

VoetreflexPlus™ en depressie

DEPRESSIE WORDT VAAK
NIET BEGREPEN, MAAR DAT
KAN OOK BIJNA NIET.
ALSOF JE AAN
EEN BLINDE VRAAGT,
HOE HIJ HET LEVEN ZIET.

·MARTIN GIJZEMIJTER·



total health
ACADEMY

Sandra van Gils & Chantal Meulendijks
Scriptie Voetreflexplus™ Total Health Academy
Docent: Ellen de Brouwer
Datum: Mei 2023
Eindhoven: 2022-2023

Voorwoord

“ Depressie is niet de meest sombere persoon in de kamer. Eigenlijk is het het tegenovergestelde, depressie is soms degene van wie je het nooit had gedacht”.

Voor u ligt onze scriptie over het effect van VoetreflexPlus™ op interesse verlies en somberheid bij een depressie. Deze scriptie is het resultaat van onze driejarige opleiding VoetreflexPlus™ bij Total Health.

Sinds 2020 zijn wij geïnspireerd door de inhoud van deze mooie opleiding. Gedurende de opleiding hebben wij inzicht gekregen in de holistische visie van de mens. De mens bestaat uit meer dan alleen het fysieke lichaam.

Reflexologie gaat er vanuit dat een bepaalde zone op de voet of de hand, een bepaald deel van het lichaam reflecteert/ weerspiegelt. Op de voeten is de gehele anatomie van het lichaam geprojecteerd en door op deze zones druk uit te oefenen ontstaat in het corresponderende lichaam een reactie.

Vanuit de Chinese visie spreekt men over Qi en de meridianen. Qi wordt ook wel levensenergie genoemd, de meridianen zijn het energetische verbindingssysteem in het lichaam.

De energetische geneeskunde werkt net als de kwantumfysica met abstracte begrippen zoals informatievelden, energievelden, trillingsfrequenties, aura, chakra's etc.

In de afgelopen drie jaar hebben wij geleerd om een behandelplan op te stellen doormiddel van een combinatie van bovengenoemde geneeskunde. Ook de mentale problemen blijven boeiende onderwerpen die het vak van de voetreflextherapeut blijven interesseren.

Wij zijn dank verschuldigd aan onze docent Ellen de Brouwer en alle andere docenten die op vakkundige wijze hun kennis hebben gedeeld tijdens de lessen tot voetreflextherapeut.

Tot slot speciale dank aan Mark Hiemeleers psychiatrische verpleegkundige docent van de opleiding Golden Feet in Hasselt, België. Die tijd voor ons vrij maakten om informatie uit te wisselen en om als sparringpartner te delen vanuit zijn passie over psychiatrie o.a. depressie. Deze behulpzaamheid hebben wij zeer gewaardeerd.

Wij hebben ontzettend genoten van deze 3 fantastische opleidingsjaren tot VoetreflexPlus™ therapeut!

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Hoofdstuk 1: Inleiding	3
1.1. Onderzoeksvraag	4
1.2. Deelvragen	4
1.3. Onderzoeksmethode	4
Hoofdstuk 2: Regulier medisch informatie	5
2.1. Wat wordt er verstaan onder een depressie?	5
2.2. Criteria en symptomen van een depressie volgens DSM-5	6
2.2.1. Comorbiditeit met andere lichamelijke en psychische aandoeningen	7
2.3. Oorzaken van een depressie	8
2.3.1 Verklaring vanuit het Biopsychosociaal model	8
2.3.2 Biologische factoren	9
2.3.3 Psychische factoren	11
2.3.4 Sociale factoren	11
2.4. Zenuwstelsel en depressie	12
2.5. Soorten depressie	15
2.6. Behandeling volgens reguliere geneeswijze	16
2.7. Benaderingswijze als voetreflextherapeut	17
Hoofdstuk 3: Natuurgeneeskundige informatie	18
3.1. Hersen-darm as – Nervus Vagus	19
3.2. Hart-brein connectie	21
3.3. Homotoxicose leer- Systeem van Reckeweg	22
3.5. Bloesemremedies	23
3.6. Schüssler zouten of levenszouten	24
3.7. Verband magnesium en depressie	26
3.8. Supplementen orthomoleculaire therapeut	26
Hoofdstuk 4: Metafysische achtergrond	27
Hoofdstuk 5: Chinese geneeskunde	29
5.1 Inleiding Chinese geneeskunde	29
5.2. Betekenis depressie volgens de Chinese geneeskunde	32
5.3. Ba gang	35
5.4. Orgaan of meridiaan probleem	36
5.5. Ziekte oorzaken	36
5.6. Vijf elementen: Wu Xing	37
Hoofdstuk 6: Wetenschappelijk onderzoek	38
Hoofdstuk 7: Behandelplan	40
7.1. Behandelplan	40
7.2. Motivatie behandeling	40
7.3. Accupunctuurpunten	42
Hoofdstuk 8: Ondersteunende adviezen	43
Hoofdstuk 9: Cliëntendossier	47
Hoofdstuk 10: Conclusie	52
Hoofdstuk 11: Literatuur	53
Bijlage 1: Geneesmiddelen voor behandeling van depressie	57
Bijlage 2: Neurotransmitters en het belang van vitamines en mineralen.	58
Bijlage 3. Oplossingsgericht werken	59
Bijlage 4: KBS-Model nader toegelicht	60
Bijlage 5: Stressmodel – Henk Fransen	62
Bijlage 6: Bach bloesems – depressie	65
Bijlage 7: Patiënt gezondheidsvragenlijst – 9 (Phq-9)	66
Bijlage 8: Cliënten dossier uitwerking	67
Bijlage 9: Grepen extra aandacht	77

Hoofdstuk 1: Inleiding

In deze scriptie wordt het effect van VoetreflexPlus™ op interesseverlies en somberheid van depressiviteit beschreven.

Dit onderwerp is gekozen omdat depressie een groot maatschappelijk probleem is.

<ul style="list-style-type: none">● In Nederland worstelen jaarlijks 1 op de 20 mensen met een depressie en krijgt 1 op de 5 volwassenen (18-64 jaar) ooit in zijn of haar leven te maken met een depressie. Wereldwijd leiden meer dan 300 miljoen mensen aan een depressie (Trimbos-Instituut, 2016)
<ul style="list-style-type: none">● World Health Organisation (2021) laat zien dat in 2020 na hart-vaat ziekten depressie de belangrijkste oorzaak is van ziekte en sterfte
<ul style="list-style-type: none">● Een depressie komt vaker voor bij vrouwen (24,3%) dan bij mannen (13,1%). Het is zelfs de meest voorkomende <u>psychische aandoening</u> bij vrouwen, en na alcoholgebruik bij mannen (WHO, 2021).
<ul style="list-style-type: none">● In 80% van de gevallen betekent de aandoening een aantasting van het normale leven, en meer dan 25% van deze mensen geeft aan ernstige problemen te ondervinden op het werk of thuis.
<ul style="list-style-type: none">● In 2011 kostte de zorg voor depressie 1,6 miljard euro, hiermee is depressie één van de duurdere ziekten. 8,1% van de totale kosten voor psychische aandoeningen en 1,8% van de totale kosten voor de gezondheidszorg gaan naar deze aandoening.
<ul style="list-style-type: none">● Naar verwachting zal in 2030 depressie wereldwijd tot de top 3 van aandoeningen met de grootste ziektelast behoren (Mathers & Loncar, 2006).

Uit bovenstaande cijfers is te concluderen dat het noodzakelijk is om depressieve klachten te minderen en mensen goed te helpen bij hun depressie. Vanuit ons beroep komen wij vrijwel dagelijks in contact met cliënten die enige vorm van depressiviteit ervaren.

Naast de reguliere zorg zijn wij benieuwd in hoeverre VoetreflexPlus™ effect kan hebben op de kernsymptomen: "interesseverlies en somberheid" bij een depressie.

1.1. Onderzoeksvraag

De onderzoeksvraag is opgesteld n.a.v. literatuurstudie en door onze ervaring in dit werkveld.

“ Wat is het effect van voetreflexplus™ op interesseverlies en somberheid van een depressie?”

1.2. Deelvragen

De onderzoeksvraag wordt onderzocht en beantwoordt aan de hand van de volgende deelvragen:

1. Wat wordt er verstaan onder een depressie?
2. Wat gebeurt er bij een depressie?
3. Welke persoonlijke benaderingswijze kan een voetreflextherapeut gebruiken bij een depressie?

1.3. Onderzoeksmethode

Voorafgaand aan het opstellen van de deel- en hoofdvragen is gebruik gemaakt van literatuuronderzoek. Hiervoor zijn diverse boeken en websites geraadpleegd. Daarnaast is er contact gelegd met diverse deskundige die kennis hebben over depressie en/of voetreflex.

Een depressie kenmerkt zich onder andere in een sombere stemming en/of interesse verlies, volgens de DSM-5 kan zich dat naast deze kernsymptomen ook nog uiten in verschillende overige symptomen (zie paragraaf 2.1.1.)

Vanwege de hoeveelheid symptomen bij een depressie is er voor dit onderzoek gekozen om te focussen op de kernsymptomen “interesseverlies en sombere stemming”. Wanneer we dit niet verder zouden afbakenen zou de scriptie leiden tot een te omvangrijk onderzoek. Daarnaast behandelt de Chinese geneeskunde elk symptoom ofwel klacht afzonderlijk.

Tijdens het onderzoek zal het effect worden gemeten van voetreflexplus op interesseverlies en somberheid bij “een depressie” gedurende het behandeltraject.

Vanuit opleidingsinstituut Total health- voetreflexplus™ leerjaar 3 is gevraagd om een scriptie te schrijven. De onderzoeksvraag moet belicht worden vanuit: regulier medische, natuurgeneeskundige-, metafysische informatie én informatie gebaseerd op de Chinese geneeskunde. Aansluitend volgt een praktijkonderzoek waarin 10 personen, zes voetreflex behandelingen zullen ondergaan met het zelfde behandelprotocol.

De deelnemers geven voorafgaand aan het praktijkonderzoek, na elke massage en na afloop van het praktijkonderzoek met een cijfer volgens de PHQ-9 aan hoe “de mate van interesseverlies en somberheid bij hun depressie wordt ervaren gedurende het behandeltraject”.

Hoofdstuk 2: Regulier medisch informatie

Om te begrijpen wat er wordt verstaan onder een depressie (deelvraag 1), wordt er in dit hoofdstuk eerst uitgelegd wat een depressie is en welke symptomen een depressie kent. Hierna wordt deelvraag 2 uitgelegd met informatie over de mogelijke oorzaken, het verband met het zenuwstelsel en de hormonale verstoring, welke soorten depressie men kent en welke behandelmogelijkheden er zijn in de reguliere geneeskunde. In de laatste paragraaf wordt besproken welke benaderingswijze raadzaam is voor ons als voetreflextherapeut bij een persoon met depressie (deelvraag 3).

2.1. Wat wordt er verstaan onder een depressie?

Een mens verkeert altijd in een bepaalde stemming. Zo nu en dan is hij opgewekt en vrolijk, de andere keer verdrietig of somber. Normaliter blijven mensen nooit heel lang in dezelfde stemming. Mensen zijn veranderlijk, zo ook hun stemmingen. Per situatie wisselt de stemming, bijvoorbeeld als iemand overlijdt, is iemand verdrietig. Bij het behalen van een diploma, is men blij zo wisselt iedere keer de stemming. Iedereen voelt zich weleens somber, je ziet het even niet zitten, je voelt je depri of down, de fut is er even uit. Deze somberheid is heel gewoon en iedereen heeft er weleens last van. Dit is een gezonde reactie op een onaangename gebeurtenis (ETZ, z.d.).

Een depressie officieel een “depressieve stoornis” is anders en mag niet verward worden met “gewone” neerslachtigheid of droefheid die iedereen weleens heeft. De somberheid die iemand dan ervaart, is veel heviger en intenser en klaart na een paar dagen niet vanzelf op. Het gaat niet om normale somberheid of verdriet. Mensen die depressief zijn, zeggen ook vaak dat ze zich niet zozeer somber voelen, maar eerder leeg. Ze voelen vaak juist niets meer en moeten vaak erg veel moeite doen om normaal te functioneren en het alledaagse leven voort te zetten. Werken is al snel te veel gevraagd en het zorgen voor huishouden en gezin is eigenlijk niet meer op te brengen. Er is echter niet altijd een duidelijk aanwijsbare reden voor een depressie. Depressie is een ziekte die je overkomt en waar je niets aan kunt doen (ETZ, z.d.).

De Nederlandse Huisartsen Genootschap en de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) gaan bij de beoordeling van mensen met psychische problemen uit van de: DSM-5 (zie paragraaf 2.1.1). Dit diagnostisch handboek (DSM-5) is een classificatiesysteem voor psychiatrische aandoeningen. Binnen de voetreflextherapie is het daarom van belang, dat wij deze definitie zoals binnen de huisartsenpraktijken en de GGZ gebruikelijk is hanteren om verwarring van definitie te voorkomen.

Dit begint bij het onderscheid maken tussen depressieve symptomen en een depressieve stoornis.

Depressieve symptomen: zijn vaak voorloper van een depressie, de depressieve symptomen voldoen dan alleen nog niet volledig aan de criteria van een depressieve stoornis volgens de DSM-5. Dit wordt ook wel ‘minor depression’ genoemd (GGZ Nederland, 2022).

Depressieve stoornis: wanneer er aanwezigheid is van vijf of meer symptomen en hij of zij gedurende tenminste twee weken minstens één van de symptomen heeft ofwel (1) een sombere stemming, ofwel (2) verlies van interesse of plezier. Hierbij stelt de DSM-5 dat er aan een aantal voorwaarden voldaan moet zijn om te spreken van een depressie waarbij:

- Er een complex van symptomen bestaat;
- Er een begin, een verloop en een afloop is waarin de depressieve stemming centraal staat;
- Er een tijdelijke verstoring van de interactie tussen persoon en omgeving is;
- Er klachten op emotioneel, cognitief, gedragsmatig en lichamelijk vlak zijn.

In de volgende paragraaf wordt nader ingegaan op de criteria van een depressie volgens de DSM-5.

2.2. Criteria en symptomen van een depressie volgens DSM-5

Een depressie valt volgens de DSM-5 onder de categorie van stemmingsstoornissen en kent verschillende verschijningsvormen (zie paragraaf 2.4.). Of iemand depressief is of niet kan alleen door een daarvoor opgeleide hulpverlener, zoals een psychiater of een psycholoog, vastgesteld worden.

Wanneer de depressieve symptomen bepaalde kenmerken hebben en er tegelijk ook andere verschijnselen bij aanwezig zijn, kan er volgens DSM-5 het handboek voor classificatie van psychische stoornissen van een depressie gesproken worden (zie figuur 1).

DSM-5 Criteria voor depressie

A. Depressie= de aanwezigheid van 5 (of meer) van onderstaande symptomen, waarvan >1 kernsymptoom, gedurende >2 aaneengesloten weken en wijken af van het eerdere functioneren; minstens een van de symptomen is ofwel (1) een sombere stemming, ofwel (2) verlies van interesse of plezier.

Kernsymptomen:

1. Sombere stemming gedurende het grootste deel van de dag
2. Duidelijke vermindering van interesse of plezier in (vrijwel) alle activiteiten, bijna dagelijks en gedurende het grootste deel van de dag.

Overige symptomen

(Lichamelijke symptomen)

3. Duidelijke gewichtsvermindering of-toename. *Onder gewichtsverlies wordt verstaan meer dan 5% gewichtsverlies binnen een periode van 6 maanden.*
4. Insomnia (slapeloosheid) of hypersomnia (overmatig slapen) bijna elke dag
5. Psychomotorische agitatie of remming, bijna elke dag (*waarneembaar door anderen en niet alleen maar een subjectief gevoel van rusteloosheid of vertraging*)
6. Moeheid of energieverlies, bijna elke dag

(Cognitieve symptomen)

7. Gevoel van waardeloosheid of buitensporige of onterechte schuldgevoelens, bijna elke dag
8. Verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid, bijna elke dag
9. Terugkerende gedachten aan de dood, terugkerende suïcidedgedachten, een suïcidepoging of een specifiek plan om suïcide te plegen.

- B. De symptomen voldoen niet aan de criteria voor een gemengde episode (dus geen tot weinig manische kenmerken)
- C. De symptomen veroorzaken klinisch significant lijden of belemmeringen in sociale, beroepsmatige of andere belangrijke omstandigheden.
- D. De symptomen zijn niet het gevolg van direct fysiologische effecten van middelengebruik (bijv. drugs of medicatie) of een somatische aandoening (bijv. hypothyreoïdie)
- E. De symptomen kunnen niet beter worden verklaard dan rouw, bijvoorbeeld door het verlies van een geliefde persoon, de symptomen van rouw langer duren dan twee maanden of worden gekenmerkt door belemmeringen in het functioneren, preoccupatie met waardeloosheid, suïcidale gedachten, psychotische symptomen of psychomotorische retardatie.

Figuur 1 American Psychiatric Association (2017)

Samengevat betekend dat iemand een depressie – officieel “depressieve stoornis” of “Major depression” heeft wanneer er aanwezigheid is van vijf of meer symptomen en hij of zij gedurende tenminste twee weken minstens één van de symptomen heeft ofwel (1) een sombere stemming, ofwel (2) verlies van interesse of plezier.

2.2.1. Comorbiditeit met andere lichamelijke en psychische aandoeningen

Comorbiditeit met psychische aandoeningen

Volgens onderzoek van NEMESIS-2(2010) is het samengaan met andere psychische aandoeningen bij depressieve stoornis eerder regel dan uitzondering. Deze zogeheten "comorbiditeit" is een belangrijke factor die bijdraagt aan de ernst van een depressieve stoornis en daarmee ook het beloop ervan ongunstig beïnvloedt. Enkele voorbeelden van psychische aandoeningen die vaker samengaan met een depressie zijn:

ALGEMEEN	TOELICHTING
Psychische aandoeningen	Angststoornissen, verslavingsproblematiek, psychose en rouwreacties.

Comorbiditeit met lichamelijke aandoeningen

Lichamelijke aandoeningen en depressie gaan ook vaak samen. Er zijn verschillende pathofysiologische verklaringsmodellen die een verband leggen tussen lichamelijke aandoeningen en het optreden van een depressie. Daarnaast zijn er ook lichamelijke klachten en aandoeningen die het gevolg zijn van een depressie of haar behandeling, en ook een duidelijke fysiologische relatie met een depressie of behandeling hebben (Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp, 2008). Men dient zich dus altijd bewust te zijn dat er een somatische oorzaak onder de klachten van een depressie kan bestaan. Aanwijzingen hiervoor kunnen gevonden worden in de medische voorgeschiedenis, het medicatiegebruik, laboratorium-of ander onderzoek. Het beloop en de aard van de klachten kunnen ook een aanwijzing voor een somatische oorzaak geven. De kans dat een somatische oorzaak groter is, is wanneer een psychiatrische toestandsbeeld o.a. depressie later in het leven optreedt bij iemand zonder psychiatrische voorgeschiedenis. Volgens (Vandereycken, Hoogduin & Emmelkamp (2008) kunnen de volgende lichamelijke aandoeningen/ verstoringen de kans op een depressie verhogen:

ALGEMEEN	TOELICHTING
Neurologisch	Hersentumoren, vasculaire aandoeningen, degeneratieve aandoeningen (o.a. ALS – MS), ziekte van Parkinson, dementie en hoofdtrauma
Endocriene aandoeningen	Aandoeningen van schildklier en bijnier(hormonale afwijking). Diabetes.
Infectie ziekte	Influenza, ziekte van Pfeiffer, hepatitis en aids
(bij)Nierziekten	/
Maligne aandoeningen	Bijv. pancreaskopcarcinoom
Systeemaandoeningen	Immunologische aandoeningen
Onverklaarbare syndromen	Chronisch-vermoeidheidssyndroom, fibromyalgie, onverklaarde chronische pijn.
Misbruik van alcohol en drugs	Kunnen een depressie in de hand werken en vice versa.

Omgekeerd hebben mensen met een depressieve stoornis een grotere kans op het krijgen van onder meer hart- en vaatziekten, diabetes en overgewicht (Penninx et al., 2010). Daarnaast heeft een onderzoek (Skarupski KA, Tangney C, Li H, et al., 2010) aangetoond dat de inname van vitamine-B supplementen bij ouderen boven de 65 jaar resulteerde in een verlaagd risico op depressie. Een nieuwe studie (Murakami K, Miyake Y, Sasaki S, et al., 2010) bevestigt dat vitamine B ook bij jongeren het risico op een depressie kunnen verlagen. Dit effect was het sterkst bij vitamine B-6 en foliumzuur. Uit dezelfde studie blijkt dat omega-3-vetzuren (EPA en DHA) eveneens het risico op depressie verlagen.

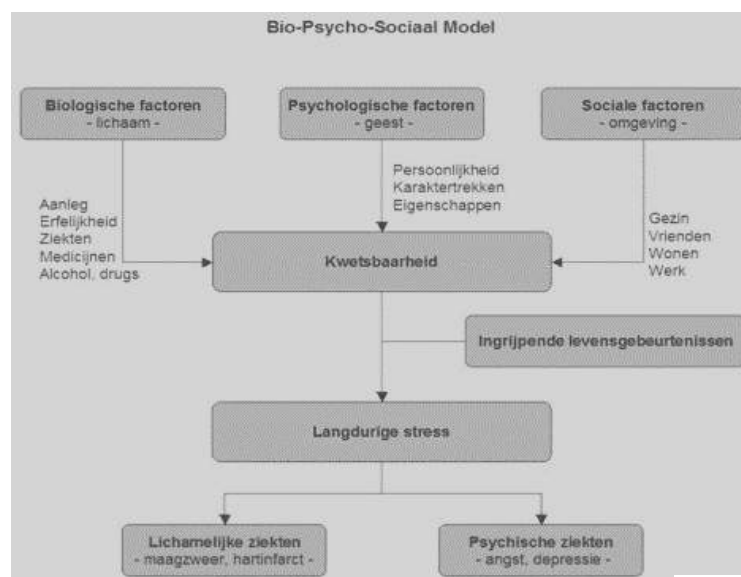
2.3. Oorzaken van een depressie

Iemand die ziek is, wil altijd graag weten waar dat door komt. Want als je de oorzaak kent, weet je in welke richting je genezing kunt gaan zoeken. Echter ligt dat niet zo eenvoudig, men wordt niet door een enkele oorzaak ziek of depressief (Wisman, 2006).

2.3.1 Verklaring vanuit het Biopsychosociaal model

Een depressie ontstaat meestal door één combinatie van meerdere risicofactoren die grofweg liggen op drie gebieden (het biopsychosociaal model). De wisselwerking tussen de biologische, psychische en sociale factoren bepaalt wie we worden, hoe we omgaan met situaties, wat we belangrijk vinden, onze kwaliteiten; kortom wie we zijn. Het biopsychosociaal model doet net als ieder model nooit geheel recht aan de gecompliceerde werkelijkheid. Echter is het een eenvoudige manier om ons beeld te geven van mogelijk de verschillende soorten oorzaken die een rol spelen bij het ontstaan van een depressie (Mindblue, z.d.). In onderstaand schema wordt het biopsychosociaal model samengevat.

Biologische factoren	Psychologische factoren	Sociale factoren
<ul style="list-style-type: none"> • Geslacht (<i>vaker bij vrouwen</i>) • Lichamelijke ziekte (zie 2.2.1) • Chronische ziekte (zie 2.2.1) • Genetische kwetsbaarheid • Immuunsysteem/ darmproblemen • <u>Hormonale verstoringen</u> • <u>Verstoringen in de neurotransmitters</u> • <u>Stressreactie</u> • Effect van drugs/geneesmiddelen (Huysen, Schene, Sabbe, & Spinhoven, 2016) 	<ul style="list-style-type: none"> • Emoties • Gedachten/ Overtuigingen • Persoonlijkheidskenmerken • Vaardigheden om met tegenslag om te gaan (coping) • Geheugen • Eerder doorgemaakte traumatische stress (Huysen, et al., 2016) 	<ul style="list-style-type: none"> • Sociale steun • Gezin van herkomst/ opvoeding • Cultuur • Opleiding • Trauma • Gebeurtenissen • Eenzaamheid (sociaal isolement) (Huysen, et al., 2016)



Figuur 1 Mindblue (z.d.).

Figuur 1 geeft weer dat een depressie ontstaat door een combinatie van (individuele) kwetsbaarheid en langdurige stress (belasting). Wie erg kwetsbaar is, heeft misschien geen duidelijke aanleiding nodig om depressief te worden. Bij mensen die minder kwetsbaar zijn, ontstaat een depressie pas na langdurige overbelasting. Kort samengevat ontstaat een depressie als de draaglast groter is dan de draagkracht (Mindblue, z.d.).

