

# Onderzoek naar effect integrale therapie

bij voor mensen met een bipolaire stoornis

Lise Jacobs



PLUS*minus*

Nieuwsblad van de Vereniging voor Manisch Depressieven en Betrokkenen

december 2010

# Onderzoek naar effect integrale therapie

## De weg is het doel

Lise Jacobs

**'Een andere aanpak' was de titel van een artikel in het mei-nummer van PLUSminus. Hierin zette psycholoog Kees Aaldijk de uitgangspunten uiteen voor zijn nieuwe therapie voor mensen met een bipolaire stoornis. Inmiddels is ook een onderzoek gestart naar het effect van de therapie. De eerste voorzichtige resultaten zijn positief.**

Aaldijk heeft de 'andere aanpak', ook wel integrale therapie genoemd, ontwikkeld op basis van de inzichten die hij tijdens vele transpersoonlijke opleidingen heeft opgedaan en zijn ervaringen in de praktijk. Zijn therapie kenmerkt zich door de aandacht voor enerzijds het hervinden van persoonlijke stabiliteit en anderzijds voor het oplossen van trauma's. Hij is van mening dat met de integrale therapie uiteindelijk een vrijwel volledig herstel mogelijk is.

Kees Aaldijk wil deze bewering graag wetenschappelijk onderbouwen, zodat de integrale therapie in de toekomst een serieus alternatief wordt voor – dan wel aanvulling op – de reguliere behandeling met medicatie. Sinds maart dit jaar is hij een onderzoek gestart naar de resultaten van de therapie, bestaande uit tweemaandelijks vragenlijsten die patiënten invullen. De vragen gaan over de klachten die ze ervaren en de mate waarin.

### Voorlopige resultaten

Gevraagd naar de resultaten tot nu toe zegt Aaldijk: 'Vijf patiënten met een bipolaire stoornis volgen inmiddels de integrale therapie bij mij en werken mee met het onderzoek. Dat is nog een veel te gering aantal om conclusies te kunnen trekken, maar het is een begin. Uit de voorlopige resultaten blijkt dat er gemiddeld een halvering van de klachten kan worden bereikt na een behandeling van ongeveer vier maanden. Mijn verwachting is dat die positieve lijn zich doorzet. Daarbij moet wel opgemerkt worden dat het werken met trauma's tijdelijk verhoogde spanningen op kan leveren, daarom is voorzichtigheid en een

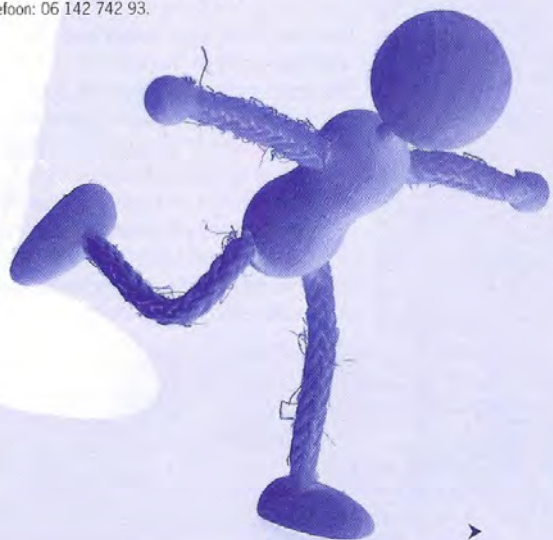
goede begeleiding geboden. Door de trauma's op te lossen levert dit uiteindelijk wel meer stabiliteit op.'

### Verder onderzoek

En hoe nu verder? Kees Aaldijk: 'Er zijn alweer enkele nieuwe aanmeldingen bijgekomen en ik hoop natuurlijk dat het er nog veel meer zullen worden, zodat mensen niet onnodig met vaak heftige klachten rond blijven lopen. Ik ben er van overtuigd dat deze aanpak toegevoegde waarde heeft. Dat emotionele trauma's een belangrijke rol spelen bij de ontwikkeling van een psychiatrische stoornis wordt vrijwel overal wel erkend, maar met medicijnen los je die trauma's niet op, het is alleen symptoombestrijding. Integrale therapie werkt juist wel aan de oorzaken en stelt de autonomie van de patiënt daarbij centraal. Door middel van dit onderzoek wil ik graag aantonen dat deze integrale therapie werkt. Wetenschappelijk onderzoek is nodig om de therapie toegankelijk te maken voor zoveel mogelijk mensen, bijvoorbeeld om vergoeding door zorgverkeersaars mogelijk te maken.'

