

HOMEOPATHIE EN BURNOUT

Scriptie Jolande Velgersdijk
School voor Homeopathie, 2015



Samenvatting

Burnout is een aandoening die steeds vaker gediagnosticeerd wordt. Bij een burnout kunnen zowel de aanleiding en als de uiting verschillend zijn per patiënt. Verschillende disciplines en onderzoekers

leggen de nadruk op verschillende aspecten: emotioneel of fysiek, persoonlijke draagkracht en draaglast, maatschappelijke ontwikkelingen of een combinatie van deze aspecten. Het afstudeeronderzoek is gericht op aanbevelingen voor onderzoek naar de inzet van homeopathie bij burnout klachten. Het is een verkennend onderzoek met als centrale vraag: Hoe behandelen homeopaten patiënten met burnout klachten?

Om antwoord te geven op de centrale vraag en aanbevelingen te doen voor vervolgonderzoek zijn drie deelonderzoeken opgezet. Allereerst een literatuuronderzoek naar trials over de effectiviteit van homeopathie bij burnout en de gerelateerde klachten angststoornissen, chronische vermoeidheid en depressie. Daarnaast is een enquête uitgezet onder homeopaten die zijn aangesloten bij beroepsverenigingen in Nederland. Tot slot heeft een aantal homeopaten aan een derde deelonderzoek meegewerkt door aan de hand van een vragenlijst casussen van patiënten met burnout klachten te delen.

Hoewel er interessante onderzoeken zijn naar effecten van homeopathie, ook bij burnout gerelateerde klachten, zijn er nog geen trials uitgevoerd die kunnen dienen als bewijs voor de effectiviteit van homeopathie bij burnout klachten. Ook voor conventionele (reguliere) behandelingen is weinig wetenschappelijk bewijs. Gezien de groeiende incidentie van burnout klachten en de impact die een burnout kan hebben op de persoon en de maatschappij, is onderzoek naar een goede behandeling bij burnout klachten aan te raden. Vanwege de verscheidenheid en complexiteit van klachten is de effectiviteit van homeopathie interessant om verder te onderzoeken.

Uit de voor dit onderzoek gehouden enquête blijkt dat alle homeopaten die meewerkten aan dit onderzoek, dat zijn er 127, patiënten met burnout klachten in behandeling nemen. Daarbij komt naar voren dat veel homeopaten voor patiënten met burnout klachten aanvullende therapieën adviseren. De aanvullende therapieën variëren van een bezoek aan de huisarts tot visualisaties en van orthomoleculaire therapie en voedingssupplementen tot bewegingstherapie. Deels zetten de homeopaten de therapieën zelf in, deels verwijzen ze hiervoor door.

Daar waar de homeopaten die meewerkten aan het onderzoek een kenmerkend andere aanpak zien of verwachten voor patiënten met burnout klachten in vergelijking met ander patiënten, betreft het steeds weer een afstemming op de patiënt. Het komt neer op de individuele benadering die past binnen de homeopathie, waarbij aandacht wordt gegeven aan de oorzaak, de uiting en de ernst van de klachten van de patiënt.

De veelheid aan middelen, middelengroepen en thema's die genoemd worden wanneer gevraagd wordt aan welk middel men denkt bij burnout, benadrukken ook die individuele benadering. Daarnaast laat dit zien hoe divers de aanleiding en uiting van een burnout kunnen zijn en dat heel verschillende mensen een burnout kunnen krijgen. Het is een uitputting van het systeem door een opeenstapeling van problemen waar nog geen adequate oplossing voor is gevonden. Deze diversiteit komt ook uit de casussen naar voren. De 14 casussen die worden geanalyseerd, laten elk een stukje levensverhaal zien. Sommige gaan alleen over het nu, in andere spelen gebeurtenissen in het verleden en jarenlange uitputting op fysiek, emotioneel en/of mentaal vlak expliciet mee.

Dit maakt des te meer duidelijk dat een burnout een persoonlijk verhaal is met meerdere aspecten. In de behandeling van een patiënt dient daar rekening mee te worden gehouden. De geïndividualiseerde en holistische aanpak van een homeopathische behandeling doet recht aan dit persoonlijke verhaal.