Daarnaast laat figuur 1 zien dat in de meeste gevallen ingrijpende levensgebeurtenissen vooraf zijn gegaan aan een depressie. De levensgebeurtenis zou binnen de context van de cliënt en zijn coping geïnterpreteerd moeten worden in samenhang met bovengenoemde factoren, ofwel kwetsbaarheid. Naast acute levensgebeurtenissen vinden we bij mensen met een depressie dikwijls chronische stresserende factoren terug waarbij de druk van deze stressoren de veerkrachtsloopt. Het schema laat ook zien dat de combinatie van te veel stress en grote kwetsbaarheid ook kan bijdragen aan een depressie. In de volgende paragrafen wordt verder ingegaan op het biopsychosociaal model (Huysen, et al., 2016).

2.3.2 Biologische factoren

Erfelijkheid speelt een rol. In sommige families komen depressies vaak voor. Hierdoor is de kans groter om een depressie te ontwikkelen dan in families waarin het nauwelijks voorkomt. Zo blijkt dat wanneer ouders bekend zijn met een depressie, de kinderen in 40% van de gevallen zelf ook een depressie ontwikkelen voor het 18^e levensjaar (GGZ Standaarden, 2018). Depressie gaat waarschijnlijk gepaard met een storing in de hersenfunctie. De hersenen van iemand die depressief is, kunnen anders gaan werken. Er is sprake van een kwetsbaarheid van de hersenfunctie die door stress (volle gebeurtenis) tot uiting kan komen (ETZ, z.d.) In deze paragraaf wordt nader ingegaan op de neurotransmitters en de hormonale verstoring.

Neurotransmitters (overdrachtstoffen)

In de hersenen vindt er tussen de zenuwen een voortdurende uitwisseling plaats van chemische stoffen (neurotransmitters). Neurotransmitters hebben als functie het reguleren van onze stemming, eetlust, slaap en onze reactie op pijn. Bij mensen die depressief worden, blijkt het normale evenwicht tussen de neurotransmitters verstoord te kunnen worden (Depressiehulp, z.d.). De negatieve symptomen bij een depressie kunnen ontstaan door een te lage concentratie van neurotransmitters (Depressievereniging, z.d.). Hierbij zijn de volgende neurotransmitters van belang;

Serotonine

- Is het gelukshormoon, via de amygdala beïnvloedt serotonine onze emoties.
- Bij een tekort aan serotonine kun je je vaak neerslachtig en depressief voelen
- Serotonine wordt aangemaakt door het eiwit Tryptofaan
- Serotonine wordt voor 80% in de darmen geproduceerd.
- Bij een te hoog cortisolgehalte wordt meer geproduceerd van het enzym in de lever, wat de productie van de voorstof van serotonine vermindert. Cortisol heeft dus een belangrijke invloed op serotonine.
- In de avond wordt serotonine omgezet in melatonine (slaap-waakritme)

Daarnaast speelt serotonine ook een rol bij gedrag, leren, slaap, angsten, bloeddruk, spanning in de bloedvaten, de peristaltische beweging van de darmen, celgroei en trombose. Een overdosis serotonine kan leiden tot een verhoogde hartslag, zweten, misselijkheid en hoofdpijn. Dit kan fataal aflopen en is meestal het gevolg van drugsgebruik – ookwel het serotoninesyndroom genoemd.

Noradrenaline (hormoon & neurotransmitter)

- Belangrijkste functie is het doorgeven van signalen via je centrale zenuwstelsel
- Noradrenaline komt in de hersenen vrij bij acute dreiging/stress
- Feelgood neurotransmitter welke invloed heeft op onze stemming, motivatie, alertheid en concentratie.
- Mensen met een depressie zouden een te lage concentratie hebben.

Dopamine

- Stof die hoort bij het beloningssysteem van de hersenen.
- Zorgt voor positief gevoel: tevreden/ beloond
- Kwetsbaarste neurotransmitter.
- Dopamine gehalte kan aangetast worden door slaapttekort, drugs, alcohol, cafeïne en suiker.
- Mensen met een depressie zouden een te lage concentratie hebben

Overige: taurine, gabba, acetylcoline, glutamaat, endorfine

Bepaalde medicijnen, eveneens chemische stoffen, kunnen het normale evenwicht tussen de neurotransmitters bevorderen. Door de artsen wordt hierom antidepressiva voorgeschreven.

Er worden hedendaags nog steeds verschillende onderzoeken gedaan naar de serotonine hypothese (theorie). Deze gaat uit van "chemische onbalans" in de hersenen - namelijk een onbalans van de neurotransmitter serotonine. De Duitse depressie onderzoeker Ulrich Hegerl benadrukt dat geen enkele wetenschapper nog gelooft in dit eenvoudige model (EOS Wetenschap, 2022). "De zaak is veel complexer dan een enkele boodschapperstof", verduidelijkt hij. Zo zou volgens Psychiater Tim Kendall "De serotoninehypothese volslagen onzin zijn".

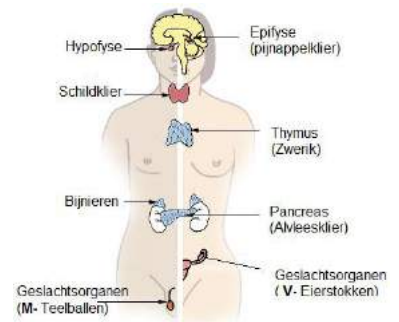
Hij noemt het idee dat een enkele boodschapperstof verantwoordelijk zou zijn voor depressie 'belachelijk'. De serotoninehypothese kan de werking van veel antidepressiva op een eenvoudige en voor de hand liggende manier verklaren. Dat is een van de belangrijkste redenen waarom ze in 1969 zo goed werd ontvangen en waarom ze vandaag nog steeds zo populair is. Zo wordt er momenteel nog steeds onderzoek gedaan of de lage concentratie van de neurotransmitters oorzaak of gevolg is van de depressie (EOS Wetenschap, 2022). Samengevat is er dus hoogstwaarschijnlijk wel een chemische onbalans in de hersenen, maar zo simpel als een verstoorde neurotransmitter blijkt het niet te zijn. Er heerst dus nog veel onduidelijkheid. Daarbij zeggen bovengenoemde auteurs niet dat antidepressiva niet werken, ze hebben wel grote vraagtekens bij de serotoninetheorie (GGZ totaal, z.d).

Hormonale verstoringen – hormonen

Het woord "hormoon" komt van een Grieks woord dat "aanmoedigen" betekent. Hormonen zijn stofjes die je lichaam zelf aanmaakt. Zowel een overschot aan hormonen, als een gebrek aan één of meerdere hormonen (bijv. na operatie/bestraling) kunnen het geestelijk welzijn en dus gevoel en gedrag sterk beïnvloeden. Zo kunnen de hormonen dus ook invloed hebben op het ontstaan van een depressie.

Het hormoonstelsel is net als het zenuwstelsel een regel systeem, dat andere lichaamsfuncties aanstuurt en beheerst door de aanmaak en afgifte van hormonen. De hormonen worden gemaakt uit vetten of eiwitten, dit gebeurt in verschillende organen, ook wel endocriene(hormoon) klieren genoemd. Deze hormonen bijv. melatonine of cortisol komen via de bloedbaan terecht bij cellen of organen die ze kunnen beïnvloeden.

Het verschil met neurotransmitters zoals in voorgaande paragraaf is genoemd, is dat deze via de zenuwen (neuronen) overgedragen aan de doel(cellen) of organen. Hieronder wordt het hormoonstelsel weergegeven (Total Health Academy, 2020).



Het hormoonstelsel		
Hormoonklieren:	Soort hormoon:	Invloed op:
Epifyse (pijnappelklier)	Melatonine	Dag-nacht ritme/ slaap problemen
Hypofyse	Voorhormonen	Meerdere hormoon gerelateerde problemen (schildklier, geslachtsorganen, stress, oxytocine)
Schildklier	Thyroxine, calcitonine	Osteoporose, hypothyroïdie- hyperthyroïdie
Thymus (zwezerik)	T-Lymfocyt	Immuunziekten (storingen)
Alveesklier (pancreas)	Insuline, glucagon	Bloedsuikerspiegel(hypoglycemie), diabetes, spijsverteringsproblemen
Geslachtsorganen	Oestrogeen, progesteron, testosteron	PMS, overgangsproblemen, onvruchtbaarheid, vergrote prostaat
Bijnieren	Cortisol , corticosteroiden, adrenaline	Stress, ontstekingen, vermoeidheid/ burn-out

Figuur 2 Hormoon organen

Hormonale verstoring staat in verbinding met chemische ontregeling in de hersenen. De hypofyse die zich in de hersenen bevindt, is samen met de hypothalamus het centrale aanstuuringsorgaan voor de andere hormoonorganen in het lichaam en beïnvloedt onder andere de schildklier, de bijniere en de geslachtsklieren. De hypofyse is een kleine klier in de hersenen en is verbonden met een steeltje uit de hersenen (hypothalamus).

Relatie met depressie:

Alle hormonen hebben invloed op elkaar, zo kunnen mensen met een depressie slaapproblemen ervaren, wat te refereren is aan een lage concentratie melatonine. Of somberheid welke kan ontstaan door een langdurig te hoog cortisol gehalte. De Nederlandse Studie naar Angst en Depressie (NESDA, 2015) schrijft dat bij mensen met een depressie de cortisol spiegel in het bloed vaak verhoogd is. De oorzaak hiervan is dat het zogenaamde 'stresscentrum' in de hersenen van depressieve mensen hyperactief is, waardoor mensen met een depressie meer van het stresshormoon cortisol produceren.

Deze gevolgen van cortisol lijken op sommige symptomen van depressie, zoals een verminderde eetlust, slaapproblemen en libidoverlies. Een tijdelijke verhoging van het cortisol-niveau is gunstig maar een langdurige verhoging kan nadelige gevolgen hebben voor onder andere de hersenen, het hart en de bloedvaten. Het onderzoek van drs. Witte Hoogendijk bevestigd dat mensen die lijden aan depressie vaak hebben blootgestaan aan te veel stress (NESDA, z.d.). In paragraaf 2.3.1. werd weergegeven dat volgens het biopsychosociaal model (chronische) stress een trigger kan zijn voor het ontstaan van een depressie.

2.3.3 Psychische factoren

Psychologische factoren liggen in je persoonlijkheid en denkgewoonten. Deze kunnen genetisch bepaald zijn (du s een biologische factor), maar ook aangeleerd (psychologische factor) gedurende jouw leven. Samengevat wordt hiermee bedoeld hoe je in het leven staat. Is het glas bij jou altijd half vol of half leeg? Zo'n instelling heeft iets met je karakter te maken en kun je niet zomaar veranderen. Sommige mensen gaan gemakkelijk met tegenslagen om zoals het verlies van een baan, andere zullen hier wat meer moeite bij ervaren (Trimbos-instituut, 2014).

Onderstaand worden enkele risicofactoren genoemd die de kans op het ontwikkelen van psychische problemen en dus depressie vergroten.

Perfectionisme, het stellen van hoge eisen	Behoeftte aan veel bevestiging van anderen
Veel piekeren	Onzekerheid, faalangst
Negatief denken	Onvoldoende veerkracht om verdriet en teleurstelling te verwerken
Gebrekkig vermogen om problemen op te lossen	Moeite met hulp vragen

Stressbestendigheid, weerbaarheid en zelfvertrouwen zijn voorbeelden van beschermende factoren, die kunnen helpen om psychische problemen te voorkomen.

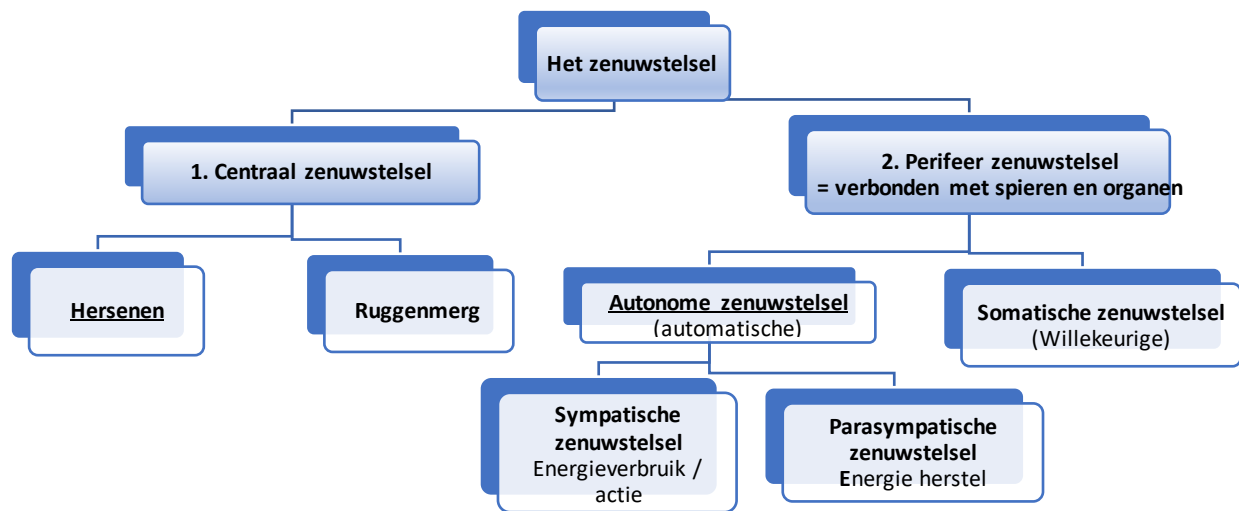
2.3.4 Sociale factoren

Sociale factoren zijn factoren die met de omgeving te maken hebben bijvoorbeeld het gezin waarin je opgroeit, je huidige woon- en werkomgeving of de vrienden die je hebt. Deze sociale factoren zou men kunnen verdelen in beschermden factoren en risicofactoren.

Beschermende factoren zijn factoren die zoals de naam al zegt bescherming bieden ofwel een positief effect hebben. Voorbeelden hiervan zijn o.a. een goede hechtingsband met ouders en sociale steun van vrienden. Risicofactoren zijn factoren die kunnen zorgen dat je eerder een depressie kan ontwikkelen. Het doormaken van veel vervelende gebeurtenissen bijvoorbeeld emotionele verwaarlozing tijdens je jeugd, een hoge werkdruk of stressvolle baan, moeilijkheden op werk, echtscheiding, overlijden van een naaste, eenzaamheid (sociaal isolement) of andere conflicten.

2.4. Zenuwstelsel en depressie

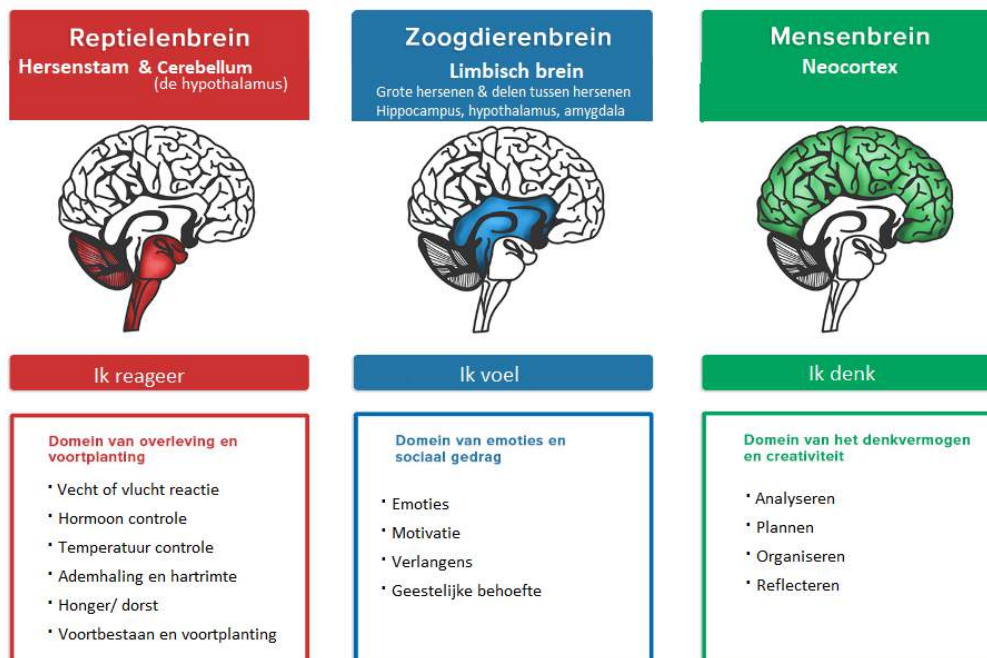
Het zenuwstelsel is een netwerk van cellen dat informatie kan opnemen en verwerken. Het verbindt alle delen van het lichaam met elkaar. In onderstaande diagram worden de systemen waaruit het zenuwstelsel bestaat visueel weergegeven.



Internationaal hersenonderzoeker en neurobioloog Swaab geeft aan dat depressie één van de meest voorkomende ernstige hersenaandoening is, daarom is het van belang om enige kennis te hebben over de werking en invloed van het zenuwstelsel (herseninstituut, z.d).

2.4.1. Depressie en het centraal zenuwstelsel

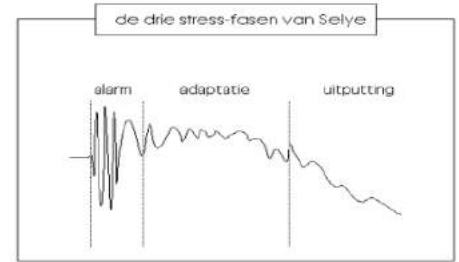
Het centraal zenuwstelsel bestaat uit de hersenen en het ruggenmerg. De hersenen zijn het centrale aanstuuringsorgaan van het lichaam en spelen dus ook een belangrijke rol bij depressie. Onze hersenen bestaan uit drie delen, namelijk (Total Health Academy, 2020):



Om binnen de scriptie niet teveel uit te wijden is er voor gekozen om in te gaan op het zoogdierenbrein ofwel limbisch systeem en het reptielen brein wat betrokken is bij het stressrespons systeem.

Stressresponsysteem

Zoals in paragraaf 2.3. uitgelegd wordt, ontstaat een depressie door een combinatie van (individuele) kwetsbaarheid en langdurige stress(belasting). Wie erg kwetsbaar is, heeft mogelijk geen duidelijke aanleiding nodig om depressief te worden. Prof. Dr. Hans Selye, een Canadese fysioloog en de ontdekker van het stressyndroom, maakt onderscheid in twee stress-elementen:



1. Met "Eustress" wordt de positieve stress bedoeld. Dit is het soort stress dat iedereen nodig heeft en normaal gehanteerd kan worden.

2. Met "distress" wordt de negatieve stress bedoeld. Deze brengt het lichaam uit evenwicht. Langdurige distress is een uitputtingsslag voor het lichaam en kan op den duur leiden tot diverse lichamelijke klachten, maar ook tot klachten als slapeloosheid, nervositeit, depressie, vermoeidheid, menstruele klachten, hoofdpijn, gewrichtsklachten (Sonnevelt, 2017). Samengevat betekent dit dat distress dus op lange termijn kan leiden tot een depressie.

Om onderscheid te maken in de respons van het lichaam op stress, heeft Dr. Selye 3 fasen ontwikkelt:

a. De alarmfase

Ons lichaam is het alarmsysteem dat automatisch in werking treedt wanneer er "gevaar" dreigt of wanneer je onder druk komt te staan (stress). Men staat klaar om te vechten of te vluchten, het sympathisch zenuwstelsel raakt actief. Deze stress kan allerlei redenen hebben: fysiek, sociaal, emotioneel of psychisch. De bijnieren zijn de organen die de hormonen produceren en maken geen onderscheid in de situatie (Sonnevelt, 2017).

"Of je nu plotseling voor een vrachtwagen moet remmen, je een slopende ziekte krijgt of een nare opmerking van je echtgenoot moet incasseren of tegen jezelf blijft herhalen dat je niets waard bent, je maakt je zorgen om iets wat mis zou kunnen lopen of om iets wat misgelopen is, je twijfelt aan jezelf of je veroordeelt jezelf omdat je niet aan strenge eisen kan voldoen".

Het stresssysteem reageert hier in alle gevallen op door meer adrenaline en cortisol aan te maken.

- Hierbij zorgt de adrenaline voor een verhoging van de hartslag, bloeddruk en een versnelling van de ademhaling.
- Cortisol zorgt er onder andere voor dat suikerspiegel stijgt waardoor meer energie beschikbaar komt voor onze hersenen en spieren.

b. De aanpassings- of weerstandsfase (verhoogd cortisol beschadigd organen)

Deze fase kan enkele jaren duren zonder symptomen te ervaren. De duur van deze fase is afhankelijk van de individuele genetische opmaak, factoren zoals voedingstekorten, trauma's, ziekten, medicaties en operaties (Sonnevelt, 2017). Hierdoor zal eenieder een ander vermogen hebben om door te gaan met deze weerstandsfase en zal dus eenieder ook anders reageren in ogenschijnlijk een zelfde situatie.

- Het lichaam staat in deze fase onder een enorme fysieke druk. De bijnieren produceren grote hoeveelheden cortisol. De vraag naar goede voedingsstoffen is groot. Verteringsfuncties in het maag-darmkanaal zijn in deze fase echter sterk gereduceerd zodat de verwerking van voeding wordt bemoeilijkt. Het lichaam vraagt meer glucose, wat leidt tot fluctuaties in de bloedsuikerspiegel. Dit kan vervolgens weer leiden tot o.a. - geïrriteerdheid, wisselende stemmingen, - angstaanvallen, slaapproblemen en nachtzweeten.

c. De uitputtingsfase (bijnieren uitgeput / productie cortisol ligt stil)

Te langdurig hoge cortisolspiegels leiden tot uitputting van de bijnierschors en uiteindelijk resulteert dit in een te lage cortisolspiegels. De hippocampus en het centrale zenuwstelsel raken hierdoor beschadigd. Als gevolg daarvan is het lichaam niet meer in staat om allerlei vormen van stress op te vangen en ontstaat er een burn-out/depressie, chronische vermoeidheid of een ander ziektebeeld. Normaliter regelt het stressresponsysteem zichzelf. De hormoonspiegels dalen en het lichaam keert terug naar een rusttoestand. Maar als er altijd stressfactoren binnen je leven aanwezig zijn, of je hebt een heftige gebeurtenis meegemaakt, kan dit ervoor zorgen dat je continu gespannen of nerveus bent. De oorspronkelijke vecht of vlucht reactie blijft dan actief. Er staat een ontregeling van het stressresponsysteem. Dit kan uiteindelijk leiden tot overspannenheid, lichamelijke klachten, uitputting en een depressie.

Doormiddel van massage en dus ook voetreflextherapie verminderd niet alleen de hoeveelheid stress hormoon, maar gaat het lichaam ook meer oxytocine aanmaken. Dit zogenoemde knuffelhormoon versterkt gevoelens die met hechting en dus met veiligheid te maken hebben. Niets is daarom zo rustgevend en ontspannend als een massage of aanraking. In de reguliere geneeskunde worden met regelmaat benzodiazepine voor geschreven, omdat dit de cortisolspiegel zou verlagen. (Claes, 2009).

Limbisch systeem (brein)

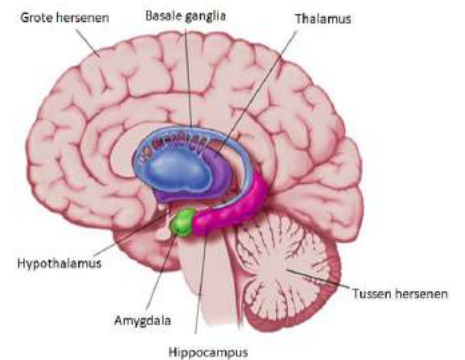
Het limbisch systeem wordt ook wel eens "emotionele hersenen" genoemd. Het systeem ligt aan het einde van de hersenstam en bestaat uit een aantal hersengebieden (zie onderstaande tabel) die ieder hun eigen functie hebben. De twee grootste delen van het limbisch systeem zijn de amygdala en de hippocampus. Het limbisch systeem maakt deel uit van het centraal zenuwstelsel in het bijzonder het autonoom zenuwstelsel.

Het systeem is betrokken bij emoties, emotieregulering (gedrag), emotioneel geheugen, genot en motivatie. In dit systeem vindt de vorming en de beleving van emotie plaats (Total Health Academy, 2020). Een verstoring aan het emotionele brein kan leiden tot negatieve gevoelens. Een verstoring van langdurige aard, kan leiden tot langdurige ervaring van negatieve gevoelens. Een langdurige ervaring van negatieve gevoelens is inherent aan een depressie.

Het is dus belangrijk dat het limbisch systeem in balans is en dat deze bij disbalans snel in balans gebracht wordt.

Volgens dr. Klaver (2015) voormalig neuroloog en wetenschapper naar emoties en onbegrepen klachten is de bron van o.a. depressie, angststoornissen, onverklaarbare vermoeidheid etc.:

"Dat een belangrijke emotie op dat moment niet wordt geuit, doorvoeld en verwerkt en daardoor onbewust binnen het limbisch systeem actief blijft, hierdoor kan deze stress veroorzaken binnen het systeem. Zo ontstaan storingen in limbische functies met lichamelijke en mentale klachten als gevolg".