Op de volgende pagina's verhalen twee patiënten over hun ervaringen met de integrale therapie

Meer informatie over de integrale therapie en het onderzoek:  
[www.transpersoonlijk.nl](http://www.transpersoonlijk.nl) of Kees Aaldijk,  
telefoon: 06 142 742 93.



# Onderzoek naar effect integrale therapie De weg is het doel

Twee patiënten over hun ervaringen met de integrale therapie

## Angela Buning (49 jaar)

### Wat waren uw klachten bij aanvang van de therapie?

'Ik voelde me heel onveilig en had last van enorme angsten. Doordat ik geen werk had, was ik op een gegeven moment bang voor mijn eigen gedachten. Terugkijkend kwam dat omdat de hypomane fase waarin ik zat een illusie bleek – eind 2009 werd de diagnose bipolaire stoornis I gesteld – en dat was een harde klap. Ik had geen werk en woonde bij mijn moeder, tijdelijk dacht ik, tot ik de zaken weer op orde had. Maar toen bleek dat ik een psychiatrische stoornis had, kelderde ik in een depressie en had totaal geen houvast, geen innerlijke basis. Voor mijn dertigste ben ik eerder psychisch uit balans geweest, maar de jaren daarna waren grotendeels stabiel.'

### Heeft u ook andere therapievormen geprobeerd?

'De crisisdienst stelde mijn diagnose en ik kreeg Seroquel voorgeschreven in de hypomane fase en ik gebruik ook Lexapro tegen de angsten. Ook voerde ik gesprekken met een psycholoog die gespecialiseerd was in de bipolaire stoornis. Die gesprekken gingen over het accepteren van de aandoening en er mee om leren gaan. Maar wat ik daar miste was aandacht voor de dieperliggende oorzaken van mijn instabiliteit. En die wilde ik weten, want ik wilde dit niet nog eens doormaken.'

### Hoe kwam u bij Kees Aaldijk terecht? En wat zijn uw ervaringen met de therapie?

'Mijn hypomane fase heb ik ook als iets spiritueels ervaren. Op zoek naar een goede therapeut die mij verder kon helpen, heb ik op Google de zoektermen 'bipolaire stoornis' en 'mystiek' ingevoerd en zo kwam ik terecht op de website van Kees Aaldijk. Daar vond ik herkenning van mijn klachten én een aanpak die overeenstemde met mijn eigen ideeën. Mijn eerste afspraak was in maart dit jaar. Omdat ik totaal geen basis had, heb ik van maart tot juli alleen maar grondingsoefeningen gedaan. Mijn energie zat vooral in mijn hoofd en moest eerst

omlaag. Pas toen ik meer gegrond was, zijn we met behulp van vooral visualisaties, gaan werken aan mijn trauma's.'

### Wat doet u thuis voor de therapie? Kost u dat veel tijd/moeite?

'Thuis deed ik vooral oefeningen om te gronden. Nu doe ik vooral ontspanningsoefeningen. Dat kost me absoluut geen moeite. Ik doe alles om me beter te voelen en bovendien heb ik door mijn klachten ook geen druk sociaal leven. Ik heb de oefeningen consequent gedaan. Inmiddels doe ik wel vrijwilligerswerk, dat geeft me structuur en ook meer zelfvertrouwen. Waardoor ik niet de hele tijd in mijn hoofd zit. Naast de therapie van Kees heb ik ook baat bij haptotherapie, hier leer ik bijvoorbeeld beter mijn grenzen aan te geven.'

### De kosten voor de therapie worden – afhankelijk van uw zorgpolis – slechts deels vergoed. Vormde dat voor u geen belemmering?

