandering in, want Minister Klink heeft besloten de kalmeringsmiddelen niet meer uit de basisverzekering te vergoeden. Bestaat er voor mensen met stress of die 'in een dip zitten' dan nog wel een andere behandelingsoptie?

**Psychopillen**

De mondige 'in een dip zittende' patiënt heeft meestal al op internet gegoogled voordat hij met zijn klachten naar de huisarts gaat en zal niet tevreden zijn voordat hij huiswaarts keert met een recept voor een antidepressivum of kalmeringsmiddel. Een ander zal zich echter miskend voelen, zich niet serieus genomen voelen als hij de spreekkamer met een recept verlaat. Uit farmaceutisch wetenschappelijk onderzoek blijkt dat vier procent van deze mensen hun eerste doosje voorgeschreven antidepressiva niet bij de apotheek

komt ophalen en van wie dat wel doet éénderde niet eens begint met slikken. Weggegooid geld, dus. Misschien hadden zij stiekem toch gehoopt op een geruststellend gesprek. Maar de dokter van nu heeft helaas geen tijd ... geen tijd meer voor een goed gesprek, ook al zou hij dat zelf wellicht wel graag willen. Psychopillen tegen depressiviteit, angst- en stressklachten zijn er in alle soorten en maten. Tegen kleine ongemakken van stress en angsten wordt er vaak het snelwerkende Oxazepam (benzodiazepine) als kalmeringsmiddel voorgeschreven en tegen de grotere angsten en depressies wordt er tegenwoordig bijna standaard naar Prozac's populaire opvolger Seroxat gegrepen. Dit antidepressivum beïnvloedt de serotoninehuishouding in de hersenen. Wetenschappelijk onderzoek heeft onlangs aangetoond dat het slikken van dit soort antidepressiva alleen voor mensen met een zware depressie een goed redmiddel, een echte uitkomst kan zijn. Bij mensen met een milde depressie, bij mensen die 'in een dip zitten', die 'het even niet meer zo zien zitten' blijken ze helemaal niet zo goed te werken, doen ze het nauwelijks beter dan een placebo -een neppil. Wat er in elk geval wel werkt zijn een heleboel nare bijwerkingen.

**Praten helpt bij een dip**

Bedenk ook dat pillen slechts

symptoombestrijders zijn. Ze laten je misschien een stukje prettiger voelen maar je werkelijke probleem los je er echt niet 1-2-3 mee op. Bovendien is de kans op verslaving vrij groot en kost het vaak erg veel moeite en tijd om weer van deze psychofarmaca af te komen. Om chronisch gebruik te voorkomen heeft Minister Klink van Volksgezondheid besloten om de vergoeding van kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen) per 1 januari 2009 uit het basispakket te halen. Tja, wat dan? Wat dan als je in een 'milde' dip zit of je je gestresst voelt? Bestaat er dan nog een andere optie? Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat cognitieve therapie goed werkt bij de behandeling van lichte depressies. Door gesprekken leer je om op een andere manier naar je problemen te kijken en met je problemen om te gaan. Door je gedachten over je huidige situatie te veranderen, kun je je gevoel veranderen en weer grip krijgen op je stemming. Ga daarom als je het tijdelijk 'even niet meer ziet zitten', als alles je even te veel lijkt te worden, als je vastzit in je eigen denkpatronen praten met iemand die je daarbij kan helpen. Praten met een counselor is bij uitstek geschikt voor mensen in een dip. Praten helpt vaak beter dan welke pil dan ook!!!

**Voor verdere inlichtingen:**

**Praktijk voor Counseling, probleem-management en stress-hantering, Monnickendam tel.: 0299 652922. E-mail: info@praktijkvoorounseling.nl Of kijk op: www.praktijkvoorounseling.nl**

**Erkend door de Nederlandse Federatie Gezondheidszorg (NFG) consulten worden veelal door de zorgverzekeraars vergoed Eeven "Gezond Leven" ledenaanbieding: intake 10 euro**

**Copyright © 2008 Marijke van den Berg, Monnickendam**