Daarnaast zijn diverse verschillen opgemerkt in de specifieke hersengebieden van mensen met een depressie.

Hersengebied	Functie/ bijzonderheden
Hippocampus	<p>De hippocampus is de belangrijkste structuur belast met het emotionele geheugen. Dit betekent dat elke gebeurtenis die we meemaken of voelen wordt gefilterd door de hippocampus. Samen met de hypothalamus, stelt het ons in staat om niet alleen te onthouden wat we hebben ervaren, maar ook welke gevoelens we ermee verbinden. Dit zorgt ervoor dat je vanuit eerdere emotionele beleving handelt in een situatie. Daarnaast is de hippocampus de opslagplek voor lange termijn geheugen en heeft een functie in het beëindigen van stressrespons.</p> <p>* Bij mensen met een depressie is bewezen dat de hippocampus verschrompelt en dat er minder activiteit aanwezig is (Nesda, 2015). Het vermogen om nieuwe herinneringen op te doen en deze op te slaan neemt bij depressie af, dit verklaart symptomen als geheugenverlies en -concentratieproblemen.</p>
Amygdala	<p>De amygdala is een emotioneel waarschuwingssysteem. De amygdala heeft geen gevoel voor tijd, hierdoor slaat het ervaringen en gevoelens op die bij elkaar horen en op elkaar lijken betreft gevoel. Traumatische/stressvolle herinneringen zetten zich vast in de amygdala. Als een stresssituatie langer dan 3 weken aanhoudt dan gaan de uitlopers van de hersencellen vanuit de amygdala groeien. Met andere woorden je gaat overal stresssituaties zien en voelen.</p> <p>* <u>Amygdala is overactief bij mensen met depressie. Hierdoor worden negatieve gebeurtenissen beter onthouden.</u></p>
Hypothalamus	<ol style="list-style-type: none"> 1. De hypothalamus; bestuurt alle hormonale systemen (o.a. hypofyse) 2. Reguleert het autonome zenuwstelsel (bloeddruk, lichaamstemperatuur, vochthuishouding, voedselopname etc.) 3. Bereid het lichaam voor op actie en levert een bijdrage aan het lichaam in rust. <p>* <u>Hyperactiviteit van de hypothalamus zorgt voor een toename van hormonen in het bloed, wat kan leiden tot depressie en angst.</u></p>
Prefrontale cortex	<p>De prefrontale cortex is het controle centrum van de hersenen. Deze is betrokken bij cognitieve en emotionele functies als beslissingen nemen, plannen, sociaal gedrag en impulsbeheersing. De prefrontale cortex slaat de brug tussen aandacht en emotionele functie.</p> <p>De prefrontale cortex is minder actief in een depressief brein. Dit resulteert zich in minder besluitvaardig en meer geremd. Daarnaast zorgt de lagere activiteit van de prefrontale cortex ook voor minder interesse en concentratieproblemen</p>

2.5. Soorten depressie

Een depressie kent verschillende vormen, waarbij de mate van ernst kan variëren van lichte, tot een matige en ernstige depressie en ook het beloop kan variëren. Tussen gewone somberheid en een depressie bestaan allerlei tussenvormen. Op een bepaald punt tussen deze twee uitersten wordt in de gezondheidszorg een grens getrokken. Boven die grens is iemand depressief, daaronder niet. Hieronder wordt weergegeven hoe de DSM-5 een depressieve stoornis specificeert.

Ontstaan:	<ul style="list-style-type: none"> • Vroeg begin: eerste symptomen voor het 21^e jaar • Laat begin: eerste symptomen na het 21^e jaar
Variant	<ul style="list-style-type: none"> • Licht (4-5 symptomen) • Matig (6-7 symptomen) • Ernstig (8-9 symptomen)
Remissie	<ul style="list-style-type: none"> • Gedeeltelijk in remissie (zonder volledig herstel in tussenliggende periode) • Volledig in remissie (met volledig herstel in tussenliggende periode)
Kenmerken	<ul style="list-style-type: none"> • Met angstige stemming • Met gemengde kenmerken • Met melancholische kenmerken • Met atypische kenmerken • Met stemmingscongruente psychotische kenmerken • Met stemmings-incongruente psychotische kenmerken • Met katatonie • Met begin peri partum • Met seizoensgebonden patroon

Figuur 3 specifieke depressieve stoornis volgens DSM-5

Een depressieve stoornis wordt volgens de DSM-5 als ernstiger omschreven als deze met meer symptomen gepaard gaat, langer duurt, vaker recidiveert, meer aantasting geeft van het algemeen functioneren (werk/opleiding/school, thuis, hobby's, sociale relaties/relaties met leeftijdsgenoten) en tussen de episoden door niet volledig herstelt. Naast bovengenoemde kenmerken wordt er ook nog onderscheidt gemaakt in verschillende subtypes van een depressieve stoornis.

Subtypes van de depressieve stoornis

1. Endogene depressie	Oorzaak is de aangeboren, erfelijke kwetsbaarheid in de persoon zelf.
Exogene depressie	Oorzaak zijn de uitwendige factoren, die een pathologisch proces op gang zouden brengen. Bijv. verlies van je partner.
2. Depressieve cluster (voorheen unipolaire depressie)	<p><u>Dit is de meest voorkomende depressie.</u></p> <p>Komt in 50% van de gevallen weer terug</p> <p>Kan chronisch worden</p> <p>Meestal vitale functies aangetast</p> <p>Tot de depressieve cluster horen:</p> <p>2.1. Persistent depressieve stoornis (voorheen dysthyme stoornis) Lichtere vorm van een chronische depressie. Men kan redelijk functioneren in het dagelijks leven, met sprake van langdurige somberheid (Rümke, 2004)</p> <p>2.2. Peri-partum depressie (voorheen post partum depressie)</p> <p>2.3. Winter- of seizoensgebonden depressie</p> <p>2.4. Depressie bij ouderen</p> <p>2.5. Depressie bij jongen</p>
3. Bipolaire cluster (Voorheen bipolaire depressie)	<p>Manische depressieve stoornis (MDS)</p> <p>Kenmerk: Depressieve stemmingen en extreem opgewekte manische stemmingen wisselen elkaar af.</p> <p>Grote gevolgen voor patiënt zelf, voor zijn omgeving en op het werk</p> <p>Opname in psychiatrisch ziekenhuis / GGZ in de periode van uitersten (psychotische symptomen (wanen/hallucinaties)</p>
! Wordt niet verder behandeld in deze scriptie	

2.6. Behandeling volgens reguliere geneeswijze

Voetreflexologie kan bij verschillende klachten verlichting brengen of zelfs klachten laten verdwijnen. Echter is voetreflexologie geen vervanging van de reguliere gezondheidszorg (Total Health Academy, 2020). Door aandacht te hebben voor eventuele symptomen van een depressie kan een cliënt indien nodig tijdig geadviseerd worden om psychologische ondersteuning aan te vragen via de huisarts. Of kan een voetreflexbehandeling ondersteunend zijn aan een reguliere behandeling. Zonder psychologische behandeling kan een depressie na enkele weken weer overgaan, maar soms kan het ook vele maanden of jaren voortduren (ETZ, z.d.).

Basis interventies

In principe worden basisinterventies altijd ingezet wanneer iemand in behandeling komt voor depressie. Afhankelijk van de ernst van de depressie worden deze interventies uitgevoerd binnen de huisartsenpraktijk, psychologenpraktijk of ggz-instelling. Basisinterventies bestaan uit:

- **Psycho-educatie:** men krijgt informatie over wat een depressie is en wat de behandelmogelijkheden zijn.
- **Activering en dagstructuur:** advies om actief te blijven, eventueel leefstijladvies en functioneren in werk, sociale situaties en opleiding.
- **Actief volgen:** dit bestaat uit het volgen en monitoren van de klachten, ook bij mensen die geen behandeling willen.

1. Eerste stap interventies (GGZ standaarden, 2022)

Eerste-stap interventies zijn een vervolg op de basisinterventies en worden ingezet bij mensen met een lichte vorm van een depressie. Afhankelijk van de ernst van de klachten worden deze direct gestart of wanneer de basisinterventies niet voldoende werken.

- Bibliotherapie (zelfhulpfolder)
- Zelfhulp of zelfmanagement: Men werkt zelfstandig of met beperkte begeleiding met een zelfhulpboek aan huiswerkopdrachten. Of men volgt een e-health cursus: zoals grip op je dip.
- Steunende en structurerende begeleiding
- Activerende begeleiding (begeleidende gesprekken bijv. d.m.v. praktijkondersteuner, praktische hulp, counseling)
- Fysieke inspanning/lichamelijk activiteit of running therapie
- Psychosociale behandeling
- Behandelevaluatie en vervolg (na > 3 maanden)
 - Bij voldoende herstel volgt terugvalpreventie
 - Bij onvoldoende herstel volgt behandeling voor patiënten met een lichte depressie, langer dan 3 maanden bestaand (zie Tweede-stap interventies);
 - Eerste-stap interventies kunnen worden gecontinueerd bij vervolgstappen in de behandeling.

2. Tweede stap in: Psychologische en psychotherapeutische behandeling (GGZ standaarden, 2022)

Wordt het meest gebruikt en zijn gericht op probleemoplossende behandeling.

- Problem Solving Treatment (PST): probleemoplossende vaardigheden max 6 gesprekken.
- Cognitieve gedragstherapie (CGT) is gericht op het veranderen van (irrationele) gedachten, veronderstellingen (negatieve gedachten).
- Gedragstherapie (GT) men krijgt opdrachten en wordt actiever.
- Interpersoonlijke therapie (IPT) is gebaseerd op het idee dat een depressie het gevolg is van veranderingen van relaties. Hierin wordt geleerd hoe men de relatie en de omgang met andere kan verbeteren.
- Kortdurende psychodynamische therapie (KPT) deze therapie is gebaseerd op de aanpak van zowel bewuste- als onbewuste drijfveren. Men leert over zichzelf hoe men naar zichzelf kijkt en reageert in bepaalde situaties.

3. Medicatie (Antidepressiva) (GGZ standaarden, 2022)

In de reguliere geneeswijze vormen geneesmiddelen de belangrijkste ondersteuning bij de behandeling van een depressie. (zie bijlage 2 voor geneesmiddelen). Het gebruik van geneesmiddelen gaat ook samen in combinatie met psychologische gesprekken.

4. Elektroconvulsie therapie (ECT): wordt soms als behandeling van een ernstige depressie toegepast.

2.7. Benaderingswijze als voetreflextherapeut

In voorgaande paragrafen is uitgelegd wat een depressie is, daarnaast is het raadzaam om te weten welke communicatie of gesprekstechnieken je in kan zetten in contact met mensen met een depressie. Want hoe goed bedoeld jouw advies ook voor iemand is met depressieve klachten, kan het advies averechts uitpakken.

Aandachtspunten

Het is van belang om jezelf als voetreflextherapeut bewust te zijn van eventuele aandachtspunten in contact met mensen met een depressie. Het is niet altijd gemakkelijk om mensen met een depressieve stoornis te behandelen omdat je te maken kan krijgen met je eigen gevoelens van onmacht. De negatieve gedachten en gevoelens zijn moeilijk te verminderen. Het is van belang als therapeut om je niet mee te laten slepen in de negatieve gedachten gang en ook niet te hoge doelen te stellen. Mensen met een depressie kunnen claimend zijn in hun gedrag en zich afhankelijk opstellen, regressief gedrag vertonen of geagiteerd zijn. Dit kan bij jou als voetreflextherapeut irritatie opwekken. Wees je hiervan bewust en verdiep jezelf eventueel in kernkwadranten. Daarnaast is het ook van belang om gedurende het behandelproces te zorgen dat je als therapeut goed gegrond bent voorafgaand aan de massage. De ruimte kan je reinigen met palo santo of witte salie. Binnen de reguliere geneeskunde is de herstelgerichte zorg de norm geworden. Bij de herstelgerichte benadering is het leven met de stoornis meer leidend en staat de klacht en stoornis meer op de achtergrond.

Oplossingsgericht werken

Oplossingsgericht werken is een benadering, welke ingezet kan worden voor mensen die zich niet meer in staat voelen om zelf, of met hulp van mensen in hun omgeving, hun problemen te hanteren. Dat wil zeggen: hun eigen oplossend vermogen schiet tekort, wat vaak inherent is aan een depressie. Dit probleem, een tekortschietend eigen vermogen, heeft de volgende kenmerken.

Verlies aan eigen kracht	Iemand acht zichzelf niet meer in staat om zelfstandig of met hulp vanuit zijn directe omgeving de problemen tegemoet te treden. Hij kan niet meer voldoen aan de eisen en verwachtingen die aan hem gesteld worden.
Verlies van coping vaardigheden	Men ervaart dat men kennis en vaardigheden mist om de problemen te hanteren.
Verlies aan zelfbeschikking	Men wordt zo bepaald door de problemen dat men de greep op (een deel van) het leven kwijt raakt.

De bedoeling is om samen met de cliënt te werken naar oplossingen. Oplossingsgericht werken is een methodische en gestructureerde manier van bevragen van de cliënt zodat deze in staat is om:

Te bepalen wat zijn probleem is en een andere kijk daarop te ontwikkelen
Zich bewust te worden van zijn interne en externe hulpbronnen
Zijn doelen concreet en in detail te formuleren
Hoop en vertrouwen te ontwikkelen
Zelfbedachte stappen te zetten om de situatie te verbeteren
Zelf te bepalen wanneer hij zonder professionele hulp verder kan.

In bijlage 3 zijn een aantal vragen vanuit oplossingsgericht werken verwerkt, welke gebruikt kunnen worden in de gespreksvoering van o.a. mensen met een depressie. Samengevat zijn er vier basisvragen:

- Waar hoopt u op?
- Welk verschil zou dat maken?
- Wat werkt al in de goede richting?
- Wat zou de volgende stap/ het volgende teken van vooruitgang zijn?

Uiteindelijk wordt d.m.v. oplossingsgericht werken getracht dat het oplossende vermogen van cliënten zodanig hersteld, dat zij in staat zijn om op eigen wijze en samen met mensen uit hun sociale context hun probleem om te bouwen naar een meer gewenste situatie waarin:

1. De cliënt weet wat hij wil.
2. De cliënt weet hoe hij op eigen wijze kan bereiken wat hij wil.
3. De cliënt heeft hoop dat hij kan bereiken wat hij wil.
4. De cliënt onderneemt zelfgekozen stappen om te bereiken wat hij wil.

Hoofdstuk 3: Natuurgeneeskundige informatie

“Iedereen die geen tijd voor zijn gezondheid neemt, zal op den duur tijd moeten nemen voor zijn ziekte-Hippocrates.”

In de eerst volgende paragrafen worden enkele natuurgeneeskundige verbanden vanuit de depressie uitgelegd. Hierna volgen enkele manieren vanuit de natuurgeneeskunde om het zelf genezend vermogen te stimuleren bijvoorbeeld het gebruik van Bach Bloesems, Schüssler zouten, vitaminen/mineralen, kruiden, homeopathie, aromatherapie.

Uitgangspunten

Hippokrates (460-377 voor Christus), natuurfilosoof en Griekse geneesheer, is de grondlegger van de natuurgeneeskunde en de moderne reguliere westerse geneeskunde. Het basisprincipe wat gericht is op het bevorderen van gezondheid en niet gericht op het opruimen van ziekmakers. De natuurgeneeskunde heeft deze algemene kenmerken (Total Health Academy, 2020):

1. Bij de natuurgeneeskundige denkt men holistisch: d.w.z. ieder mens wordt benaderd vanuit zijn totale mens-zijn. Hierbij gaan natuurgeneeskundigen uit van de verbinding tussen lichaam, ziel, geest en omgeving.
2. Het ondersteunen van het zelf genezend vermogen van het lichaam. Geen diagnose stellen, maar kijken, ruiken, voelen en luisteren.
3. Volgens de natuurgeneeskunde heeft het lichaam een natuurlijke neiging naar gezondheid, een zelf genezend vermogen, het lichaam reinigt zijn eigen lichaamsvochten.
4. Het stimuleren van het bewustwordingsproces van de cliënt, als de cliënt zich bewust wordt van zijn gedrag, gewoontes dan kan hij/zij keuzes maken om zijn gedrag /gewoontes te veranderen .
5. De cliënt aanmoedigen om eigen verantwoordelijkheid te nemen.

Verskil reguliere geneeskunde

Het verschil tussen de natuurgeneeskunde en de reguliere geneeskunde is dat de natuurgeneeskunde kijkt naar gezondmakende krachten en ondersteunt deze, ze ondersteunt het zelf genezend vermogen van het lichaam. De reguliere geneeskunde bestrijdt een ziekte of schakelt deze uit door het toedienen van medicijnen, die het vervolgens het lichaam vervuilen en het zelf genezend vermogen van het lichaam aantasten.

Ziekmakende krachten, ofwel oorzaken die gezondmakende krachten en afweersysteem aantasten zijn:

- Lichamelijke uitputting door: burn-out, voedingsproblemen en latent aanwezige virussen
- Geestelijke uitputting door: stress, denkbeelden, overtuigingen, onverwerkte en weggestopte gevoelens.
- Milieufactoren: zoals straling, elektrosmog
- Zingeving: wat is het doel in je leven, vaak staan mensen ver af van hun bezieling, ze maken keuzes en doen werk waar ze in het diepst van hun hart niet achter staan, maar een materiële keuze is i.p.v. een innerlijke motivatie.

3.1. Hersen-darm as – Nervus Vagus

'Alle ziektes beginnen in de buik'- Het is een citaat dat bijna 2500 jaar geleden aan de oud-Griekse arts Hippocrates wordt toegeschreven.

Afgelopen jaren zijn er diverse onderzoeken gedaan naar de relatie tussen de hersenen en de darmen. Hierdoor zijn er steeds meer aanwijzingen dat er een directe relatie bestaat tussen de hersenen en de darmen. De hersenen en de darmen communiceren continu met elkaar: dit wordt ook wel de 'hersen-darm-as' genoemd (Carabotti, Scirocco, Maselli & Severi, 2015).

Deze communicatie vindt plaats door de verbinding van:

1. Het autonome zenuwstelsel;
2. Het centrale zenuwstelsel (de hersenen en de ruggengraat);
3. Het entherische zenuwstelsel (het eigen zenuwstelsel van de darmen)

Samen vormen deze zenuwstelsels een gecompliceerd neurale netwerk wat het mogelijk maakt om te reageren.

Serotonine

De darmen en de hersenen worden door dezelfde stoffen beïnvloed en maken beide vrijwel dezelfde stoffen aan. Het blijkt dat 80% van de serotonine in de darmen wordt aangemaakt.

- Serotonine is zowel een hormoon als een neurotransmitter.
- Serotonine is een stof die zorgt voor ons geluksgevoel.
- Een laag serotonine gehalte kan leiden tot depressie en andere symptomen.
- Via de amygdala beïnvloed serotonine onze emoties.

Aangezien 80% van de serotonine in de darmen wordt aangemaakt, betekent dit dat onze darmen, spijsvertering en voeding een enorme invloed hebben op hoe iemand zich voelt. Een vicieuze cirkel ontstaat doordat je darmen niet goed functioneren, je depressief wordt, je daardoor stress ervaart wat de darmen slechter laat functioneren (Enders, 2015). Antidepressiva medicijnen zijn er vaak op gericht om met name de serotonine spiegels in het bloed langer hoog te houden.

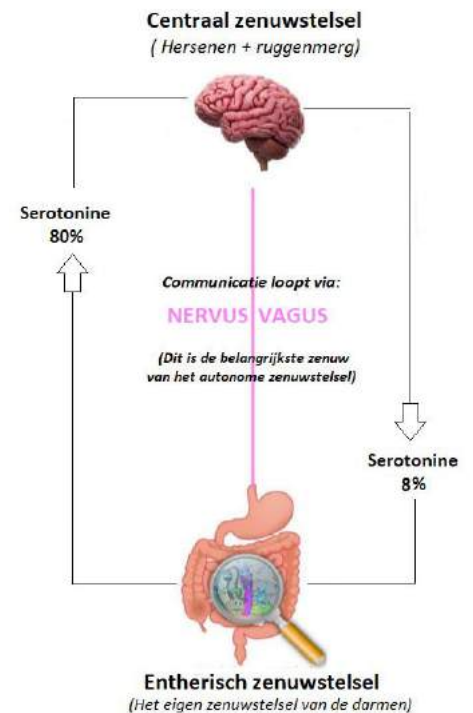
Nervus vagus

De nervus vagus is de belangrijkste parasympathische zenuw van het lichaam, komt vanuit de hersenstam, welke in verbinding staat met het ruggenmerg (Rosenberg, 2022). Het is de 10^{de} hersenzenuw en heeft als belangrijke taak om het centraal zenuwstelsel te informeren over hoe het met jouw organen gaat (bijv. hart, maag en darmen). Daarbij voedt de nervus vagus delen van het hoofd, loopt naar de borst- en buikholte; waar hij zich in de ingewanden als plexus vertakt (darmen). De nervus vagus speelt een belangrijke rol bij:

- De overgang van het sympathische zenuwstelsel (actie) naar het parasympathische zenuwstelsel (rust).
- De nervus vagus heeft als taak om te reageren in stressvolle- en gevaarlijke situatie.
- Helpt ons lichaam in balans te zijn en zijn "kracht" maakt het verschil tussen ons vermogen om effectief te reageren, controle te behouden, te beheersen en, of integendeel, een reactie te geven die niet georganiseerd is.

Signalen uit de darm kunnen in verschillende hersengebieden terecht komen maar niet in alle. Waar ze wel langs komen is o.a. het limbisch systeem, de prefrontale cortex, de amygdala en de hippocampus. Deze gebieden hebben te maken met "het ik-gevoel, emotie verwerking, moraal, angstgevoelens, geheugen en motivatie". De relatie tussen emotie en de darmen is hiermee duidelijk. De Nervus Vagus blijkt hierbij cruciaal te zijn.

Zoals eerder in deze scriptie genoemd, blijkt dat er bij mensen met een depressie dikwijls sprake is van een stressvolle gebeurtenis voorafgaand aan hun depressie. Daarnaast kan het zijn dat mensen met een depressie in een hogere stressniveau verkeren, wat kan resulteren in het moeilijk ontspannen van de Nervus Vagus. Het moeilijk op gang komen van de Nervus Vagus kan leiden tot een depressie. Uit onderzoek bij muizen blijkt dat door het toedienen van probiotica muizen in een betere conditie werden gebracht, de muizen optimistischer waren een beter geheugen kregen etc", maar zodra de Nervus Vagus werd doorgesneden verdwenen deze voordelen van probiotica.



3.2. Hart-brein connectie

Neurocardioloog Amour ontdekte in 1991 het "brein in het hart", hij ontdekte dat het hart min of meer onafhankelijk van het brein kan functioneren. Het hart zou een eigen neurale netwerk, een klein brein, beschikken dat communiceert met en invloed uitoefent op, het grote brein van onze hersenen (Total Health Academy, 2020).

Dit systeem ontvangt informatie en stuurt dat door naar de hersenen in het hoofd. Zo ontstaat er een twee richting verkeer tussen hoofd en hart. Volgens Amour zou het hart zijn "waarnemingen" via de nervus vagus en andere zenuwbanen via de ruggenwervels verzenden en hiermee een regulerende invloed hebben op het autonome zenuwstelsel. De sterkste relatie tussen het hart en de hersenen verloopt via het autonome zenuwstelsel. Er lopen dus zenuwbanen van de hersenen naar het hart en banen van het hart naar de hersenen (Total Health Academy, 2020). Het hart stuurt meer signalen naar de hersenen dan de hersenen signalen sturen naar het hart. Dat wil zeggen dat het hart en de hersenen met elkaar communiceren en samen communiceren ze weer met het lichaam. Via de hartritmevariabiliteit (HRV) geeft het hart informatie door aan het emotionele brein en beïnvloedt het de biochemische en elektrische reacties in het lichaam en daarmee bepaalt het, afhankelijk van de gestuurde informatie, de kwaliteit van onze emoties en gevoelens. Emoties (bijv. verdriet of boosheid) zoals men deze kan ervaren gedurende een depressie, kunnen het hartritme verstoren. Hierdoor kan het hartritme ongelijk en onregelmatig zijn.