'Ik kreeg helemaal niets vergoed van mijn verzekeraar. Ik zit in de Bijstand en heb een aanvraag gedaan voor Bijzondere Bijstand. Een arts heeft inlichtingen ingewonnen bij Kees over de therapie en ik kreeg 20 sessies vergoed. Maar als ik meer sessies nodig zou hebben, of als ik alles zelf had moeten betalen, dan had ik wel ergens geld geleend. Mijn welzijn is te belangrijk voor me om op te bezuinigen.'

### En het belangrijkste: zijn uw klachten verminderd?

'Er is zeker vooruitgang sinds ik met de therapie begon, mijn angsten zijn erg verminderd. Beetje bij beetje word ik meer mezelf, maar dat proces levert ook spanningen op. Mijn stabiliteit is nog maar fragiel en kan nog veel steviger. Het is een proces van stapje-voor-stapje, soms heb ik mijn twijfels of gaat het me niet snel genoeg. Vertrouwen in de toekomst vind ik nog moeilijk, maar hoop is er zeker.'

## Mieke Haverkort (49 jaar)

### **Wat waren uw klachten bij aanvang van de therapie?**

'In de twee jaar voordat ik aan de therapie begon ben ik twee keer manisch geworden, opgenomen en uiteindelijk zowel lithium als Zyprexa gaan gebruiken. Inmiddels was ik wel weer volledig aan het werk, maar ik had nog veel last van concentratieverlies, slaapklachten en voelde me onzeker.'

### **Heeft u ook andere therapievormen geprobeerd?**

'Met de psychiater besprak ik mijn klachten, maar hij was naar mijn idee alleen maar op de pillen gericht. Dat vond ik heel onbevredigend. Ik ben nog overgestapt naar een andere psychiater, maar dat maakte niet veel verschil. En ik zat nog steeds met mijn klachten.'

### **Hoe kwam u bij Kees Aaldijk terecht? En wat zijn uw ervaringen met de therapie?**

'In de PLUSminus las ik het artikel over de therapie en het verhaal van de vrouw die de therapie volgde en de integrale aanpak sprak me erg aan. Vanaf de start van de behandelingen, in augustus dit jaar, voel ik me een stuk helderder in mijn hoofd en kan ik me op mijn werk beter concentreren. De aardingsoefeningen hebben goed geholpen. Ook heb ik veel meer energie, ik hang niet meer laveloos op de bank. Voor mijn gevoel zijn we al een heel eind gekomen. Ik was wel wat bang toen we met mijn verleden aan de slag gingen, vooral bang om weer manisch te worden. Maar het is allemaal goed verlopen'

### **Wat doet u thuis voor de therapie? Kost u dat veel tijd / moeite?**

'De aardingsoefeningen doe ik drie keer per dag. Daarvoor moet je wel een beetje gedisciplineerd zijn, maar het heeft zo'n goed effect dat ik dat geen probleem vind.'

### **De kosten voor de therapie worden – afhankelijk van uw zorgpolis – slechts deels vergoed. Vormde dat voor u geen belemmering?**

'Nee, dat was geen belemmering. Ik heb een goed inkomen en ben aan de therapie begonnen zonder dat ik precies wist wat ik terug zou krijgen. En uiteindelijk kreeg ik alles terug van mijn verzekeraar.'

### **En het belangrijkste: zijn uw klachten verminderd?**

'Mijn klachten zijn zeker verminderd. Wat betreft het volledig verdwijnen van mijn klachten heb ik nog wat scepsis. Kees Aaldijk denkt wel dat het kan, maar ik slik nu toch wel zware medicijnen en kan me nog niet voorstellen dat ik die kan missen. Maar het is al zoveel draaglijker nu en ik heb mijn leven weer goed op de rit. Dat vind ik al heel wat.'

Noot: Wegens het productieproces van de PLUSminus zit er enige tijd tussen het moment waarop dit artikel is geschreven – begin oktober 2010 – en de verschijningsdatum van de PLUSminus. De resultaten van de behandelingen waar naar wordt verwezen zijn dus ook van oktober 2010. <