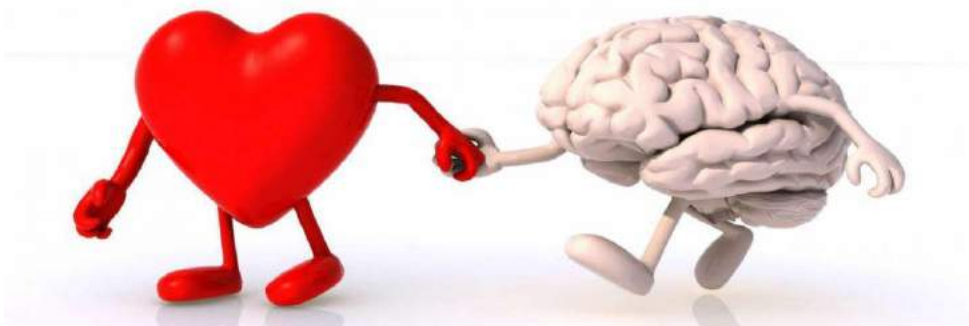
Onderzoek hart-brein relatie tot depressie

Uit nieuw promotieonderzoek van de Universiteit Utrecht (2019) blijkt dat de verbinding tussen het brein en het hart mogelijk gebruikt kan worden om depressie, in het bijzonder de behandeling van depressie, verder te individualiseren en verbeteren. De hersenen en het hart hebben vaak een andere kijk op het leven. Ze luisteren niet altijd naar elkaar, echter is het wel van belang dat dit gebeurt.

Uit dit onderzoek blijkt namelijk dat de verbinding tussen hart en brein mogelijk gebruikt kan worden om behandelingen bij depressie te verbeteren en te individualiseren. Dit is nodig omdat 40 tot 50% van de depressieve mensen niet geholpen is met het aanbod van reguliere behandelingen voor depressie.

Een mogelijke behandelingsvorm bij depressie is hersenstimulatie. Deze stimulatie is gericht op verschillende hersengebieden die betrokken zijn bij depressie. Verschillende onderzoeken hebben laten zien dat niet-invasieve stimulatie van deze gebieden de hartslag verlagen. Dit kan gebruikt worden om de exacte locatie van deze hersengebieden te vinden. Via deze manier kan met behulp van hartslag de specifieke hersengebieden die betrokken zijn bij depressie helpen te identificeren.

Het onderzoek kijkt naar de verbinding tussen hart en de hersenen en of deze zou kunnen vertellen of hersenstimulatie op de juiste plek plaatsvindt. Dit blijkt zo te zijn, in de drie verschillende onderzoeken is gevonden dat stimulatie van een bij depressie betrokken hersengebied, leidt tot hartslagverlagingen. Aan de andere kant laat stimulatie op andere locaties in de hersenen dit minder of niet zien. Er moet nog wel verder onderzocht worden of deze bevinding ook leidt tot een hogere effectiviteit van de behandeling (Universiteit Utrecht, 2019).



3.3. Homotoxicose leer- Systeem van Reckeweg

De homotoxicose leer is de basisfilosofie voor alle natuurgeneeskundige therapieën. Homotoxicoseleer betekent volgens Henk Goossens (2007) leer van zelfvergiftiging en wordt ook wel het systeem van Reckeweg genoemd. Vanuit dit systeem wordt uit gegaan van de zes opeenvolgende fasen waarin het lichaam afvalstoffen probeert kwijt te raken. Zowel lichamelijke als geestelijke klachten (depressie) en symptomen lopen dezelfde zes fasen door. Als geestelijke en emotionele reactie worden weggedrukt, kunnen deze chronisch worden. Je kan dit vergelijken met de onderdrukkende werking van antibiotica. Hieronder volgen de fasen die van toepassing zijn op het geestelijke en emotionele aspect volgens Henk Goossens (2007):

Humorale stadia (bloed en lichaamsvochten)		
1. Uitscheidingsfase	2. Reactiefase	3. Depositiefase
De indrukken die op je af komen kun je goed verwerken en voor het teveel aan indrukken kun je je afsluiten of je kunt ze goed van je afzetten. Je kunt goed bij jezelf blijven en de ander mag zichzelf zijn. Je weet onderscheid te maken in welke emotie van jou is en van de ander.	Bepaalde indrukken hebben je geraakt. Je uit je emoties zodat wat niet van jou is niet bij jou blijft. Je komt zo weer bij jezelf.	Je kunt je gevoelens niet kwijt en pot ze op. Op een geschikt moment komen ze naar boven en uit je ze alsnog (je gaat terug naar de reactiefase). In deze fase kun je negatieve gevoelens ervaren, er bestaat een mogelijkheid om te vluchten in bijv. verslavingen.

Cellulaire stadia (afvalstoffen dringen de cel binnen)		
4. Impregnatiefase	5. Degeneratiefase	6. Neoplasmafase
Je pot je gevoelens te lang op. Je hebt hier last van en ze gaan aan je knagen. Bijv. je vreet je zelf op van kwaadheid. Je bent nu niet meer de baas over je gevoelens, maar je gevoelens zijn de baas over jou.	Je raakt je vermogen om gevoelsmatig te reageren kwijt. Je kunt niet meer kwaad worden of huilen, maar het vreet wel aan je. Je zit vast.	Je gaat problemen maken die er niet zijn, er ontstaan waanideeën. Je raakt de grip op de werkelijkheid kwijt.

Aan de hand van de fasen van Reckeweg kan je kijken in welke fase de cliënt zijn klacht bevindt. Bij mensen met een depressie kan ieder individu zich elk moment zich in een andere fase bevinden. Bij de geestelijke klachten en dus depressie en behorende symptomen ga je gemakkelijker en sneller van fase 1 naar 3 en dan weer naar 2. Je springt dus gemakkelijker heen en weer dan dat je bij lichamelijke klachten en/of symptomen doet.

Het is ook mogelijk dat een cliënt bijvoorbeeld terugvalt van fase 4 naar fase 3, dan kunnen oude klachten ook weer terugkomen. Dit kan tot verwarring of verontwaardiging leiden. Echter is dit juist een goed teken, het lichaam en de geest is aan het opruimen en herstellen. De cliënt is goed op weg naar een volledig herstel om zich weer lichamelijk en geestelijk gezond te voelen.

Volgens de natuurgeneeskunde is het van belang om emotionele problemen op te lossen, er ruimte aan te geven voordat ze zich lichamelijk hebben vastgezet. Omdat dit nog zo beladen is in onze maatschappij, vinden veel mensen dit moeilijk. In het hoofdstuk van de reguliere geneeskunde is terug te lezen dat medicatie zoals anti-depressiva ingezet worden voor deze emotionele problemen, volgens de natuurgeneeskunde zijn anti-depressiva als het ware een toevlucht en worden alsnog alle gevoelens onderdrukt (Goossens, 2007).

3.5. Bloesemremedies

*“Gezondheid berust op het in harmonie zijn met de ziel”
Dr. Edward Bach*

Bachbloesems werken harmoniserend op het lichaam, geest en de ziel. Bach bloesems remedies zijn vloeibare plantenextracten die positief inwerken op emoties en negatieve stemmingen. Ze hebben de eigenschap om negatieve emoties niet te onderdrukken, maar om te buigen in hun positieve emotie. Hierdoor zullen lichamelijke en geestelijke symptomen verdwijnen. Om erachter te komen welke Bach bloesems bij depressie het meest geschikt zijn, is het van belang om persoonsgericht te kijken naar de symptomen die bij deze depressie horen. Afhankelijk van de symptomen kan een passende Bach bloesem geadviseerd worden. Het uiteindelijke doel is om de depressie dragelijker te maken.

Ondanks dat geen enkele Bach bloesem depressie zonder professionele ondersteuning van een therapeut zal verhelpen, zijn er verschillende bloesems die kunnen ondersteunen bij de belangrijkste symptomen. Het is van belang om te weten dat Bach bloesems 100% natuurlijk zijn, ze zijn totaal veilig en onschadelijk. Er is geen enkele bijwerking, je kan ze niet overdoseren en ze werken niet verslavend.

Dr. Edward Bach heeft de bloesemremedies ontwikkeld en de emoties en stemmingen in 7 hoofdgroepen ingedeeld (Total Health Academy, 2020):

1. Angst
2. Onzekerheid
3. Onvoldoende interesse in huidige omstandigheden
4. Ongevoeligheid voor invloeden
5. Eenzaamheid
6. Moedeloosheid of wanhoop
7. Overbezorgdheid voor het welzijn van anderen

In bijlage 3 zijn enkele Bach Bloesems die geschikt zijn bij een depressie weergegeven.



Figuur 5 Agrimony



Figuur 6 Kerspruim



Figuur 7 Gaspeldoorn



Figuur 8 Gentiaan



Figuur 9 Herik



Figuur 10 Tamme Kastanje

3.6. Schüssler zouten of levenszouten

Volgens Dr Schüssler zijn celzouten natuurlijke mineralen die in ons lichaam voorkomen. Mineralen zijn bijvoorbeeld calcium, ijzer magnesium, kalium, selenium, fosfor, zwavel, jodium, natrium, silicium, koper. Iedereen heeft vanaf de geboorte een voorraad celzouten in zijn lichaam, het lichaam verbruikte deze mineralen. Deze mineralen bevinden zich in de cellen en spelen een belangrijke rol in de stofwisseling (Heepen, 2012).

Nieuwe celzouten krijg je binnen via (gezond)voedsel. Daarmee wordt je voorraad weer aangevuld. Als men door bepaalde omstandigheden meer mineraalzout verbruikt dan er beschikbaar is, ontstaat er een tekort op celniveau. Dit kan leiden tot een tragere stofwisselingen in de cellen, of zelfs het uitblijven van stofwisseling. Hierna veroorzaakt dit ook lichamelijke, emotionele of psychische aandoeningen (o.a. depressie).

Doordat celzouten niet door het lichaam aangemaakt worden, kunnen deze ook aangevuld worden met extra schüssler zouten. Deze schüssler zouten kunnen ondersteuning bieden bij zowel acute als chronische klachten. Er bestaan 12 'basiszouten' deze lenen zich het beste voor zelfmedicatie. De 15 aanvullende zouten zijn meer bedoeld als de 'basis' op orde is of bij gecompliceerde klachten of aandoeningen (zoals depressie), deze zijn echter voor een gespecialiseerde therapeut. Schüssler gaat ervan uit dat als je dat tekort weer aanvult je mineraalhuishouding en daarmee uiteindelijk de hele mens weer in balans komt.

Volgens leven met Schüssler Celzouten (2020) kunnen bij mensen met een depressie kunnen de volgende aanvullende zouten ingezet kunnen worden.

<p>Nr. 3 Ferrum phosphoricum (D12)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Ter ondersteuning immuunsysteem • Goed voor het algemene weerstand • Is een wezenlijk bestanddeel van de rode bloedlichamen, bindt zuurstof in de rode bloedlichamen, waardoor dit tot de cellen kan worden getransporteerd. <p>Toepassing: allerlei ontstekingen, verse wonden, oorpijn, middenoorontsteking, oorsuizen, bonzend hoofd, gebrek aan concentratie, geen sterk kunnen verdragen.</p> <p>Karakter: <u>Het is bij uitstek het mineraal voor je zelfvertrouwen en de nr.3. geeft je de kracht om aan te kunnen wat er op je afkomt.</u> Ze versterkt het immuunsysteem; geeft je daadkracht en laat je ondernemen. Bij verstoring door kleinigheden; niet tevreden zijn met het leven.</p>
<p>Nr. 5 Kalium phosphoricum (D6)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Vermoeidheid en uitputtingsverschijnselen; van psychische of lichamelijke aard van alle mineralen van dr. Schüssler is dit het antisepticum bij uitstek, omdat het belastende stoffen onschadelijk maakt.</u> Dit mineraal komt voor in alle hersenen zenuwcellen, in het bloed en in de spieren en is een onmisbare energiedrager. In het lichaam bindt het lecithine. <p>Toepassing: Om te herstellen; mondgeur (die niet weggaat door tandenpoetsen), bloedend tandvlees, terugtrekkend tandvlees. Te gebruiken bij hoge koorts (boven 38,5°, helpt dit niet dan Calcium phosphoricum en Calcium sulfuricum toevoegen). Vaak gaat een tekort aan Kalium phosphoricum samen met een voortdurend gevoel van honger, ook direct na het eten.</p> <p>Karakter: Geeft de kracht en het vermogen om onder druk te werken. Verantwoordelijkheid kunnen nemen en kunnen dragen. Op tijd rust kunnen nemen en niet altijd maar doorjagen, totdat uitputting het gevolg is. Bij moedeloosheid, schuchterheid, vrees, pleinvrees en uitputting. Wanneer je het gevoel hebt dat er teveel van je geëist wordt; ergernissen die je moeilijk naast je neer kunt leggen. Alle verantwoordelijkheid naar je toe trekken en iedere keer er weer meer bijnemen of juist geen verantwoordelijkheid kunnen nemen.</p>

Nr. 8 Natrium chloratum (D6)



Reguleren van de warmte en vochthuishouding in het lichaam.
Het is belangrijk voor de celdeling, dus voor de vorming van nieuwe cellen.
Veel van het Natrium chloratum wordt verbruikt door psychosociale stress
Natrium chloride is in combinatie met Kalium phos. nr 5 en Calcium phos. nr 2 het celzout dat voor de opbouw van weefsels zorgt.

Toepassing: Belangrijkste middel voor alle allergieën, inclusief hooikoorts. Bij de ontregeling van de vochthuishouding; verkoudheid met druipende neus (waterig); problemen met de sinussen; gevoeligheid voor kou; gevoeligheid voor tocht, beschadiging van de ruggenwervels; beschadiging van het kraakbeen. Te gebruiken bij brandwonden in de vorm van een brij of als crèmegel; ook uitwendig te gebruiken bij slijmvliesproblemen en/of voorhoofdholte problemen. Schilfers op het hoofd, koude handen en voeten, blaas- en nierontstekingen, lawaaierige gewrichten (kraken van de gewrichten), jicht. Veel of weinig dorst; erg brandende uitscheiding; tranende en/of jeukende ogen; oedeem. Zure oprispingen (wanneer het bovenin de slokdarm brandt). Reuk- en smaakverlies. Hoge bloeddruk evt. samen met Kalium jodatium (nr. 15). (Niet vergeten een arts te raadplegen!).

Karakter: Teleurstelling is het belangrijkste thema waar dit mineraal mee te maken heeft, alles doen wat er van je verwacht wordt en dan nog de ander niet tevreden kunnen stellen, er niet bij horen. Handelen om aan de verwachting van een ander te voldoen en op alles een antwoord moeten weten. Het gevoel hebben dat je verloren gaat in de massa. Snel bedroefd met depressieve gevoelens en gevoelens van eenzaamheid. Wanneer er problemen zijn met het verwerken van verdriet en verlies. Emoties niet laten zien en deze vasthouden.

Nr. 21 Zincum chloratum (D12)



- Het immuunsysteem en de werking van de thymusklier
- De bescherming van gezonde cellen en weefsels.
- Goed en van belang voor het zenuwstelsel.
- Goed voor de huid (acne, eczeem).
- Ondersteunt de stofwisseling.
- Bij ongemakken voorafgaand aan – rondom of tijdens de menstruatie.
- Versterkt de nagels/ haren, helpt bij moeheid en vermoeidheid.

Toepassing: Werkt vooral in de hersenen en het ruggenmerg. Komt voor in de cellen van veel enzymen en van het lymfestelsel. Is onmisbaar voor stofwisselingsprocessen. Sterke radicalenvanger. Bij alle klachten die hun oorsprong vinden in een uitgeput zenuwstelsel, zoals menstratiepijnen, zenuwziektes, hoofdpijn, rugpijn, slapeloosheid, groeistoringen bij kinderen, infecties (candida). Te gebruiken bij o.a. chronische vermoeidheid, uitputting, nachtelijke onrust, gebrek aan concentratie, zwak geheugen, stemmingswisselingen, overgevoeligheid voor geluiden. Witte puntjes op de nagels. Prostaat problemen

Karakter: Zink is een belangrijk zout om geestelijk in evenwicht te blijven, bij een tekort kunnen allerlei psychische problemen optreden.

3.7. Verband magnesium en depressie

Volgens Natuur Diëtisten Nederland (z.d) kunnen magnesiumtekorten in verband gebracht worden met diverse gezondheidsklachten. Een van deze gezondheidsklachten is een depressie. Dat wil zeggen dat een magnesiumtekort vaker wordt gezien bij een depressie. Bij een verlaagde magnesiumstatus is het allereerst belangrijk het eetpatroon te verbeteren en meer magnesiumrijke voedingsmiddelen te eten.

1. Groene (blad)groenten
2. Banaan, abrikozen, pruimen
3. Avocado
4. Noten en zaden
5. Vis: zalm, makreel, heilbot
6. Peulvruchten
7. Volle ongeraffineerde granen; boekweit, haver, quinoa

Daarnaast zijn er diverse studies gedaan naar de suppletie van magnesium bij depressie (Mousain-Bosc, 2011). Deze studies bevestigde het stemming verbeterende potentieel. Magnesium speelt een vitale modulerende rol in de biochemie van de hersenen. Zo beïnvloed het anti-stressmineraal verschillende neurotransmissie routes die verband houden met het ontwikkelen van depressies. Ook in de muizenstudie van Professor W. Vierling in Duitsland kwam naar voren dat een magnesiumarm dieet resulteert in depressief gedrag.

In een andere studie werd het effect van magnesiumsuppletie op depressieve patiënten met een magnesium tekort bepaald. Deelnemers kregen gedurende 8 weken 500 mg magnesium gesuppleerd. Dit leidde tot verbetering in de depressiestatus en magnesiumspiegels. Deze resultaten onderbouwen de uitkomst van de eerdergenoemde muizenstudie.

Een andere bevinding is dat personen die een poging tot zelfmoord hebben gedaan een bijzonder laag magnesiumgehalte in het hersenvocht hebben. Er bestaat dus een relatie tussen de magnesium balans en verstoring in de gemoedstoestand. De depressie lijkt te wijten aan een magnesium te kort in de cellen (Mousain-Bosc, 2011).

3.8. Supplementen orthomoleculaire therapeut

Een orthomoleculaire therapeut kan de cliënt met een depressie adviseren om de juiste supplementen te kiezen. Deze orthomoleculaire therapeut gaat opzoek naar de oorzaak van de klacht en kan door middel van vragenlijsten, individueel onderzoeken welke neurotransmitter(s) of voedingsstoffen er verstoord zijn.

Voor de basissuppletie kan dagelijks een goede multivitaminen, omega-3 vetzuren en vitamine D ingenomen worden om tekorten te vermijden. Omega-3 vetzuren hebben een krachtige antidepressieve werking. Vitamine D wordt gebruikt voor de botopbouw en heeft een gunstige werking op het immuunsysteem en de geestelijke gesteldheid.

Aanvullend voor de sombere klachten: vitamine B1, B6, B12, magnesium, Selenium, Ginkgo biloba-extract, Sint Janskruid of L-tryptofaan. Deze helpen het serotonine niveau te verhogen, welke bij mensen met depressie dikwijls te laag blijkt te zijn (Orthomoleculair kennisinstituut, z.d.).

Hoofdstuk 4: Metafysische achtergrond

Door te kijken naar de metafysische achtergrond van een depressie leren we beter begrijpen waar een depressie door ontstaat en wat onze aandacht nodig heeft bij de behandeling ervan.

Met aandacht genezen- Goossens en Arend (2007)

Alle uitingen van het lichaam en de geest hebben nut, het is van belang te kijken naar de achterliggende aspecten van de ziekte. Wat heeft depressie mij te vertellen? Wat is de zin van mijn depressie? Depressie (het niet meer zien zitten) kan helend zijn. Echter is het wel van belang om te luisteren naar die depressie en haar niet te onderdrukken. Depressie is een poging om aandacht te vragen voor gevoelens, situaties en ervaringen die zijn weggestopt. Als we echt depressief zijn, ontstaan als vanzelf de mogelijkheden om uit het diepe dal te klimmen. Soms moet iets heel erg worden, willen we in staat zijn het proces om te keren. Ontkennen of onderdrukken we de depressie (met antidepressiva), dan zien we het chronisch niet meer zitten. Vaak is het ook zo dat de omgeving meer moeite heeft met depressie dan de persoon zelf. "hij moet maar snel de oude worden". (Goossens en Arend, 2007)

Je lichaam zegt: hou van jezelf! – Bourbeau (2009)

"Depressiviteit is een gemoedstoestand waarbij iemand zich afzondert om zo te kunnen ontsnappen aan de emotionele druk" (Bourbeau, 2009). De oorzaak van de depressie is een emotioneel trauma uit de jeugd. Dit trauma zit op het niveau van het ZIJN. Jij zegt nee tegen wie je bent. Je wijst je zelf af en denkt dat je het niet waard bent om van te houden, doordat iemand die van je hield je heeft afgewezen.

Stap 1: Probeer in te zien dat de ouder of degene die je graag mocht je teleur heeft gesteld, omdat hij /zij zich ooit afgewezen heeft gevoeld. Als je in staat bent om dat in te voelen, dan heb je je eerste stap al gezet naar herstel. Het komt niet door een tekort aan liefde waardoor hij/zij jou afwees; de oorzaak zijn jouw eigen negatieve emoties.

Stap 2: Breng begrip op voor je eigen emoties en om jezelf te vergeven dat je zo boos en verbitterend reageerde. Hou onvoorwaardelijk van jezelf; dan kan jouw genezingsproces beginnen.

Stap 3: Praat openlijk en onvoorwaardelijk met degene die jou dat aangedaan heeft. Praat over jouw gevoelens zonder veroordeling of beschuldiging. Als je je gevoelens hebt geuit, probeer dan de waardring voor jezelf terug te vinden.

De sleutel tot zelf bevrijding – Beerlandt (2022)

Depressie is een signaal om een verandering in jouw leven aan te brengen. Deze periode is bedoeld om je in contact te brengen met je allerdiepste zelf, om een eind te maken met angsten en de dood. Niets gebeurd "zomaar" vind vertrouwen in jezelf, kom tot actie in deze richting die jouw diepste Zelf je via signalen aangeeft. Alles in het verleden heeft zijn betekenis gehad, spijt, schuld en kwaadheid zullen zich oplossen wanneer je tot een breed begrip komt van het leven zelf (Beerlandt, 2022).

Ijsbergmodel van McClelland

Ziekte wordt veroorzaakt doordat het energiesysteem in ons niet in harmonie is. Psychologische factoren, negatieve emoties en gedachten zijn uiteindelijk veroorzakers van verstoringen. Deze verstoringen in de energiehuishouding misvormen de waarnemingen, verminderen positieve gedachten en gevoelens en weerhouden ons van een gelukkig, volledig leven. De levenskracht en het bewustzijn worden minder, dit kan uiteindelijk leiden tot ziekte. Het vasthouden van te veel gevoelens, emoties, gedachten, donkere voorspiegelingen, zorgt ervoor dat de energiestroom in onszelf wordt vastgezet. De kunst is om de energie vrij in ons heen te laten stromen. Bijgevolg zullen zich geen gifstoffen in het lichaam ophopen en zal de energie niet blokkeren en zullen we geen donkere gevoelens ervaren.

Plexus Solaris – zonnevlecht

De zonnevlecht zone op de voet zegt het volgende:

- Staat voor het 3^{de} chakra ofwel zonnevlecht chakra
- Staat voor zenuwknoop Plexus Solaris
- Op de zone ligt accupunctuurpunt Nier 1.

Onderstaand wordt de zenuwknoop, het 3e chakra en het acupunctuurpunt Nier 1 verder toegelicht, met hierin de symptomen die bij depressie naar voren komen.



Zenuwknoop Plexus Solaris

De Plexus Solaris is een Latijnse naam, plexus betekent vlecht en Solaris betekent zonnig. Het zenuwstelsel is een netwerk van zenuwbanen die als zonnestrallen in je lijf lopen. Een zenuwknoop is een buiten het centrale zenuwstelsel gelegen groep, zenuwcellen met een onderling overeenkomende functie. Een groep onderlinge verbonden zenuwknopen heet een plexus (netwerk). De Solaris Plexus, de zonnevlecht is hier een voorbeeld van. Hij ligt net voor het middenrif en achter de maag. De Plexus Solaris is een vlecht (bundel/zenuwknoop) van zonnestrallen (zenuwbanen) die naar de organen in de buikholte lopen ter hoogte van je navel. De Plexus Solaris wordt ook wel cerebrum abdominale (vertaald "buikhersenen") genoemd. De zonnevlecht bestaat uit twee zenuwknopen en een netwerk van zenuwen die deze twee met elkaar verbindt. De volgende organen zijn verbonden aan het Plexus Solaris: bloedvaten, bijnier, alvleesklier, dunne darm en dikke darm. Als men spanningen ervaart, worden deze spanningen opgenomen door het zenuwstelsel (zie paragraaf 2.4). De spanningen worden niet alleen verwerkt in de hersenen, maar ook in de zenuwknopen (Plexus Solaris). Gezien de ligging van de Plexus Solaris, wordt het duidelijk dat de spanning ook in de buik voelbaar is en dat organen hierop reageren. Wie heeft er nooit buikpijn van de zenuwen gehad?

3^e chakra – de zonnevlecht

Chakra is een Sanskriet Woord dat "wiel" of schijf betekent: het geeft een kruispunt aan waar lichaam en geest elkaar ontmoeten (Anodea, 2022).

Er zijn zeven chakra's welke gezien worden als energiewielen. De chakra's lopen langs de wervelkolom, vanuit onze stuit tot aan de kruin van ons hoofd. Ze werken in op het fysieke, het emotionele en het mentale lichaam (Wauters, 2011). Het zijn de batterijen voor de verschillende niveaus van levensenergie. Ze ontvangen, bewaren en brengen de energie naar buiten door te werken op de universele levenskracht. Een depressie is een gevoel, gevoel is energie. Bij een depressie is de energie geblokkeerd. Men zit vast en het lukt hen niet zich te verlossen van beperkende overtuigingen, dit is inherent aan dat de stromen van bevrijding en verwezenlijking geblokkeerd zijn, wat zich resulteert in een blokkade van onze chakra's (Anodea, 2022). Wanneer een chakra niet goed draait, heeft dat invloed op alle andere chakra's omdat de energie niet goed stroomt. Het is belangrijk de oorzaak van de blokkade op te sporen, zodat de verstoorde energie kan ontladen en de gronding kan worden hersteld.

Een depressie kan diverse oorzaken hebben, afhankelijk van de oorzaak van de depressie is het afhankelijk welke chakra's uit balans zijn. De zonnevlecht ofwel het 3^{de} chakra is het centrum voor de energieverdeling, een energiepomp voor het fysieke lichaam. Dit is het krachtcentrum voor persoonlijke kracht en wilskracht en ligt ter hoogte van de navel. Mensen met een deficiënt 3^{de} chakra lijden aan een combinatie van kenmerken, waaronder gebrek aan vuur, vitaliteit, weinig zelfdiscipline en zwakke wil en gebrek aan spontaniteit; inherent aan depressie. Via onze zonnevlecht komen alle prikkels van buiten naar binnen en dat kan heel overweldigend zijn. Het element vuur hoort bij de zonnevlecht, via de massage van het 3^{de} chakra neemt de energie toe. Ze komen sterker in hun krachtcentrum te staan. Tevens heeft het een ontspannend effect op de spijsverteringsorganen, zeker als klachten in het spijsverteringsstelsels veroorzaakt worden door emotionele problemen.

Accupunctuurpunt Nier 1

De zonnevlecht ligt op het acupunctuurpunt Nier 1. De functie van de zonnevlecht is om in de eigen kracht te gaan staan waardoor er innerlijke rust ontstaat, en Nier 1 is het punt om de energie naar beneden te trekken en mensen te aarden.

Hoofdstuk 5: Chinese geneeskunde

*“De emoties worden ziekteoorzaak als we ze niet bezitten maar als ze ons bezitten”
(Maciocia, 2016)*

5.1 Inleiding Chinese geneeskunde

De Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) gaat uit van een holistisch mensbeeld, dat wil zeggen dat lichaam, geest en emoties een eenheid vormen. Emotionele problemen kunnen orgaanproblemen veroorzaken en andersom (Total Health Academy, 2021). De Chinese geneeskunde kijkt niet naar de ziekte of de diagnose (depressie) die een cliënt heeft, maar naar de klachten of symptomen die in het lichaam merkbaar zijn (o.a. somberheid en interesseverlies). De klachten of symptomen kunnen zich uiten op zowel fysiek, geestelijk en emotioneel niveau. Daarnaast is de TCM in eerste instantie gericht op preventie en op de 2^{de} plaats gericht op genezen van ziekten (Total Health Academy, 2021).

TAO

Het is van belang om te weten dat de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) geïnspireerd is op de TAO. De TAO betekent letterlijk “het pad” of “de weg”. TAO is een manier van leven, waarin je jouw weg volgt in overeenstemming met de natuur en het universum. Het doel is om terug te keren naar een diepe staat van evenwicht en harmonie in jezelf, met de natuur en het universum. De levensstijl die hierbij hoort is “Wu Wei”, wat staat voor “handelen door niet te handelen”. Dat wil zeggen dat als je de werkelijkheid niet kunt veranderen, je hem dan volledig accepteert. Als je wel de mogelijkheid hebt iets te veranderen en dit ten gunste is van jezelf en anderen, dan doe je dat (Total Health Academy, 2021).

Samengevat betekent volgens de TAO dat mensen met een depressie de verbinding met hun persoonlijke “pad of weg” zijn kwijt geraakt. Zij hebben geen vertrouwen meer in de stroom van het leven waardoor er problemen en blokkades ontstaan.

QI

Uit de TAO ontstaat Qi en uit Qi ontstaan Yin en Yang. Qi staat voor levenskracht, de energie, alle functies van het lichaam (fysiek) en geest (spiritueel) zijn manifestaties van Qi. Qi stroomt via de vingers en teentoppen het lichaam binnen en wordt vervolgens vervoerd door de meridianen (energiebanen) en voorziet het elk orgaan, de geest en de ziel van levenskracht (Total Health Academy, 2021).

Er zijn twee stroomrichtingen van Qi:

1. De grote energiekringloop;	Vormt een gesloten systeem waarbij de meridianen de energie aan elkaar doorgeven in de richting van de wijzers van de klok door 12 hoofdmeridianen en duurt ongeveer 24 uur. Deze energiekringloop zie je ook terug bij de orgaanklok, waarbij de Chinese geneeskunde ervanuit gaat dat elke 2 uur een ander orgaan actief is (Total Health Academy, 2021-2022).
2. Het Shu-antieke punten systeem;	De Qi stroomt o.a. via de vingers en teentoppen het lichaam binnen en wordt vervolgens vervoerd door de meridianen (energiebanen) naar het centrale deel van het lichaam. Deze voorzien zo het hele lichaam en geest van deze energie of levenskracht. Dit is een ouder systeem en wordt voornamelijk binnen de acupunctuur gebruikt.

Bovendien neem je ook Qi op via je voeding (Gu Qi) en via de inademing (Zhong Qi). De kwaliteit van lucht en voeding is zeer belangrijk binnen de TCG omdat zij mede de kwaliteit van Qi in ons lichaam bepalen. Gezondheid wordt in de TCG gezien als het onbelemmerd stromen van Qi door meridianen en organen. Verstoringen in de vorming of circulatie van Qi kunnen invloed hebben op het lichamelijk en geestelijk functioneren (Total Health Academy, 2021). Bij mensen met een depressie is er een verstoring van Qi (Maciocia, 2016).

Emoties zijn de belangrijkste factor in het ontstaan van psycho-emotionele problemen (Maciocia, 2016) en dus ook van depressie. Hierbij heeft iedere emotie een specifiek effect op de stroming van de Qi: boosheid/ woede doet het stijgen, verdriet put het uit, vreugde vertraagt, schrik daalt, zorgen knoopt, emotionele shock verstrooit. Alle (7) emoties hebben de neiging om na zekere tijd wat Qi stagnatie te veroorzaken. Qi kan niet vrij stromen door een blokkade van emoties, waardoor mensen met een depressie het leven niet vrij kunnen laten stromen. In paragraaf 5.5. worden de emoties die invloed hebben op de ziekteoorzaak van een depressie nader toegelicht.

YIN en YANG

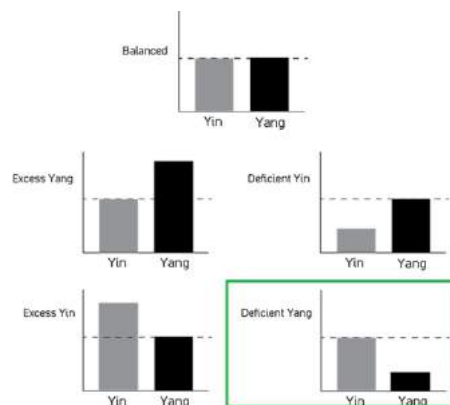
Uit het Qi ontstaan volgens Maciocia (2020) weer de tegengestelde krachten Yin en Yang, twee belangrijke Chinese begrippen. Door de interactie van het Yin en Yang ontstaat de materiële werkelijkheid en is het leven mogelijk. Yin en Yang zijn elkaars tegenpolen, die bij elkaar horen, onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn, in elkaar overgaan en elkaar beïnvloeden. Dit is een continue proces en staat nooit stil. Niets is 100% Yin of 100% Yang, de een kan niet bestaan zonder de ander, als het ene teveel is zal het andere minder worden enz.



De Yin organen (Zang) slaan belangrijke stoffen “zuivere essentie” op, de Yang organen (Fu) zorgen voor actie, het transport. Omdat niets 100% Yin is of 100% Yang hebben alle organen zowel een Yin-aspect als een Yang-aspect. Voor een optimale gezondheid is het belangrijk dat Yin en Yang in balans zijn.

Onze gevoelens, gedachten zijn ook het resultaat van de wisselwerking tussen deze twee krachten. Wanneer Yin en Yang langdurig uit balans zijn, kunnen er fysieke en/of emotionele klachten ontstaan. Als we Yin en Yang bekijken ten opzichte van een depressie en behorende symptomen somberheid en interesseverlies, zijn de symptomen meer Yin. Iemand die depressief is, ontbreekt het meer Yang energie, dit wordt ook wel deficiënt Yang genoemd zie hiervoor figuur 5. Men ziet bij mensen met een depressie de Yin verschijnselen, terwijl te kort is aan yang energie. Yin verschijnselen die zich voort kunnen doen zijn: (extreem)koude symptomen, geen energie, bleekheid, geen dorst of verlangen naar hete drank, zachte ontlasting, bleke tong met dun wit beslag en een langzaam of zwakke polsslag (Hicks, 2002). De balans kan verstoord raken door bijv. langdurig onder druk staan, onvoldoende rust nemen, het niet durven uiten van emoties en naar binnen keren .

Yin	Yang
Vrouwelijk	Mannelijk
Binnen	Buiten
Donker	Licht
Voelen	Denken
Negatief	Positief
Passief	Actief
Koude	Hitte
Nacht	Dag
Leeg	Vol
Depressie	Euforie



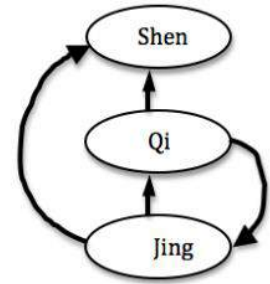
Koppeling naar yin – yang t.a.v. depressie

Volgens Maciocia (2020) is voor een gezond functioneren het voornaam dat Yin en Yang goed met elkaar samenwerken. Het zou dus voor de hand liggen om iemand met een depressie te adviseren om met Yang aan de slag te gaan. Echter als wij ons verplaatsen in degene met een depressie; is de moed zo diep in je schoenen gezakt, kost alles veel moeite en voelt het loodzwaar, er is weinig omhooggaande energie (Qi), om in actie te komen. Volgens het Yin en Yang principe is er zolang er leven is, altijd ergens Yang aanwezig ook al voelt dat niet zo. Het zoeken naar en vertrouwen op deze aanwezige Yang is het begin van een nieuwe omhooggaande beweging. In geval van een depressie is het daarom goed om per moment of geleidelijk aan met Yang energie aan de slag te gaan.

De 3 schatten (SAN BAO)

Binnen de TCG draait alles om energie. Volgens de TCG zijn er ook meerdere vormen van energie. Een van de belangrijkste theorieën is de theorie van **SAN BAO**, welke vertaald kan worden naar de drie schatten. De drie schatten verwijzen naar de primaire energieën van het leven:

- 神 de Shen, de geest
- 氣 de Qi, de (levens)energie
- 精 de Jing, essentiële materie



Qi is de mens, Jing is de aarde, Shen is de hemel. Deze drie schatten hebben elkaar nodig, vullen elkaar aan, beïnvloeden elkaar, ondersteunen elkaar en versterken elkaar. Samen vormen ze een eenheid, een totaliteit. Ze vormen de basis van ieder mens en moeten in balans zijn om in goede gezondheid en vol energie te kunnen leven.

Volgens de TCG zijn het Jing en het Qi het essentiële fundament van de Shen. Dat wil zeggen dat als het Jing en het Qi gezond zijn, de Shen gelukkig zal zijn en dit dat tot een gezond en gelukkig leven zal leiden. Een gezonde Shen hangt af van de sterkte van het Jing dat in de Nier opgeslagen is en van het Qi dat door de Maag en Milt geproduceerd wordt. Met andere woorden, de Shen is afhankelijk van het Voorhemelse en Nahemelse Jing (Maciocia, 2020).

De Shen (geest) is een van de vitale substanties van het lichaam. De Shen is het meest subtiele en immateriele type Qi. Een van de belangrijkste kenmerken vanuit de TCG is de nauwe integratie van lichaam en geest, die benadrukt wordt door de integratie van Jing, Qi en Shen (ofwel de drie schatten). De Shen heeft invloed op de 5 functies:

- Alle mentale activiteiten
- Het bewustzijn
- Het geheugen
- Het denken
- De slaap

Als het Jing en Qi uitgeput zijn, zal de Shen hieronder lijden en ongelukkig, depressief, angstig of somber worden. Dat wil zeggen dat mensen met een depressie en behorende symptomen somberheid interesseverlies een verstoorde Shen hebben. Daarnaast beïnvloedt de Shen ook het Jing en het Qi. Als de Shen verstoord is door emotionele spanningen en ongelukkig, depressief, angstig of instabiel wordt, zal dit het Qi en/of het Jing beïnvloeden. In de meeste gevallen beïnvloedt het eerst het Qi omdat alle emotionele spanningen de normale functionering van het Qi verstoren. Emotionele spanningen zullen ervoor zorgen dat het Jing verzwakt, ofwel in combinatie met overwerk en/of excessieve seksuele activiteiten ofwel als Vuur gegenereerd door langdurige emotionele spanningen het Yin en het Jing aantast. Van alle organen is de Shen het nauwst aan het Hart gerelateerd, waarvan men zegt dat het de "residentie" van de Shen is. Alle emoties beïnvloeden het hart, omdat het hart het effect van emoties kan herkennen en voelen (Maciocia, 2016).

5.2. Betekenis depressie volgens de Chinese geneeskunde

Zoals in paragraaf 5.1. wordt genoemd kijkt de TCG niet naar de ziekte of de diagnose (depressie), maar kijkt de TCG naar de klachten of symptomen die in het lichaam merkbaar zijn (o.a. somberheid en interesseverlies). De klachten of symptomen kunnen zich uiten op zowel fysiek, geestelijk en emotioneel niveau. Er is dus geen één op één vertaling van een depressie zoals deze in de Westerse geneeskunde wordt genoemd.

De Chinese term voor depressie is "Yu". **Yu** heeft de dubbele betekenis van "depressie" en "stagnatie". Een "mentale depressie" wordt **Yu** genoemd, wat ook "zwaarmoedigheid" of "depressie" betekent, of **Yu Zheng** wat "depressief syndroom" betekent. Volgens deze theorie zou een mentale depressie altijd veroorzaakt worden door stagnatie. In de meeste Chinese boeken wordt een depressie altijd toegeschreven aan excessorzaken, tenminste in haar beginstadia, waarbij Lever Qi stagnatie de belangrijkste, fundamentele pathologie onderliggend aan de ziekte is. Hierdoor is er binnen deze scriptie gekozen om bij behandeling Lever Qi stagnatie als uitgangspunt te nemen.

In een later stadia van mentale depressie geeft Maciocia (2016) weer dat er ook leegte syndromen ontstaan. Dus hoewel stagnatie en depressie in de TCG bijna synoniem zijn, kunnen leegte syndromen ook een depressie veroorzaken.

Oorzaken van depressie:

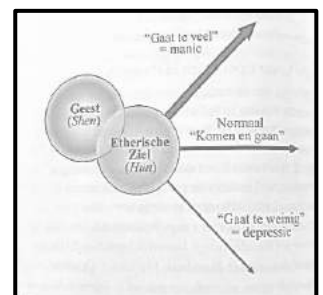
Bij gezondheid stijgt Lever Qi naar het Hart, de Long en de ogen. Deze stijgende beweging van Lever Qi is gecoördineerd aan de daling van Long Qi. De Lever Qi verspreid zich in alle richtingen, waardoor het de Interne Organen helpt om hun Qi in de juiste richting te sturen. Zo vergemakkelijkt Lever Qi de stijging van Milt Qi en de daling van Maag Qi. Bij pathologie kan de Lever Qi erin falen om naar het Hart te stijgen en dit veroorzaakt mentale en emotionele klachten, waardoor de persoon depressief en doelloos wordt (Maciocia, 2020).

Alleen het hart kan emoties voelen. Elke emotie beïnvloedt één of meer organen, maar het is alleen de Shèn die ze kan herkennen, voelen en beoordelen. Daarom beïnvloeden alle emoties uiteindelijk het Hart (naast de andere specifieke organen) en het is in deze betekenis dat het hart de "Keizer" van alle andere organen is. Zodra de Qi van het Hart is verstoord, raakt ook de Shen (bewustzijn) verstoord. Dat wil zeggen dat de bewuste ervaringen van emoties vervaagt of vervormt. In de praktijk blijkt dat mensen in dat geval bijv. somberheid niet bij zichzelf herkennen. Opvallend is dat de TCG somberheid niet als een emotie benoemt. Het is in feite ook een stemming die langer aanhoudt dan een emotie. Somberheid is dan ook meer een gevolg van langer aan houdende emoties en de verstoring in de Qi balans.

Zielscomponent de Geest (Shèn) en de etherische ziel (HUN)

Volgens Maciocia (2016) is een bespreking van de behandeling van mentale en emotionele problemen en dus depressie onmogelijk zonder eerst het concept van Geest (Shen) in de TCG te onderzoeken. Alleen wanneer men de concepten Shen (geest) en de HUN (etherische Ziel) in de TCG begrijpt, kunnen we echt verstaan hoe we somberheid en interesseverlies bij een depressie kunnen behandelen.

De Lever is altijd betrokken bij een (ernstige) depressie omdat ze de Hun (etherische ziel) herbergt. Vanuit de Hun ontstaan onze levensdromen, plannen, ideeën, projecten, zin voor richting, relatie met andere mensen, verwachtingen en creativiteit.



Dikwijls wordt de HUN beschreven als "het komen en gaan van de Shen" (etherische ziel van het Hart); dit betekent dat bij mensen met een depressie de Hun onvoldoende "komt en gaat" en hij hierdoor de shen onvoldoende helpt om capaciteit te geven voor dromen, plannen, ideeën, projecten en verwachtingen te hebben. Als de Lever Qi er niet in slaagt om te stijgen, "komt en gaat" de Hun onvoldoende door haar gebrekkige activiteit of excessieve controle door de shen, is de persoon depressief (Maciocia, 2020). De Hun is ook gerelateerd aan vastberadenheid en een vaag angstgevoel 's nachts voor het inslapen, dit wordt ook toegeschreven aan een gebrekkige verankering van de Hun.

De gebrekkige beweging van de Hun, en dus een depressie kan te wijten zijn aan pathogene factoren die de Hun beperken (Maciocia, 2020):

- Lever Qi Stagnatie
- Lever bloed Leegte en Lever Qi Leegte (deficiëntie van de lever)
- Milt Leegte en Nier leegte (Milt of nier die de Hun niet)

Als er sprake is van gezond functioneren en men dus niet bekend is met een depressie; dan geeft de hun 'beweging' aan de Shen, projectie naar buiten en mogelijkheid om relaties met andere mensen aan te gaan, vandaar het bovenstaande 'komen en gaan'. Omgekeerd leidt en controleert de Shen de Hun; waarbij de Shen ook als taak heeft om alle psychische elementen die komen van de Hun te controleren en integreren, ofwel 'het komen en gaan van de Hun'.

Lever Qi stagnatie

Volgens Maciocia (2020) zijn de voornaamste (zo niet enige) oorzaak van Lever Qi stagnatie problemen in het emotionele leven. Een toestand van frustratie, onderdrukte woede of wrok kan na lange tijd maken dat de Qi circulatie verstoord is, zodat het Qi niet vrij circuleert en vast raakt, wat in lever Qi stagnatie resulteert.

Volgens Flaws & Lake (2013) kan lever Qi stagnatie ontstaan door een aantal verschillende oorzaken ontstaan:

Onvervulde verlangens	<u>Onvervulde verlangens gezien kunnen worden als hele directe oorzaak van lever Qi stagnatie (en dus depressie)</u>
Bloedverlies	Als er in de lever een bloed tekort is, door bloedverlies of te weinig bloedproductie, dan kan dit Qi stagnatie veroorzaken, of verergeren.
Eetgewoonten	Een verkeerd dieet kan leiden tot voedselstagnatie, damp, of phlegm met een mogelijke Qi stagnatie tot gevolg.
Tekort aan lichaamsbeweging	Lichaamsbeweging ondersteunt de vrij stroom van Qi, een te kort aan beweging kan dus leiden tot Qi stagnatie
Woede	Woede is een emotie die bij de lever hoort, een woede uiting kan zorgen voor een vergroting van de Qi stroom in het lichaam. Houdt de vergroting van de Qi stroom te lang aan, dan kan de lever beschadigd of uitgeput raken. Met juist een Qi stagnatie tot gevolg.
Veroudering	Vanaf de leeftijd van 35 neemt de vitaliteit van de Milt af. Als door het gevolg daarvan de Milt minder Gu Qi naar de organen en dus ook ze lever stuurt. Wordt de lever minder van bloed voorzien en kan de doorstroming van Qi stagneren. Ook de nieren zijn van belang voor het functioneren van de Lever: "Nier Yin bevochtigd eveneens de lever en de nier Yang verschaft de warmte en beweging die de lever nodig heeft om de vrije stroom van Qi in stand te houden". Wanneer de nieren dus door veroudering ook minder gaan functioneren dan neemt de kans op Qi stagnatie ook toe.

Samengevat betekend dit dat emotionele problemen ten grondslag liggen aan een lever Qi stagnatie en dus een depressie.

Wanneer de Qi stagneert kunnen de volgende situaties zich voordoen:

- Als de Qi stagneert in de meridiaan van de lever en/of de galblaas dan kan er een volte ontstaan in het verloop van deze meridianen met als mogelijke klachten: een drukkend gevoel op de borst, boeren, een pijnlijke borstkas, verstoorde darmwerking en een pijnlijke menstruatie.
- Aangezien dat Qi stagnatie een Yang karakter heeft kan het leiden tot hitte of vuur, met de nijging tot stijgen. Daardoor kan Qi stagnatie de organen die boven de lever liggen aantasten, waar onder het hart. De Shen kan door de hitte geagiteerd raken en rusteloos worden.
- Er kan rebellerende Qi optreden. Bijvoorbeeld woede doet de Qi overmatig stijgen. De gekoppelde galblaas meridiaan kan vervolgens het overtollige Qi opnemen, hetgeen klachten in het verloop van de galblaas meridiaan kan veroorzaken (Maciocia, 2020)

Behandeling

Alvorens de patronen te behandelen, moet gezegd worden dat mensen die zich met een depressie voor behandeling aanmelden, zich in de meeste gevallen kenmerken door een complex beeld bestaande uit meerdere patronen (Flaws & Lake 2003, Schnyer & Allan 2001). De tabel hieronder geeft weer welke patronen zich voort kunnen doen bij mensen met een depressieve stoornis.

Indeling depressie volgens volte en leegtebeelden	
Volte beelden	Leegte beelden
<ol style="list-style-type: none"> 1. Lever Qi Stagnatie 2. Lever Qi Stagnatie transformeert tot vuur 3. Bloed stagnatie en -stasis 4. Phlegm & damp obstructie <ol style="list-style-type: none"> 4a. Damp accumulatie t.g.v. milt zwakte 4b. Phlegm obstructie 4c. Phlegm/damp obstructie & stagnatie 5. Phlegm vuur (flegma) 6. Hart vuur 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Verzwakking van het hart <ol style="list-style-type: none"> 1a. Hart Qi Leegte 1b. Hart Bloed leegte 1c. Hart Yin leegte 1d. Hart leegte en galblaas timiditeit 2. Verzwakking van de lever <ol style="list-style-type: none"> 2a. Lever bloed leegte 2b. Lever Yin leegte 3. Qi stagnatie die het hart en de longen aantast 4. Milt patronen <ol style="list-style-type: none"> 4a. Milt Qi (en long Qi) leegte 4b. Milt Yang leegte 4c. Milt en Hart beide leeg 4d. Milt Yang en Nier Yang leegte 5. Nier Yin leegte Yang rijst

5.3. Ba gang

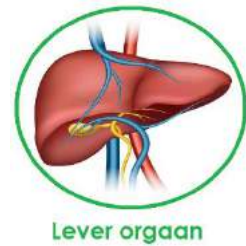
In de TCG start men altijd met de Ba Gang (de acht basisprincipes) om te bepalen wat de onderliggende oorzaak is van een klacht. Door de Ba Gang toe te passen orden je de klacht in vier groepen van twee tegengestelde principes: Intern-Extern, Leegte-Volte, Koude-Hitte en Yin-Yang.

<p>Intern: Depressie (somberheid/interesseverlies) is een intern probleem, omdat het probleem niet in een spier, gewricht, de huid of in het verloop van een meridiaan zit.</p>	Extern
<p>Leegte: In later stadia kan exces(volte) zich in leegte veranderen, leidend tot leegte types van een mentale depressie. Warmte kan het Yin aantasten en leiden tot een Nier Yin leegte. Anderzijds kan Flegma de functie van de Milt verstoren en tot Milt Leegte leiden.</p> <p>Syndromen die zich dan voort kunnen doen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Milt Bloed Leegte en Hart bloed Leegte: depressie, slapeloosheid, hartkloppingen, vermoeidheid. 2. Hart Yang Leegte: depressie, hartkloppingen, koude handen. 3. Lever bloed leegte: depressie, gebrek aan richting, verdriet. 4. Nier Yin leegte en Hart Yin Leegte met Hart Hitte Leegte: depressie, angst, nachtelijk zweten, hartkloppingen, rode tong zonder beslag. 5. Nier Yang Leegte: depressie, gebrek aan motivatie, gebrek aan wilskracht, koude gevoel, vaak urineren 	<p>Volte: In het beginstadia wordt depressie <u>altijd</u> toegewezen aan lever Qi stagnatie. Qi stagnatie is een volte en dus is er bij depressie sprake van een volte.</p> <p>Syndromen die zich dan voort kunnen doen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lever Qi Stagnatie: depressie, humeurigheid, prikkelbaarheid 2. Lever Qi Stagnatie transformeert tot Hitte: depressie, pikkelbaarheid, rode tong 3. Lever Qi stagnatie met Qi slijm: depressie, humeurigheid, gevoel van een rok in de keel. 4. Slijm Vuur kwelt de shen: depressie, angst, agitatie, expectoratie van slijmen, gezwollen tong. 5. Hart bloedstase: depressie, agitatie, purperen tong 6. Galblaashitte: depressie, prikkelbaarheid, bittere smaak, hypochondrische volheid 7. Hitte in het diafragma: depressie, angst, thoracaal volheidsgevoel na een invasie door Wind hitte.
<p>Koude n.v.t. Hebben bij Qi stagnatie, geen invloed op depressieve klachten.</p>	<p>Hitte Hebben bij Qi stagnatie, geen invloed op depressieve klachten.</p>
<p>Yin Het is intern.</p>	Yang

5.4. Orgaan of meridiaan probleem

In de TCG wordt onderscheid gemaakt tussen orgaan en/of meridiaan probleem. Bij ziektesymptomen die zich voortdoen in de huid, spieren, gewrichten of in het verloop van een meridiaan spreken we van een meridiaan probleem. Bij alle overige ziektesymptomen spreken we van een orgaan probleem.

ORGAAN: Een depressie met betrokken symptomen bevindt zich in het lichaam en worden veroorzaakt door een emotionele disbalans, het is de functionele activiteit van een Intern Orgaan. Het is een probleem van de lever (Gan) orgaan. Omdat de lever zorgt voor een harmonieuze spreiding van Qi (energie) door het lichaam. Bij bijna alle vormen van depressie wordt een gestagneerde functie van het spreiden van Qi door de lever aangetroffen. Binnen de TCG wordt dit ook wel lever Qi stagnatie genoemd. De bewegingskracht van Qi is te zwak en stroomt niet meer vloeiend en regelmatig door het lichaam (Maciocia, 2020).



- Emotionele symptomen hierbij zijn: lusteloosheid, stressgevoel, irritatie, boosheid, frustratie. *De symptomen interesseverlies en somberheid zoals in onze onderzoeksvraag genoemd, zijn inherent aan de emotionele symptomen zoals hierboven genoemd.*
- Lichamelijke symptomen hierbij zijn: misselijkheid, opgeblazen gevoel, premenstruele klachten, oprispingen, slapeloosheid, brok in de keel.

Na een lange periode van Lever Qi stagnatie kunnen andere problemen ontstaan zoals bloedstase of damp stagnatie, verschillende vormen van lichamelijke "leegtes".

5.5. Ziekte oorzaken

De TCG kent drie categorieën ziekteoorzaken, namelijk: klimaatsfactoren, emoties en diverse ziekteoorzaken. Emoties zijn de belangrijkste factor in het ontstaan van psycho-emotionele problemen (Flaws & Lake 2003, Maciocia 2016) en dus ook van depressie.

1. **Klimaat** N.v.t.: Het zijn met name de interne en de 'niet externe en niet interne' factoren die kunnen leiden tot psychische aandoeningen (Flaws & Lake 2003).
2. **Emoties** Elke emotie weerspiegelt een bepaalde mentale energie die tot het betrokken Yin orgaan hoort. Wanneer een bepaalde emotie gedurende een langere tijd overheerst, plotseling heftig aanwezig is of niet erkend en geuit wordt, kan dit een disbalans veroorzaken in het bijbehorende orgaan. We bezitten onze gevoelens niet meer, maar zij bezitten ons. Dit verklaart dat emoties ziekteoorzaken zijn die rechtstreeks een verstoring van het interne evenwicht veroorzaken. Opvallend is dat de TCG somberheid niet als een emotie benoemt. Het is eigenlijk een stemming die over het algemeen langer aanhoudt dan een emotie. Somberheid is dan ook meer een gevolg van langer aanhoudende emoties en de verstoring in de Qi balans. De belangrijkste emoties die aanleiding geven tot een depressie kunnen zijn: *Woede, Verdriet, Leed, zorgen en schuld (Maciocia, 2016).*

Woede	Tast de lever aan: doet het Qi stijgen
Verdriet/Leed	Tast de longen en het hart aan: Lost het Qi op
Zorgen en schuld	Tast de longen en de milt aan: knoopt de Qi

3. **Divers** Constitutionele kenmerken spelen ook een belangrijke rol in de etiologie van een depressie. Een constitutionele Nier Leegte, met een resulterende zwakte van de ZHI, is vaak een onderliggende achtergrond voor de ontwikkeling van een depressie. Een constitutionele neiging tot Hartsyndromen zijn ook een belangrijke bijdragende factor voor de ontwikkeling van een depressie. Onregelmatig dieet speelt een secundaire rol in de etiologie van een depressie. Volgens Maciocia (2016) draagt het voornamelijk bij tot de ontwikkeling van een depressie in de aanwezigheid van emotionele spanningen. Het zou hier voornamelijk gaan om een dieet met onvoldoende voeding. Overwerk betreft lang werken zonder voldoende rust gedurende verschillende jaren. Dit leidt tot een Nier Yin Leegte en is vaak de achtergrond voor depressie bij ouderen.

5.6. Vijf elementen: Wu Xing

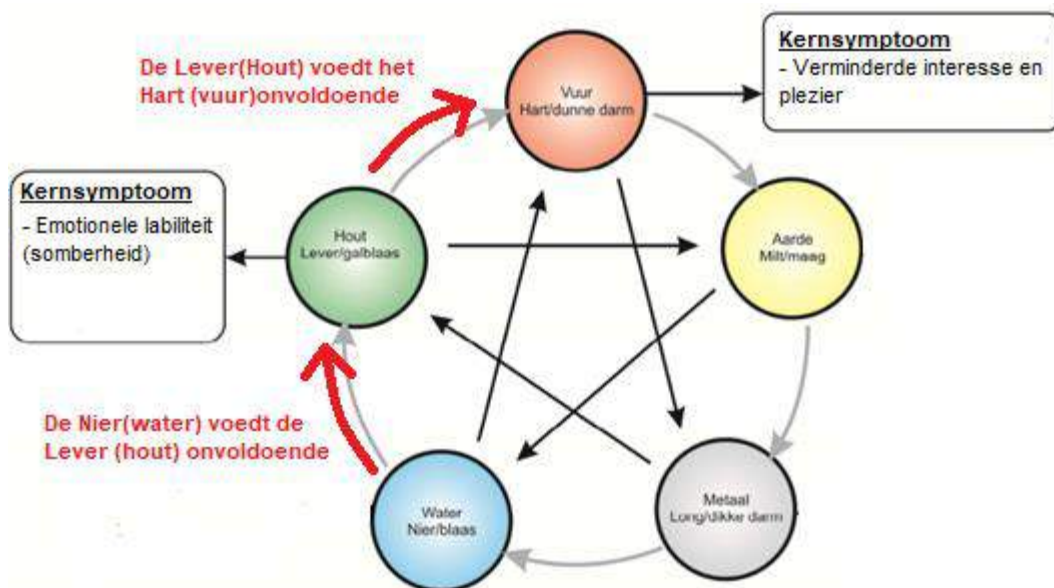
Het klachtenbeeld is volgens de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) in kaart gebracht volgens de Sheng cyclus (voedende cyclus- buiten cirkel) en de Ko cyclus (controlerende cyclus- binnen cirkel).

De Sheng cyclus

Binnen de Sheng cyclus wordt elk element door het voorgaande element gevoed en elk element voedt het volgende element. Als dit onvoldoende gebeurt ontstaan er ziektebeelden met de daarbij horende klachten. In de Sheng cyclus wordt het klachtenbeeld benoemd als: "Moeder voedt het kind niet" of "Het kind put moeder uit".

De Lever (Hun) is verstoord als iemand last heeft van een depressie. De vrije stroom van Qi kan dan niet goed doorstromen waardoor er depressiviteit (somberheid) kan ontstaan. Het element wat bij de Lever hoort is het Hout element. Volgens de Sheng cyclus kan deze verstoring komen doordat het element water het hout element niet goed voedt waardoor er een blokkade in de vrije stroom kan ontstaan. Als er een nierdeficiëntie is, kan dit zich resulteren in een gebrekkige "beweging" van de Hun, wat kan uitmonden in een depressie.

Hierna kan dit zich resulteren in het volgende: doordat de lever (hout element) uit balans is kan de Lever (moeder) het vuur element hart (kind) aantasten. Dit gebeurt als de lever er niet in slaagt om het Hart te voeden. Omdat de lever het bloed opslaat en de Shen herbergt zien we bij een depressie tekens van onrust én tekens van verzwakking terug. Voorbeeld van symptomen: veel piekeren, verdriet, somberheid, gevoeligheid, vermoeidheid, verlies van interesse ed.



De Ko cyclus

De Ko cyclus is de controlerende cyclus. Elk element domineert een ander element. Dit kan zijn doordat één element een ander element over-controleert. Of een element rebelleert naar het andere element.

Een depressie kent een complex klachtenbeeld. Er is een stevige onbalans tussen meerdere elementen. Bij een depressie is er volgens de TCG sprake van een Qi stagnatie, daarom starten de problemen in de Lever (Hout element). Normaliter moet gekeken worden welke klachten zich nog meer voortdoen per persoon. Binnen onze onderzoeksvraag is er geen verklaring vanuit de KO-Cyclus voor interesseverlies / somberheid bij een depressie. Wat zich echter wel voort kan doen in de praktijk is dat de Lever (hout) element, de Milt (aarde element) over controleert.

Hoofdstuk 6: Wetenschappelijk onderzoek

Er zijn veel verschillende onderzoeken gedaan naar een depressie. Echter hebben wij maar één onderzoek naar het verband tussen een depressie en voetreflex kunnen vinden. Hierdoor zijn onderstaande onderzoeken opgenomen zodat deze kunnen gelden als ondersteunende adviezen en anderzijds als uitgangspunten voor een behandeling. Hieronder zijn een aantal onderzoeken kort toegelicht:

➤ Voetreflex verbetering op slaap, spanningsklachten en depressie

Dit is een meta onderzoek waarin ze als doel hadden om het effect vast te stellen van voetreflex op slaap, spanningsklachten en depressie. Voetreflex gaf een significante verbetering van slaap, depressie en spanningsklachten (Wei-Li Wang, 2020).

➤ Depressie en Omega 3

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat als je regelmatig omega 3-vetten consumeert, je minder kans hebt op een depressie of angststoornissen. De stof EPA in omega 3-vetten blijkt daarbij voornamelijk zeer effectief te zijn. Gedurende de depressie kan Omega 3 ook baat hebben, want onderzoekers hebben vastgesteld dat als zij een omega 3-supplement nemen de symptomen van een depressie verminderen (Sublette et al., 2011). Daarnaast werd er in onderzoek van Azayera et al., (2008) geconcludeerd dat omega 3 mogelijk effectiever depressies kan bestrijden dan bekende antidepressiva als Prozac.

➤ Ontdekking op het gebied van de hersen-darm as

Het Vlaams Darmflora Project heeft ontdekt dat mensen die bepaalde darmbacteriën niet hebben, een grotere kans zouden hebben om depressief te zijn. Dat blijkt uit de meest omvangrijke studie die gedaan is naar het verband tussen onze darmflora en geestelijke gezondheid. Het zou hierbij gaan om het ontbreken van de "dialister en coprococcus" bacterie. Of er ook een oorzakelijk verband is, is onduidelijk, met andere woorden ligt de verstoorde darmflora aan de basis of verstoort depressie de darmflora. Om vast te stellen of er een oorzaak-gevolgrelatie is, moeten we deze bacteriën aan muizen met een vorm van depressie geven. Als de bacteriën een rol blijken te spelen in het voorkomen van depressie, dan zou dat kunnen zijn doordat beide microben de ontstekingsremmende stof butyraat maken. Butyraat heeft ontstekingsremmende eigenschappen waarvan bekend is dat het de barrièrefunctie herstelt en verbetert. Om butyraat te produceren heeft de microbiota vezelrijk voedsel nodig. Vetrijke, eiwitrijke en koolhydraatarme diëten daarentegen voorkomen juist dat de darm butyraat maakt. Bio-informaticus Jeroen Raes veronderstelt dat zolang we nog geen op maat gemaakte bacteriën kunnen slikken of in de darm kunnen brengen is het van belang om zo vezelrijk mogelijk te eten (BLOW, 2021).

➤ Lage serotonine spiegels als oorzaak van depressie

Er wordt al tientallen jaren onderzoek gedaan, maar er is nog steeds geen bewijs dat lage serotonine spiegels of serotonine activiteit verantwoordelijk zijn voor depressie (GGZ nieuws, 2022). Depressie wordt waarschijnlijk niet veroorzaakt door een chemische onbalans. Interessant want de meeste antidepressiva zijn selectieve serotonine heropnameremmers (SSRI'S), waarvan oorspronkelijk gezegd werd dat ze werken door abnormaal lage serotoninespiegels te corrigeren (Moncrieff et al, 2022). *"Veel mensen nemen antidepressiva omdat ze zijn gaan geloven dat hun depressie een biochemische oorzaak heeft, maar dit nieuwe onderzoek toont aan dat deze aanname niet op bewijs is gebaseerd."*

➤ Depressie en Hart en vaat ziekten

Volgens onderzoek TvPO (2016) hebben mensen na het doormaken van een hartinfarct of bypassoperatie meer kans op het ontwikkelen van een depressie; mensen met een depressie hebben echter ook meer kans op ischemische aandoeningen. Zo komt een depressie een jaar na het doormaken van een hartinfarct of CVA ongeveer viermaal zo vaak voor als gemiddeld en heeft een patiënt met depressie anderhalf tot tweemaal zoveel kans op een hartinfarct. Dat depressie het risico aanzienlijk verhoogt, geldt niet alleen voor een hartinfarct, maar ook voor een CVA en waarschijnlijk voor alle ischemische hart- en vaatziekten. En dat geldt zowel voor mensen met een reeds bestaande hart- en vaatziekte als voor ogenschijnlijk lichamelijk gezonde mensen.

➤ **Depressie en ongezond eten gaan hand in hand**

Diëtiste Deborah Gibson-Smith gaat in haar onderzoek in op de relatie tussen obesitas en voeding met depressie. In haar onderzoek onder bijna 3000 deelnemers van de Nederlandse Studie naar Depressie en Angst (NESDA) toont ze aan dat mensen die lijden aan een depressie ongezondere eetpatronen hebben dan mensen zonder depressie. 'Vooral het eten van weinig groenten en volkoren granen hangt samen met een ernstige depressie', vertelt ze.

Psycholoog Nadine Paans richt zich meer op de relatie tussen verschillende eetstijlen en depressie. Ook zij maakte hierbij gebruik van NESDA. Zij toont aan dat mensen met een depressieve stoornis vaker last hebben van emotioneel en extern eten. Emotioneel eten betekent dat je gaat eten als gevolg van negatieve emoties. Extern eten betekent dat je gaat eten naar aanleiding van externe prikkels uit te omgeving, bijvoorbeeld het zien of ruiken van iets lekkers. 'Ik vond bijvoorbeeld dat depressie samenhangt met het vaker eten van hartige snacks', vertelt Paans. Dit komt waarschijnlijk door de verhoogde neiging tot extern eten bij depressieve mensen waardoor ze vaker naar hartige snacks grijpen dan niet depressieve mensen.

'Ons onderzoek suggereert dat er een relatie is tussen ongezonde eetgewoontes en depressie', zegt Gibson-Smith. Ze legt uit dat het verbeteren van eetgewoontes door bijvoorbeeld leefstijlcoaching mogelijk kan bijdragen aan het verminderen van depressie. Paans: 'Met ons onderzoek werken we hopelijk toe naar zo optimaal mogelijke, op maat gemaakte behandelingen die depressie en overgewicht een halt toe kunnen roepen' (NESDA, 2019).

Hoofdstuk 7: Behandelplan

Om aan deelnemers te komen voor onze scriptie is er via Social media een bericht gepost. Hieruit zijn diverse deelnemers gekomen.

7.1. Behandelplan

In het behandelplan is geen rekening gehouden met specifieke individuele klachten van de deelnemers. Het doel van onderstaand behandelplan is het onderzoeken wat het effect van voetreflexplus is op somberheid en interesse verlies bij een depressie. Bij de eerste behandeling is per persoon voorafgaand aan de behandeling navraag gedaan naar hoe de depressie zich uit, dit om enig beeld te hebben van de persoon en exclusiecriteria (suïcidaliteit) uit te sluiten.

	Meridiaan koppel- TCM		Reflexzone massage- Westers
1	Lever-Galblaas meridiaankoppel	+	Zones van het hoofd
2	Lever-Galblaas meridiaankoppel	+	Zones van de hormonen
3	Lever-Galblaas meridiaankoppel	+	Zones van het hoofd
4	Lever-Galblaas meridiaankoppel	+	Zones van de hormonen
5	Zonnevlechtmassage		
6	Zonnevlechtmassage		

7.2. Motivatie behandeling

Lever-Galblaas meridiaankoppel

Een meridiaan verzorgt de energiehuishouding van het gebied waar hij doorheen stroomt. Met de energie die door de meridiaan stroomt worden de functies van het bijbehorende orgaan verzorgd.

De lever heeft als functie:

- Zorgt voor de vrije stroom van Qi;
- Slaat bloed op;
- Zorgt voor een goede conditie van de nagels;
- Zorgt voor een goede uitscheiding van de gal;
- Zintuigen: ogen;
- Weefsel: de pezen;
- HERBERGT DE ETHERISCHE ZIEL DE "HUN" (Zielscomponent);
- Mentaal: geeft ons het vermogen om ons leven te plannen met wijsheid en inzicht;
- Emotioneel: zorgt dat je enthousiast bent en plannen kunt maken. Als de lever uit balans is kan zich dat uiten in frustratie, onderdrukte woede en depressiviteit.

Zorgt voor de vrije stroom van Qi: Bij mensen met een depressie is de vrije stroom van Qi gestagneerd, dit is de taak van de Lever. Emotionele stress, woede en frustratie belemmeren de lever in zijn taak te zorgen voor de vrije stroom van Qi. De klachten zullen zich voornamelijk uiten langs het verloop van de lever meridiaan en de gekoppelde galblaas meridiaan. Om de symptomen van depressie te verminderen, is het nodig om de lever en de Qi stroom te harmoniseren.

Mentaal/ emotioneel: Als de lever niet in balans is, heeft dit effect op de HUN. De hun van de Gan (lever) zorgt ervoor dat we plannen kunnen maken en richting geven aan ons leven. Mensen met een depressie hebben vaak moeite om vooruit te denken en doelen te stellen. Dit komt doordat de Gan (lever) onze stemming reguleert, als die niet in balans is, kunnen symptomen zich voortdoen zoals depressie. Daarnaast kan dit zich ook nog in andere symptomen uiten: verdriet en angst, vaak zuchten, prikkelbaarheid, frustratie en moeite met het nemen van beslissingen.

Motivatie westerse reflexzone massage

Hoofdzones

Een depressie en behorende symptomen somberheid en interesse verlies spelen zich af in het hoofd. Het is van belang om het hoofd "leeg" te maken omdat een depressie een neurologische pathologie is in de hersenen. Het masseren van de hoofdzones zorgt ervoor dat men "uit het hoofd wordt gehaald". Daarnaast heeft het masseren van de hoofdzones een sterk ontspannend effect hierdoor kan men zich minder angstig of somber voelen, minder onrust ervaren en zal men minder piekeren/ zorgen maken.

Daarnaast heeft de massage van de hoofdzones invloed op het zenuwstelsel (o.a.):

- **Het limbisch systeem (emotionele hersenen)**

Dit systeem is betrokken bij emoties, emotieregulering (gedrag), emotioneel geheugen, genot en motivatie. In dit systeem vindt de vorming en de beleving van emotie plaats. Een verstoring aan het emotionele brein kan leiden tot negatieve gevoelens welke inherent zijn aan sombere gevoelens. Een verstoring van langdurige aard, kan leiden tot langdurige ervaring van negatieve gevoelens. Een langdurige ervaring van negatieve gevoelens is inherent aan een depressie.

Door het massage protocol van de hoofdzones toe te passen kan men de punten van de hypofyse, hypothalamus en het stresspuntje van extra aandacht voorzien.

- **In balans brengen van het autonoom zenuwstelsel**

Parasympatisch zenuwstelsel (kleine tenen): Brengt rust en ontspanning o.a. bij stress of stressvolle gebeurtenissen.

Sympatisch zenuwstelsel: vaak overactief bij depressie als gevolg van een hoog stressniveau. In de scriptie ook uitgewerkt als stress-responssysteem.

- **Hersenzenuwen (o.a. nervus vagus)**

Hormonen

Bij mensen met een depressie is sprake van disbalans in de hormonen. De hormoonmassage kan een bijdrage leveren om een goede balans en juiste werking te creëren van deze hormoonklieren. Hormonen produceren ook stoffen die invloed hebben op zenuwcellen en op onze stemming. Daarom is het van belang om nadruk op o.a. deze punten te leggen.

- **De stress-as (hypothalamus, hypofyse, bijnier-as).** In medische reguliere geneeswijze is besproken dat bij stress (of angst) de hypofyse (via de hypothalamus) de bijnieren aanzet tot het produceren van de stresshormonen adrenaline en cortisol.
- **Epifyse:** i.v.m. mogelijk verstoord dag-nachtritme (slaapproblemen)
- **Hypofyse:** stuurt (samen met de hypothalamus) de andere hormoonklieren aan en vanwege het produceren van Oxytocine (gelukshormoon).
- **Bijnier:** De bijnieren produceren noradrenaline. Over het algemeen voelen mensen met te weinig noradrenaline zich depressief. Bijnier zullen minder stress hormonen aanmaken, waardoor angst, stress en spanning minder zal worden.
- **Neurotransmitters** (o.a. serotonine- dopamine i.v.m. verstoring)
- **Geslachtsorganen:** balanceren van het hormoonstelsel
- **Bij gebruik van medicatie beïnvloedt dit ook de hormoon huishouding**

Motivatie energetische massage

Zonnevlechtmassage – 3^{de} chakra

Energetische massages zijn vooral gericht op de psyché van de mens; op zijn mentale, emotionele en spirituele lagen.

Depressie zoals onderzocht wordt binnen deze scriptie kenmerkt zich door somberheid en interesseverlies. De zonnevlecht is onze, zon, ons krachtcentrum vanuit waar je jezelf in de wereld neerzet. De zonnevlecht/ 3^{de} chakra gaat over jezelf openstellen en afsluiten voor de energie en indrukken van de buitenwereld. Mensen met een depressie kenmerken zich vaker met het terugtrekken uit en van sociale contacten en kunnen zich vervolgens gaan isoleren, hierdoor kunnen de depressieve gevoelens verergeren. Dit is een van de kenmerken welke laat zien dat de zonnevlecht ofwel 3^e chakra niet in balans is.

Daarnaast is de zonnevlecht erg gevoelig voor stress, spanning, angst, woede etc. Als we kijken naar de oorzaak van depressie en het beloop van depressie, gaat dit te allen tijde gepaard met stress en een disbalans in emoties. Deze disbalans van emoties en stress kan dus ook aanleiding vormen om de zonnevlecht ofwel 3^e chakra uit balans te brengen.

Wanneer men te maken krijgt met negatieve stemmingen, wordt dit door de zonnevlecht als soort “gevaar” opgemerkt en trekt de zonnevlecht zich samen, hij verkrampt. Via de zonnevlechtmassage kan de spanning die men heeft opgebouwd afgevoerd worden en kan de depressie op een dieper niveau worden behandeld. Verder heeft de massage een sterk ontspannend effect.

Andere kenmerken die gestimuleerd kunnen worden door het masseren van de zonnevlecht massage: de persoonlijke wil, eigenwaarde, activiteit, vurige levenskracht, gevoel van persoonlijke macht, het durven nemen van risico's, wilskracht, en fysiek werkt hij op de spijsvertering (serotonine). Al deze punten zijn van belang bij mensen met depressie. Samengevat zet deze massage mensen weer in hun eigen kracht, werkt aardend en geeft zelfvertrouwen.

7.3. Accupunctuurpunten

Door specifiek op de accupunctuurpunten te masseren worden de functies van het accupunctuurpunt geactiveerd waardoor de meridiaanmassage nog effectiever wordt. Tijdens behandeling van de meridianen is de nadruk gelegd op specifieke accupunctuurpunten. Er kunnen voor depressie meerdere accupunctuurpunten gebruikt worden, echter is er voor het behandelplan gekozen om max. 6 accupuncturen te behandelen.

Accupunctuurpunt	Motivatie	(Maciocia, 2016)
Lever 2	Verdrijft de hitte en zorgt voor verspreiding van de lever Qi	
Lever 3	Is een belangrijk punt omdat een depressie ontstaat door Lever Qi stagnatie. Dit punt doet de Lever Qi circuleren, stimuleert het komen en gaan van de Hun bij een depressie en kalmeert ook de Shen. Le3 heeft ook een kalmerend effect en is goed als de patiënt ook aan angst lijdt.	
Lever 8	Voedt lever yin en lever bloed	
Galblaas 40 + Mi5	Helpt bevorderen van de vrije stroom Qi	
Galblaas 43	Verheldert het hoofd en ondersteunt de vrije stroom van Qi	
Eventueel andere punten om te behandelen:		(Maciocia, 2016)
GA 13: Kalmeren van de Shen en het verlichten van angst ontstaan door constante zorgen en koppige gedachten.		
GA 14: Naast Ga13 kan ook Ga14 gebruikt worden voor een depressie. Het diepgaande emotionele effect is te wijten om het Jing naar het hoofd te verzamelen. Wortel van de Shen.		
GA34: Lever Qi circuleren en stimuleren dus het komen en gaan van de hun om een depressie te verlichten.		
GA 41: Stimuleert de vrije stroom van Qi		
Pe6 (pericard): Is een belangrijk punt voor depressie door Lever Qi stagnatie. Het doet Lever Qi circuleren door de relatie tussen de pericard- en de levermeridiaan. Dit punt stimuleert het komen en gaan van de hun bij een depressie door lever Qi stagnatie. Omdat het punt op de pericardmeridiaan ligt, werkt Pe6 ook op het hart en verbetert het het humeur.		
Dw 3: Verbetert het humeur en stimuleert het komen en gaan van de Hun om een depressie te verlichten.		
BL 47: Reguleert het komen en gaan van de hun. Het kan ofwel stimuleren als het deficiënt is ofwel kalmeren als het excessief is.		
Dm 20: verbetert het humeur en de depressie.		

Hoofdstuk 8: Ondersteunende adviezen

In het hoofdstuk is kenbaar gemaakt welke ondersteunende adviezen je als voetreflextherapeut kan geven voor mensen met een depressie. Enkele adviezen zoals: het gebruik van Bach bloesems en schüssler zouten zijn al eerder genoemd in hoofdstuk 3 natuurgeneeskunde.

Wandelen (bewegen)

In de Chinese geneeskunde wordt levensenergie Qi genoemd. In ons lichaam stroomt Qi voortdurend door de meridianen. Het vrij kunnen stromen van deze energie is van essentieel belang voor je gezondheid. Door tijdens het wandelen in de natuur ook zonlicht op te zoeken, zorgt dit ervoor dat de aanmaak van serotonine en dopamine wordt gestimuleerd. Dit zijn de geluk stoffjes in de hersenen, die bijdragen aan een prettig gevoel.

Adem en meditatie (bewustzijn)

Meditatie kan heel veel betekenen in de hectiek van het alledaagse leven. Door meditatie verminderen stresshormonen in je lichaam. Voordeel hiervan is dat o.a. je slaap verbetert, je algemene gezondheid versterkt wordt en je meer energie en vitaliteit ervaart. Emotioneel betekent het meer focus en rust in je hoofd, je geest wordt kalmer. Mediteren helpt je om met je aandacht meer en meer in het moment te zijn en gedachten over het verleden en zorgen over de toekomst daarbij los te laten. Een goede ademhaling (buikademhaling) is ook van belang voor het omzetten van de na hemelse energie Gu Qi uit je voeding. Ook emotionele factoren hebben invloed. Emotionele indrukken kunnen toelaten, verwerken en weer uitdrukken en zorgen voor een natuurlijke stroming.

Oefening 1: Hoge ademhaling. Bewust wording van de hoge ademhaling. Adem bewust en volledig uit en laat inademing als vanzelf binnenstromen. Adem naar de handen en verplaats de bovenste hand een handbreedte lager op de buik.

Oefening 2: Rust inademen. Liggen of zitten en in gedachten naar een rustgevende plek in de natuur. Wat zie je, wat hoor je, wat voel je, wat ruik je? Laat met de inademing de rust van deze plaats bij je binnenkomen. Op de uitademing verspreid je de rust over je hele lichaam.

Oefening 3: Hart focus stappen toepassen zie bijlage 6.

De Wim Hof Methode



Is ontwikkeld door de 'Iceman' Wim Hof en combineert de (3) krachten van koude training/blootstelling, ademhaling en mindset/focus. Door de dagelijkse beoefening van de 3 krachten volgens de Wim Hof Methode stimuleer je de kortstondige aanmaak van adrenaline, noradrenaline, dopamine, oxytocine, serotonine, endorfine, opioïden en cannabinoïden. Deze hormonen en stoffen helpen ons:

- Om motivatie, beloning, opwinding, plezier, euforie, concentratie, drive en weerstand tegen afleiding te ervaren;
- Om banden en vertrouwen in de relatie met mensen te creëren;
- Om onze emoties te verwerken, die onze algehele stemming beïnvloeden;
- Om stress en pijn te overwinnen;
- Om stemming en angst te beïnvloeden.

Met deze methode ben je ook in staat om de balans en de samenhang van de energie centra in je lichaam bewust te herstellen, waardoor op den duur een goede samenwerking tussen de energie centra en de geest in je lichaam ontstaat. Wim Hof heeft een eigen boek en app ontwikkeld. Daarnaast kent Wim hof verschillende video's op Youtube.

Magnesium: (Mousain-Boisc, 2011)

Door uitputting van landbouwgrond zit er steeds minder van het mineraal magnesium in voeding, door bewerken en koken gaat nog meer magnesium verloren. Bepaalde voedingsmiddelen, omstandigheden of medicatie kunnen behoefte aan magnesium vergroten of de uitscheiding ervan verhogen. Geraffineerde koolhydraten, suiker, koffie, alcohol, frisdrank, veel zout, de anticonceptiepil en diuretica (plasmiddelen) zijn magnesiumrovers. Conditie die behoefte aan magnesium kunnen verhogen zijn: diarree, suikerspiegel-ontregelingen, chronische pijn, overmatig zweten, verhoogde fysieke activiteit, operaties en verkeerde diëten. Een overmaat aan zuivel kan leiden tot een verstoorde verhouding tussen calcium en magnesium, wat leidt tot onrust en daardoor een vergrote kans op angst geeft. Bij stress, pijn, angst en depressie verbruiken mensen veel magnesium wat voor tekorten kan zorgen. Uit onderzoek blijkt inname van magnesium een positieve werking te hebben bij depressie en angstklachten. Magnesium komt vooral voor in volle granen, noten, gedroogde vijgen, dadels, grapefruit, zaden, peulvruchten en groene groenten.



- Toediening van 300mg magnesium per dag in de vorm van gluconaat of taurinaat is doeltreffend bij de behandeling van depressie (zie website van zechzsal)
- Tabletvorm van Orthica zie afbeelding, voor gericht advies vraag de drogist of apotheek.

Sint-janskruid:

Een plantaardig voedingssupplement, kan een lichte depressie verminderen. Mensen die dit plantaardige supplement willen gebruiken, moeten dit met hun arts bespreken vanwege de mogelijk schadelijke wisselwerking met een groot aantal medicijnen op recept.

- Sint-janskruid is verkrijgbaar in tabletvorm, als olie, tinctuur, crème en tenslotte ook als thee. Hanteer altijd strikt de op de verpakking aangegeven dosis.



Praten

Het is van belang te praten over hoe jij je voelt. Hiervoor zijn diverse mogelijkheden welke in paragraaf 2.6 zijn aangegeven. Daarnaast kan men ook altijd beroep doen op:

<p>Depressievereniging</p>  <p>DEPRESSIE VERENIGING VOOR EN DOOR MENSEN MET DEPRESSIE</p>	<p>De DepressieLijn 088 – 505 4334: Spreken met een ervaringsdeskundige Bereikbaar op werkdagen van 10:00-12:30, 14:30-17:00 & 19:00-21:00</p> <p>De Luisterlijn: 088 0767 000: 24/7 bereikbaar</p>
<p>113online.nl (Chat of bel 0800-0113 24/7)</p> 	<p>Zoek hulp bij een depressie of praat erover met iemand die je vertrouwt. Zoek ook hulp bij een depressie van je partner of familielid. Voor hulp bij gedachten aan zelfdoding kun je altijd terecht bij 113. Je kunt anoniem bellen naar 0800-0113 of chatten via de hulplijn</p>

*Mocht je als voetreflextherapeut je cliënt verder willen coach kan je samen met je cliënt het KBS-Model invullen (bijlage 4), of gebruik maken van het stressmodel van Henk Fransen (bijlage 5).

Gerichte voeding Chinese Geneeskunde bij depressie (Hicks, 2002)

Een regelmatig dieet dat rijk is aan verse groenten, granen en bonen helpt ons om gezonder te worden en onze Qi op te bouwen, zodat een depressie voorkomen kan worden. Slijm- en vochtvormend voedsel kunnen voor blokkades zorgen en een zwaar, lusteloos gevoel veroorzaken. Men kan proberen om deze voedingsmiddelen een maand lang uit de voeding weg te laten om te zien of dit effect heeft op onze emotionele toestand.

Boekentips over voeding vanuit de TCM:

- B. Temelie, Hajo Geurink (2010) Voeding volgens de vijf elementen : inleiding in de traditionele Chinese voedingsleer
- B. Temelie B. Trebuth (1995) Koken volgens de vijf elementen
- Jutta Koehler (2017) Ontbijt je fit: starten met de vijf elementen voeding

Gerichte voeding vanuit de natuurgeneeskunde (Rineke Dijinga)



Rineke Dijinga is natuurgeneeskundig- en orthomoleculair therapeut en geeft 10 mogelijke manieren om met voeding en leefstijl aan de slag te gaan. Daarnaast heeft zij diverse boeken uitgebracht om gezond eten in de praktijk te brengen.

1. Werk aan je darmgezondheid	De darm is hoofdproducent van heel wat neurotransmitters o.a. dopamine, serotonine en melatonine. En moet ook hormonen en neurotransmitters afbreken als deze in overmaat zijn. Als dit net goed wordt afgebroken kunnen ze bijdragen aan een depressie. Dysbiose zorgt voor ontstekingen in de darm. De goodguys maken uit vezels boterzuur aan
2. Ga aan de slag met chronische stress	/
3. Eet voldoende vezels (30-40gr per dag)	Ga aan de slag met de zogenoemde korte-keten vetzuren (als boterzuur), maar bouw vezels wel langzaam aan op.
4. Voldoende B-vitamines en tryptofaan	Tryptofaan en b-vitamines zijn onlosmakelijk verbonden met de aanmaak van serotonine. <i>Melk, kwark, amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten, pruimen, ei, kip, vlees, zilvervliesrijst, dadels, linzen, granen.</i> Tyrosine en b-vitamines met de aanmaak voor dopamine. <i>vis, eieren, vlees, kaas, melkproducten, avocado, noten en zaden, peulvruchten.</i>
5. Zorg dat de rest van je voedingsstoffen ook optimaal aanwezig is	Vitaal, divers en volwaardig voedsel eten. Bijv. Spinazie, waterkers, witlof, koolraap, sla, oesters, orgaanvlees etc.
6. Ontstekingsremmend eten om chronische laaggradige ontstekingen voorkomen.	Ontstekingsremmend eten zou effect hebben op de vermindering van een depressie. Stop met eten van geraffineerde suikers.
7. Ga eten voor een evenwichtige bloedsuikerspiegel	Metabole verstoringen kunnen ontregelen. De mediterrane keuken is hiervoor geschikt.
8. Ga aan de slag met overgewicht, zeker als dit in de buikregio is	Overgewicht is hormoon verstorend, zeker als je PMS, overgangsklachten- of andere klachten ten gevolgen van oestrogeen/progesteron hebt. Buikvet maakt veel oestrogenen aan wat een disbalans tussen oestrogenen en progesteron creëert. Dit kan klachten in je brein veroorzaken.
9. Zorg voor een optimale lever-ontgiftiging	- Eet onbespoten voedsel waar mogelijk - Eet dagelijks chloryl - Eet elke maaltijd beschermende stoffen (polyfenolen) - Eet volwaardig en sla alle voedingsmiddelen zonder voedingswaarde over (bloem, wit meel, witte rijst, kant-en klaar maaltijden)
10. Zorg voor een goede slaap-nachtritme en slaaphygiëne	Zorg voor evenwicht tussen in- en ontspanning, ga de natuur in, ga wandelen, zoek het daglicht op.

(Dijinga, 2023)

Hoofdstuk 9: Cliëntendossier

Hieronder is uitgewerkt wat de reacties zijn van de cliënten op de behandeling, de resultaten zijn te vinden in bijlage 9.

Cliënt 1 Hanneke 14-06-1977	Medicatie - jaartal Geen
<p>Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Geen medicatie en geen psycholoog, bij gebrek aan structuur bijv. wanneer mijn jongens bij hun vader zijn minder motivatie om op te staan. Chronologie: Toen ik 35 gescheiden van mijn ex-partner. Lokalisatie: In het hoofd Verborgene oorzaak: Ik heb clusterhoofdpijn en dat maakt het leven zwaar Opvatting: Iedere dag overleven Ernst: 7</p>	
<p>Kern-symptomen depressie: Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag Sub-symptomen depressie: Insomnia, moeheid of energieverlies, verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid</p>	
<p>Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 31-01-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden/reacties tijdens massage: Grote teen het stresspunt is pijnlijk, Ga 40 gevoelig, Ga 41 en Le 3 pijnlijk, insomnia punt ook erg pijnlijk Effecten na massage: Voelde de energie door het hele lichaam stromen, kippenvel gevoel en relaxte benen.</p> <p>Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Goede energiedoorstroming. Na: Energiedoorstroming was nog steeds aanwezig.</p>
<p>Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 07-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Kippenvel, wat licht in het hoofd. Effecten cliënt na massage: Vermoeide benen</p> <p>Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Le8 pijnlijk, Ga 40 en Mi5 gevoelig, alveesklier en insomnia pijnlijk. Na: Cliënt voelde zich lichter in het hoofd</p>
<p>Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 14-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Week onrustig geslapen, weer activiteiten aan het oppakken zoals wandelen en iets voor jezelf doen. Effecten cliënt na massage: Heerlijk gevoel na de massage</p> <p>Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt is in slaap gevallen Na: Heerlijk gevoel na de massage</p>
<p>Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 28-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Galblaas 40 en milt 5 minder gevoelig Effecten cliënt na massage: Warme voeten</p> <p>Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Insomnia punt minder pijnlijk, alveesklier gevoelig. Na: opgewekt na de massage, bij binnenkomst opgemerkt dat cliënt meer open in contact is.</p>
<p>Massage behandelplan 5: Zonnevlucht massage Datum: 08-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: cliënt viel in slaap Effecten Cliënt na massage: Voelt zich opgewekt na de massage</p> <p>Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Zenuwknoop ofwel nier 1 voelde gespannen. De massagetechniek van de zonnestraaltjes maakte cliënt opgewekt. Na: Cliënt is meer spraakzaam en meer open in contact.</p>
<p>Massage behandelplan 6: Zonnevlucht massage Datum: 14-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt vertelt dat ze rustiger werd in haar hoofd en kreeg kippenvel tijdens de massage. Effecten Cliënt na massage: Cliënt voelde zich rustig en ontspannen</p> <p>Zelfreflectie therapeut: Tijdens: De energie doorstroming was goed voelbaar. Na: Zenuwknoop ofwel nier 1 voelde minder gespannen, cliënt is zichtbaar opgewekt.</p>

Cliënt Monique 08-04-1973	2	Medicatie - jaartal Nee
Aard: depressieve stoornis Beïnvloeding: Bij toenemende zorgen dochter, depressie verergerd. Chronologie: Begonnen 2,5 jaar geleden corona: meer zorgen rondom dochter Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: Door toenemende zorgen dochter, 2,5jr geleden. Opvatting: Vervelend en zorgelijk Ernst: 8		
Kern-symptomen depressie: Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Gewichtstoename, Insomnia, moeheid of energieverlies		
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 31-01-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden/reacties tijdens massage: Knie voelde gevoelig Effecten na massage: Voelt zich lichter Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Dikke teen voelde dikker aan bij t stresspunt. Na: Cliënt was rustiger.	
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 07-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Rustgevend, Le8 gevoelig en insomnia pijnlijk Effecten cliënt na massage: Relaxed Zelfreflectie therapeut: Tijdens: IJskoude voeten Na: Cliënt was relaxed	
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 15-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Insomniapunt minder gevoelig, Ga40 en Mi5 gevoelig Effecten cliënt na massage: Meer rust Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Warme voeten Na: Voelde zich rustig nadien	
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 28-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Hypofyse was gevoelig, lever 8 ook gevoelig. Effecten cliënt na massage: Rustig gevoel Zelfreflectie therapeut: Tijdens: IJskoude voeten Na: Cliënt verteld veel over haar dochter na afloop massage	
Massage behandelplan 5: Zonnevlucht massage Datum: 06-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Bij het masseren van de jingwell punten begon de buik van cliënt te kriebelen. Effecten Cliënt na massage: Ze voelde zich na massage vrolijk en opgewekt Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt was stil tijdens massage, normaliter was cliënt meer spraakzaam. Na: Cliënt deelt met mij dat zij de zonnestraaltjes een prettige techniek vond.	
Massage behandelplan 6: Zonnevlucht massage Datum: 14-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Geen dingen opgemerkt, cliënt vind het een prettige massage om te ontvangen. Effecten Cliënt na massage: Cliënt geeft aan na de reeks massages goed te kunnen slapen, zowel in- als door slapen. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt is in slaap gevallen. Na: Opgemerkt dat cliënt rustig en ontspannen is na de massage.	

Cliënt Linda 07-05-1969	3	Medicatie - jaartal Geen
Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Als kind meer aandacht nodig heeft verergerd dit de depressieve stemming Chronologie: Toen kind ziek werd en vriendin overleden Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: Kind ziek en vriendin overleden Opvatting: Somber en vermoeidheid Ernst: 8		
Kern-symptomen depressie: Duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Insomnia, moeheid of energieverlies, verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid		
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 31-01-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Levermeridiaan gevoelig. Rechtervoet Ga 40 en Milt 5 pijnlijk buitenkant enkel pijnlijk. Ga 43, Ga 42 Ga 41 misselijk gevoel. Linkervoet Ga 40 en milt 5, grote teen bij losdraaien pijnlijk, insomnia punt pijnlijk. Effecten Cliënt na massage: Warmere voeten. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Koude voeten, levermeridiaan voelt bobbelig. Na: Warme voeten	
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 07-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Niks gevoeld Effecten Cliënt na massage: Ontspanner en lichter Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Ga40 en Mi5 pijnlijk, Le8 gevoelig, Le2 en Le3 gevoelig, hypofyse pijnlijk zoals ook de alveesklier en het insomniapunt Na: Cliënt zag er rustiger uit	
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 14-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Insomniapunt en stresspuntje gevoelig Effecten Cliënt na massage: Rust in het hoofd Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt kreeg een rilling Na: Weer uitgerust opgewekt	
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 28-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Hypofyse minder gevoelig Effecten Cliënt na massage: Leeg hoofd en voelt zich beter Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt viel in slaap Na: Client voelt zich happy	
Massage behandelplan 5: Zonnevlucht massage Datum: /	Cliënt heeft haar enkel zwaar verstuikt, hierdoor heeft cliënt de laatste 2 massages afgezegd.	
Massage behandelplan 6: Zonnevlucht massage Datum: /	/	

Cliënt Sylvia 13-04-1974	4	Medicatie - jaartal Acetyl (bloedverdunner)- 2022
Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Stress, zorgen. Ochtend meer op de voorgrond Chronologie: Zorgen zoon sinds 2013 Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: / Opvatting: Spanning in buik / onrust Ernst: 6		
Kern-symptomen depressie: Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag Sub-symptomen depressie: Insomnia, gevoel van waardeloosheid of buitensporige of onterechte schuldgevoelens		
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 01-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Le 8 gevoelig, insomnia punt gevoelig, middelste teen was aan de onderkant pijnlijk. Effecten Cliënt na massage: Verlicht gevoel in het hoofd, voelt zich zorgeloos. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: IJskoude voeten Na: Warme voeten en cliënt was rustig na de massage.	
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 08-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Voelt lichter Effecten Cliënt na massage: Heel lang en goed geslapen. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Ga40 en Mi5 pijnlijk, alveesklier gevoelig Na: Cliënt voelt zich erg goed na deze massage	
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 15-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Stresspuntje gevoelig Effecten Cliënt na massage: Lichter in het hoofd Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Koude voeten Na: Warmere voeten	
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 01-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Voelt lichter in het hoofd Effecten Cliënt na massage: Ik slaap beter na de massages Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Massage verliep vlot Na: Geen bijzonderheden	
Massage behandelplan 5: Zonnevlecht massage Datum: 08-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt gaf aan in begin aan in haar hoofd te zitten, dit vloeide gedurende massage volledig weg. Effecten Cliënt na massage: Voelt zich fit en vrolijk, vond de massage erg ontspannen Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Ik heb de grepen op de zonnevlecht vaker herhaald omdat ik voelde dat de spanning daarmee wegvloeide Na: Cliënt was spraakzaam en zag er vrolijk uit.	
Massage behandelplan 6: Zonnevlecht massage Datum: 17-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt voelde ontspanning in haar hoofd en gedurende de massage ook meer lichamelijk. Effecten Cliënt na massage: Voelt zich vrolijker en slaapt beter. Cliënt heeft een goede week achter de rug en voelt zich sterker. Cliënt heeft het behandeltraject als zeer positief ervaren. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: De voeten voelde lekker warm aan. Na: Ze vond de massage heerlijk en het voelde fijn, ze kon zich lekker ontspannen.	

Cliënt 5 Simone 16-02-1970	Medicatie - jaartal Escitalopram
Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: N.v.t. Chronologie: Heel veel trauma's opeenvolgend in jeugdijaren Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: N.v.t. Opvatting: Een leeg en somber gevoel Ernst: 8	
Kern-symptomen depressie: Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Gewichtstoename, Insomnia, moeheid of energieverlies, verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid.	
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 02-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Grote teen gevoelig, insomnia punt en stresspunt pijnlijk. Spechtgreep. Effecten Cliënt na massage: Voelde lichter in haar hoofd. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Heel onrustig en koude voeten. Na: De rust zelve en stuk warmere voeten.
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 09-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Ga40 en Mi5 gevoelig, alveesklier pijnlijk Effecten Cliënt na massage: Uitgerust na massage Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt viel in slaap Na: Was ontspannen toen ze wakker werd
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 16-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Ongesteld worden na lange tijd, insomniapunt minder gevoelig dan voorheen. Effecten Cliënt na massage: Voelt zich heerlijk Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Rillerig lichaam Na: Warme voeten, energie is voelbaar in de voeten
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 02-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Lieslijn was erg pijnlijk, ga 40 en milt 5 gevoelig Effecten Cliënt na massage: Vermoeid Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Witte koude voeten, cliënt viel in slaap Na: Werd vermoeid wakker na massage
Massage behandelplan 5: Zonnevlecht massage Datum: 09-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Minder kramp in haar handen, zonnevlecht straaltje werd als krachtig ervaren. Effecten Cliënt na massage: Minder kaakklemmen ofwel spanning/ stress in haar kaken. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Voel veel energie stromen bij deze cliënt, hoorde cliënt haar buik rommelen Na: Oogt rustig en/of meer geaard na afloop van de massage.
Massage behandelplan 6: Zonnevlecht massage Datum: 16-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Niks opgemerkt viel in slaap Effecten Cliënt na massage: Volledige ontspanning na massage Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Goede energie doorstroming voelbaar Na: Cliënt was opgewekt en vrolijk

Cliënt 6 Mariëlle 21-04-1980	Medicatie - jaartal Geen
Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Gesprekken met psycholoog helpen ventilerend Chronologie: Moeder overleden (2022) Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: Moeder overleden in 2022 Opvatting: Gevoel van leegte van binnen, moeite om weer alles op te pakken Ernst: 8	
Kern-symptomen depressie: Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Gewichtstoename, Insomnia, moeheid of energieverlies, gevoel van waardeloosheid, verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid.	
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 03-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: insomniapunt en stresspuntje pijnlijk, Ga40 en Mi5 pijnlijk Effecten Cliënt na massage: Lichter gevoel in het hoofd Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Koude voeten Na: Warme voeten
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 10-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Ga40 en Mi5 gevoelig, alveesklier en insomniapunt pijnlijk Effecten Cliënt na massage: Ontspanener lichter in het hoofd Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt was ontspanener Na: Warme voeten na de massage
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 17-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Insomniapunt gevoelig Effecten Cliënt na massage: Fijner gevoel Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Koude voeten, hoofdzones voelbaar zwaar/moeilijk beweegbaar Na: Warmere voeten
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 03-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Ga 40 en Mi5 is gevoelig, alveesklier gevoelig Effecten Cliënt na massage: cliënt voelt zich goed na de massage Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Start met koude witte voeten Na: Na massage rood en meer energiestroming voelbaar, cliënt zichtbaar opgewekt.
Massage behandelplan 5: Zonnevlecht massage Datum: 10-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Mijn buik ging borrelen Effecten Cliënt na massage: Ik zit minder in mijn hoofd en ben meer ontspannen. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt reageerde blij/opgewekt op het zonnevlechtstraaltje Na: Cliënt staat zichtbaar in haar kracht
Massage behandelplan 6: Zonnevlecht massage Datum: 17-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Buik ging opnieuw borrelen Effecten Cliënt na massage: Ze voelde een volledige ontspanning Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt kwam snel tot rust Na: Kwam moeilijk van de massagetafel

Cliënt 7 Jolanda 04-04-1966	Medicatie - jaartal - Mirtazapine (anti-depressiva) - 2018
<p>Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Medicatie helpt een beetje, zorgen fysiek bijv. MRI scan voor mijn man Chronologie: Al meer dan 5 jaar geleden. Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: 2 jaar geleden diagnose zoon epilepsie kan niet meer werken, hierdoor problemen in het gezin. Opvatting: Zwaar leven Ernst: 8</p>	
<p>Kern-symptomen depressie: Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Gewichtstoename, Insomnia, moeheid of energieverlies, gevoel van waardeloosheid, verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid.</p>	
<p>Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 03-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Stresspunt gevoelig, Ga 40 en milt 5 pijnlijk, insomnia punt pijnlijk en knijptje op grote teen was gevoelig. Effecten Cliënt na massage: Lichter in het hoofd, zorgeloos gevoel en het gevoel op wolkjes te lopen. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Hele koude voeten en onderbenen. Na: Warmere voeten en onderbenen.</p>
<p>Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 10-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Hypofyse een beetje gevoelig, Effecten Cliënt na massage: Geen bijzonderheden Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Client was in diepe rust Na: Client voelt zich super goed en licht in haar hoofd.</p>
<p>Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 17-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Insomnia minder gevoelig Effecten cliënt na massage: Tinteling in nek en hoofd Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt had neiging om veel te kletsen. Na: Client voelt zich super goed beter dan de vorige keren</p>
<p>Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 03-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Lieslijn/eileider is gevoelig Effecten Cliënt na massage: geen bijzonderheden opgemerkt Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Witte koude voeten, later werden ze snel warm. Insomniapunt was minder pijnlijk dan voorheen. Na: cliënt voelt zich zeer opgewekt het gaat goed met haar.</p>
<p>Massage behandelplan 5: Zonnevlecht massage Datum: 10-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Halverwege de massage gevoel van ontlading. Effecten Cliënt na massage: Voel me diep ontspannen Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Meer warmte voelbaar, lag er ontspannen bij Na: Moest cliënt wakker maken</p>
<p>Massage behandelplan 6: Zonnevlecht massage Datum: 17-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: rustige ademhaling, relaxed gevoel Effecten Cliënt na massage: Leeg gevoel Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt haar ademhaling werd rustig Na: Cliënt was tevreden en komt graag nog eens terug</p>

Cliënt 8 Margot 11-10-1982	Medicatie - jaartal Geen
Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Zorgen om partner Chronologie: Sinds 3 jaar Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: 4 jaar geleden heeft partner een hersenbloeding gekregen Opvatting: Turbulent Ernst: 9	
Kern-symptomen depressie: : Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Insomnia, moeheid of energieverlies, gevoel van waardeloosheid , verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid.	
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 02-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Bijzonderheden tijdens massage: Stresspuntje pijnlijk, Ga40 en milt 5 heel gevoelig, insomniapunt pijnlijk. Effecten Cliënt na massage: Cliënt voelt zich helderder in het hoofd, rustiger. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Gestart met ijskoude voeten. Na: Aangenaam warme voeten
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 09-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: hypofyse pijnlijk Effecten Cliënt na massage: Voelde zich fijn. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: cliënt was in slaap gedoezeld. Na: Cliënt haar lichaam tintelde.
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 16-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Insomniapunt minder gevoelig. Effecten Cliënt na massage: Cliënt voelde meer rust dan vorige keer. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt was opgewekt tijdens de massage. Na: Cliënt begon voluit te vertellen dat ze zich beter in haar vel vond zitten.
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 02-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Lieslijn/eileider beetje gevoelig. Effecten Cliënt na massage: cliënt was rustig in haar doen en laten. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Lekker warme voeten Na: Met cliënt gaat het goed.
Massage behandelplan 5: Zonnevlucht massage Datum: 09-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Geen bijzonderheden Effecten Cliënt na massage: Cliënt voelde zich blij. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Voelde een goede energie stroming. Na: cliënt vond dit een prettige massage om te ontvangen.
Massage behandelplan 6: Zonnevlucht massage Datum: 16-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt was volledig relaxed. Effecten Cliënt na massage: Cliënt gaf aan een heerlijk leeg hoofd te hebben. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt was volledig ontspannen. Na: Cliënt was zeer tevreden en komt over 4 weken weer terug voor onderhoudsmassage.

Cliënt 9 Carien 15-01-1958	Medicatie - jaartal Fluoxetine - 2012
Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: als ze teveel aan haar jeugd terug denkt Chronologie: PTTS, postnatale depressie, depressie Lokalisatie: In het hoofd Verborgen oorzaak: Geen fijne jeugd gehad Opvatting: in de overleef stand zitten Ernst: Nu een 7	
Kern-symptomen depressie: : Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Insomnia, moeheid, energieverlies, verminderd vermogen tot nadenken, besluitenloosheid.	
Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 06-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Hypofyse rechts pijnlijk. Effecten Cliënt na massage: Volledig ontspannen Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Client was zenuwachtig bij komst, na praten kon cliënt zich volledig ontspannen tijdens de massage. Zware benen/voeten, Levermeridiaan RE bobbel, stresspunt rechts kristallen, opname/loslaten actief verwerken wit. Na: Rust, deelt dingen waar client trots op is / dochter/klein kinderen wordt meer enthousiast. Bedankt mij veelvuldig.
Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 13-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Lichter in het hoofd, voelde trilling in het hoofd. Effecten Cliënt na massage: Voelde zich moe. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: le8 erg gevoelig, Ga40 en Mi5 pijnlijk, alveesklier gevoelig en insomnia pijnlijk. Na: Cliënt voelde zich opgewekter.
Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 20-02-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Heerlijk geslapen afgelopen Week uitgerust wakker, voelde zich beter in haar vel. Effecten Cliënt na massage: Heerlijk uitgerust gevoel. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt is weggedoezeld. Na: Heerlijk gevoel na de massage. Eerst stijging van energie daarna voelde de massage in het hoofd bevrijdend.
Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 06-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Ga40 en Mi5 minder pijnlijk. Effecten Cliënt na massage: Heerlijk warme voeten. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Insomnia minder pijnlijk, alveesklier minder gevoelig. Na: Opgewekte cliënt.
Massage behandelplan 5: Zonnevlucht massage Datum: 13-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt viel in slaap. Effecten Cliënt na massage: Cliënt heeft deze massage als zeer prettig ervaren. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Goede energie doorstroming. Na: Vrolijke opgewekte cliënt.
Massage behandelplan 6: Zonnevlucht massage Datum: 20-03-2023	Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt heeft een rustig gevoel in haar hoofd. Effecten Cliënt na massage: Cliënt voelt zich heerlijk ontspannen. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Goed voelbare energie doorstroming. Na: Zeer tevreden cliënt die binnenkort weer terugkomt.

Cliënt 10 Suzanne 30-07-1990	Medicatie - Citalopram 40mg	Jaartal 2016
<p>Aard: Depressieve stoornis Beïnvloeding: Massage helpt, doet haar goed Chronologie: al meer dan 7 jaar Lokalisatie: In het hoofd en gehele lichaam vermoeidheid voelbaar Verborgene oorzaak: Partner invalide geraakt door een ongeval Opvatting: zwaar leven Ernst: 9</p>		
<p>Kern-symptomen depressie: : Sombere stemming gedurende het grootste gedeelte van de dag en duidelijke interesseverlies of plezier in alle activiteiten. Sub-symptomen depressie: Gewichtstoename, hypersomnia, moeheid, gevoel van waardeloosheid, verminderd vermogen tot nadenken, concentratieverlies of besluitenloosheid.</p>		
<p>Massage behandelplan 1: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 06-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Stresspuntje links en rechts gevoelig. Tinteling in hoofd/ nek. Effecten Cliënt na massage: Erg fijne massage, voelt zich ontspannen nadien. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt komt moe binnen. Lever meridiaan voelde rechts en links bobbelig. Benen voelde loodzwaar aan en zijn koud. Gespannen pees. Na: Meer energiestroming ervaren en beweeglijkheid in haar voeten/tenen. Voeten waren minder koud. Cliënt is wat duf in contact vanwege ontspanning aldus client.</p>	
<p>Massage behandelplan 2: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 13-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt werd emotioneel, drukpunten van hypofyse en epifyse goed voelbaar, voelde van alles stromen in haar hele lichaam. Effecten Cliënt na massage: Cliënt deelt een zweverig gevoel te ervaren, tijdens en direct na de massage. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Hypofyse goed zichtbaar, was minder ontspannen gedurende de massage. Na: Cliënt voelde zich beter na deze massage.</p>	
<p>Massage behandelplan 3: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hoofdzones Datum: 20-02-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt kon zich snel ontspannen, viel in slaap. Effecten Cliënt na massage: licht gevoel in het hoofd Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Stresspuntje links alleen goed voelbaar, tenen/ voet nog moeilijk beweegbaar. Na: Cliënt voelt zich een stuk beter nu.</p>	
<p>Massage behandelplan 4: Lever en Galblaas meridiaankoppel + hormonen Datum: 06-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Cliënt raakt opnieuw emotioneel, raakte hierna in diepe ontspanning. Hypofyse wel gevoelig. Effecten Cliënt na massage: raar gevoel, kan moeilijk benoemen wat voor gevoel deelt over een soort opklaring. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Hypofyse goed zichtbaar, levermeridiaan lijkt minder bobbelig. Na: Ik kan niet achterhalen wanneer cliënt precies emotioneel werd, wel lijkt de combinatie van lever/hormonen veel los te maken. Het lastig kunnen benoemen van gevoel – is vaak inherent aan een depressie.</p>	
<p>Massage behandelplan 5: Zonnevlucht massage Datum: 13-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Gevoel van ontlading. Effecten Cliënt na massage: Cliënt zit in diepe ontspanning. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Meer warmte voelbaar, cliënt voelde zich ontspannen. Na: Cliënt voelde zich opgewekt.</p>	
<p>Massage behandelplan 6: Zonnevlucht massage Datum: 20-03-2023</p>	<p>Beleving van de cliënt Bijzonderheden tijdens massage: Rustige ademhaling, heel rustig gevoel. Effecten Cliënt na massage: Leeg gevoel in het hoofd. Zelfreflectie therapeut: Tijdens: Cliënt heeft een rustige ademhaling, voel de energie goed stromen. Na: Zeer tevreden cliënt die over paar weken weer terug komt.</p>	

Hoofdstuk 10: Conclusie

Deze scriptie heeft: *“Het effect van voetreflexplus™ op interesseverlies en somberheid van een depressie”* bestudeerd. Om de hoofdvraag te kunnen begrijpen is er middels de deelvragen ook aandacht geweest voor de theoretische onderbouwing van een depressie.

De resultaten suggereren volgens ons een positief verband: Voetreflexbehandelingen kunnen effect hebben op interesseverlies en somberheid bij een depressie. In de resultaten gericht op somberheid en interesseverlies is te zien aan de score dat de beleving van deze symptomen afneemt naar mate het behandelplan vordert.

Opmerkelijk is dat er bij bijna elke cliënt een duidelijk verschil zichtbaar is vanaf de eerst zonnevlecht massage.

Daarnaast is er door het afnemen van de PHQ-9 ook in kaart gebracht wat de effecten zijn van de algemene symptomen behorend bij een depressie. Als resultaat hiervan zien wij ook over het algemeen een afname van diverse symptomen behorend bij een depressie.

De cliënten ervaren na de behandelingen:

- Een minder vol hoofd;
- Meer ontspanning;
- Cliënten slapen beter;
- Meer zin om activiteiten te ondernemen;
- Meer zin om voor zichzelf te doen;

De somberheid en interesseverlies bij een depressie zijn (nog) niet volledig verdwenen. Zo zien we in de score terug dat een groot deel van de cliënten in eerste instantie meer dan >3 dagen een sombere stemming ervaren. Na afloop van het behandelprotocol zien wij bij een groot deel van de cliënten dat zij minder dan <3 dagen in de week een sombere stemming ervaren. Hiermee is inzichtelijk dat een depressie niet volledig te genezen is middels een voetreflexbehandeling, dit was echter ook niet onze hoofdvraag. Wat wij wel terug zien is dat een voetreflexbehandeling wel degelijk positief effect heeft op de stemming/interesseverlies van mensen met een depressie. Hierdoor zijn wij er van overtuigd dat voetreflexplus als ondersteunende behandeling zinvol is vanwege de bovengenoemde redenen.

Zwakke punten van het onderzoek

- Doordat er veel informatie bekend was over een depressie, was het de kunst om bij de kern te blijven.
- Depressie wordt vanuit de TCG behandeld vanuit de symptomen behorend bij een depressie. Dit maakt de behandeling van elke depressie anders, omdat een depressie door een ieder anders wordt ervaren en men andere symptomen kan hebben. Dit betekent dat je als voetreflextherapeut altijd naar (hoofd)klachten moeten kijken van jouw cliënt.
- Het praktijkonderzoek ging alleen over het effect tijdens het behandeltraject, hierdoor weten wij niet hoe het met de cliënten gaat als het traject stopt. Het zou interessant zijn om te onderzoeken hoe het met een deel van de mensen gaat die het traject voortzetten en een deel van de mensen welke stopt met behandeling, ofwel kortdurende behandeling/langdurige behandeling d.m.v. voetreflex.

Sterke kanten van het onderzoek

- Het was makkelijk om aan deelnemers te komen omdat, veel mensen bekend zijn met een depressieve stoornis.
- Er is veel informatie bekend over een depressie.
- Het volledige behandelplan heeft een positief effect op de cliënten en de kernsymptomen van een depressie. De cliënten hebben het behandeltraject als positief ervaren.
- De extra accupunctuurpunten zijn toevoeging van het behandelplan. De punten kunnen gemakkelijk geïntegreerd worden tijdens de massage.

Hoofdstuk 11: Literatuur

Boeken

- American Psychiatric Association (2017). *Beknopt overzicht van de criteria DSM-5 Bureau-editie* (4^e editie). Nederland, Amsterdam: Boom uitgevers
- Bourbeau, L. (2009). *Je lichaam zegt: 'hou van jezelf!': De metafysische betekenis van ruim 500 gezondheidsklachten en hun emotionele en spirituele oorzaken*. Nederland, Katwijk: Uitgeverij Panta Rhei
- Carabotti, M., Scirocco, A., Maselli, M. A., & Severi, C. (2015). The gut-brain axis: interactions between enteric microbiota, central and enteric nervous systems. *Annals of gastroenterology*, 28(2), 203–209
- Enders, G. (2015). *De mooie voedselmachine*. Amsterdam: Luitingh-Slijthof
- Hetrick, S., Merry, S., McKenzie, J., Sindahl, P. & Proctor, M. (2008). Selective serotonin reuptake inhibitors (SSRIs) for depressive disorders in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 18(3):CD004851.
- Heepen, G.H., (2012). *Geneeskrachtige kuren met Schlüssler-celzouten*. Nederland, uitgeverij deltas
- Hicks, A (2002). *De 5 wetten van de chinese geneeskunde: voor een optimale gezondheid*. Nederland, uitgeverij Deltas
- Huysler, J., Schene, A.H., Sabbe, B. & Spinhoven, Ph. (2016). *Handboek depressieve stoornis* (2de druk). Nederland, Utrecht: de Tijdstroom.
- Jazayeri, Shima, et al. "Comparison of therapeutic effects of omega-3 fatty acid eicosapentaenoic acid and fluoxetine, separately and in combination, in major depressive disorder." *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry* 42.3 (2008): 192-198
- Klaver, M. (2015). *Zakendoen met emoties: Limbische verklaring en cognitieve behandeling bij SOLK*. Uitgeverij SWP.
- Maciocia, G., & Rinchart, M. E. (2020). *De grondslagen van de chinese geneeskunde* (3de editie). België, Brussel: Satas n.v.
- Maciocia, G., & Rinchart, M. E. (2016). *De praktijk van de chinese geneeskunde* (2de editie). België, Brussel: Satas n.v.
- Manuel Manual (2005). *Medisch handboek* (2 de druk). Nederland, Houten: Bohn Stafleu van Loghum
- Mindblue (z.d.). Bio-psycho-sociale model. Geraadpleegd op 14 december 2022, van <https://mindblue.nl/depressie-1/depressie/oorzaken/bio-psycho-sociale-model>
- Mousain-Bosc, M (2011). *Anders denken serie – Magnesium: de oplossing voor gedragsstoornissen en vele andere aandoeningen* (2de editie). Nederland, Den Dolder: uitgever Succesboeken.nl,
- Norman Shealy, C. (1999). *Encyclopedie van de natuurlijke geneesmiddelen*. Duitsland, Keulen: Könemann
- Penninx W, van Dyck R. (2010). Stand van zaken: Depressie en somatische comorbiditeit. *Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde*. 2010;154:722-727.
- Rosenberg, S. (2022). *De nervus vagus als bron van herstel* (2^{de} druk). Nederland, Eeserveen: Uitgeverij Mens
- Sublette, M. Elizabeth, et al. "Meta-analysis: effects of eicosapentaenoic acid in clinical trials in depression." *The Journal of clinical psychiatry* 72.12 (2011): 1577.
- Vandereycken, W., Hoogduin, C.A.L, & Emmelkamp, P.M.G. (2008). *Handboek psychopathologie, deel 1 basisbegrippen* (4^{de} druk). Nederland, Houten: Uitgeverij Bohn Stafleu van Loghum
- Wauters, A (2011). *Chakra's ontcijferd* (2^{de} druk). Nederland, Kerckdriel: Uitgeverij Librero
- Wisman, P (2006). *Circus depressie: Alles over depressie oorzaken, behandeling, vragen en antwoorden*. Uitgeverij: Inmerc

Website

- BLOW (z.d.). *Nieuwe wetenschappelijke inzichten over relatie tussen darmbacteriën en hersenen*. Geraadpleegd op 19 december, 2022 van <https://blow.nl/fitte-geest/nieuwe-wetenschappelijke-inzichten-over-relatie-tussen-darmbacterien-en-hersenen/>
- Depressiehulp (z.d.) *Depressie en de werking van de hersenen*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van <https://depressiehulp.be/thema/depressie-oorzaken-hersenen>
- Depressievereniging (z.d.). *Oorzaken depressie*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van <https://depressievereniging.nl/depressie/de-ziekte/oorzaken-depressie/>
- Dijinga, R (2023). *Depressie en voeding*. Geraadpleegd op 5 februari 2023, van <https://rinekedijinga.nl/weetjes/depressies-en-voeding.html>
- ETZ (z.d.). *Depressie*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van <https://www.etz.nl/ETZWebsite/files/52/52ca071e-4290-4637-b9c5-e6517f0c23f9.pdf>
- Eos Wetenschap (2022). *Waarom antidepressiva vaak niet werken*. Geraadpleegd op 26 november 2022, van <https://www.eoswetenschap.eu/psyche-brein/waarom-antidepressiva-niet-werken>
- GGZ Nieuws (2022). *Geen bewijs voor lage serotoninespiegels als oorzaak van depressie*. Geraadpleegd op 5 januari 2023, van <https://www.ggznieuws.nl/geen-bewijs-voor-lage-serotoninespiegels-als-oorzaak-van-depressie/>
- GGZ Standaarden (2018). *Depressieve stoornissen*. Geraadpleegd op 26 november 2022, van <https://www.ggzstandaarden.nl/zorgstandaarden/depressieve-stoornissen/introductie>
- Herseninstituut (z.d.). *Opdrichter van de stichting vrienden van het herseninstituut*. Geraadpleegd op 31 oktober 2022, van <https://herseninstituut.nl/vrienden/doneren/oprichter-van-de-stichting-vrienden-van-het-herseninstituut/>
- Hersenuitleg (2022). *Het zenuwstelsel*. Geraadpleegd op 31 oktober 2022, van <https://www.hersenletsel-uitleg.nl/achtergrondinformatie/anatomie-en-functie-uitleg/het-zenuwstelsel>

- Natuur Diëtisten Nederland (z.d.). *Magnesium te kort onder de loep*. Geraadpleegd op 25 februari 2023, van <https://www.natuurdietisten.nl/magnesiumtekort-onder-de-loep/>
- Nesda (2019). *Depressie en ongezond eten gaan hand in hand*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van <https://www.nesda.nl/depressie-en-ongezond-eten-gaan-hand-in-hand/#:~:text=In%20haar%20onderzoek%20onder%20bijna,hebben%20dan%20mensen%20zonder%20depressie.>
- Nesda (2015). *Depressie verschrompelt deel van de hersenen*. Geraadpleegd op 26 november 2022, van <https://www.nesda.nl/depressie-verschrompelt-deel-van-de-hersenen/#:~:text=De%20hippocampus%20is%20betrokken%20bij,met%20mensen%20zonder%20een%20depressie>
- Nesda (z.d.). *Het stresshormoon cortisol en depressie en angst*. Geraadpleegd op 10 december 2022, van <https://www.nesda.nl/nesda-resultaten/het-stresshormoon-cortisol-en-depressie-en-angst/#:~:text=Deze%20gevolgen%20van%20cortisol%20lijken,het%20hart%20en%20de%20bloedvaten>
- NEMESIS-2 (2010). *De psychische gezondheid van de Nederlandse bevolking*. Geraadpleegd op 6 december 2022, van <https://www.trimbos.nl/wp-content/uploads/sites/31/2021/09/af0898-nemesis-2-de-psychische-gezondheid-van-de-nederlandse-bevolking.pdf>
- Mathers, C.D., & Loncar, D. (2006). *Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030*. Geraadpleegd op 6 november, van <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>
- Mindblue (z.d.) Geraadpleegd op 4 november, van <https://mindblue.nl/depressie-1/depressie/oorzaken/bio-psycho-sociale-model>
- Moncrieff et al (2022). *The serotonin theory of depression: a systematic umbrella review of the evidence*. Geraadpleegd op 10 december 2022, van <https://www.nature.com/articles/s41380-022-01661-0>
- Sonneveld, A. (2017). *Je leven in/uit balans*. Geraadpleegd op 6 februari 2023, van <https://media-01.imu.nl/storage/albertsonneveld.nl/1815/wp2017/01/Je-leven-in-balans.pdf>
- Trimbos Instituut (2014). *Persoonlijk en maatschappelijk herstel van mensen met ernstige psychische aandoeningen*. Geraadpleegd op 10 december 2022, van <https://www.trimbos.nl/docs/83ffad0a-cf73-4447-aecc-d5dd3033ceff.pdf>
- TvPO (2016). *Depressie: een nieuwe risicofactor voor hart en vaatziekten*. Geraadpleegd op 24 november 2022, van <https://www.tvpo.nl/depressie-een-nieuwe-risicofactor-voor-hart-en-vaatziekten/>
- Universiteit Utrecht (2019). *Hersengebieden die betrokken zijn bij depressie mogelijk te identificeren met hartslag*. Geraadpleegd op 16 januari 2023, van <https://www.uu.nl/zoeken?keyword=ersengebieden-die-betrokken-zijn-bij-depressie-mogelijk-te-identificeren-met-hartslag>
- Wei-Li Wang (2020). *Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis*. Geraadpleegd op 14 november, 2022, van <https://synapse.koreamed.org/upload/SynapseData/PDFData/0006Jkan/jkan-41-821.pdf>
- World Health Organisation (13 september,2021). *Depression*. Geraadpleegd op 30 oktober 2022, van <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Overige

- Lesmappen Total Health VoetreflexPlusTM basisjaar, 1^{ste}(2020-2021) en 2de jaar (2021-2022)

Bijlage 0: Neurotransmitters verdieping

Inleiding

Serotonine is halverwege de vorige eeuw ontdekt als stof die in het bloed invloed heeft op de bloeddruk. Daarnaast werd ontdekt dat sommige patiënten die het bloeddruk verlagende middel Resipine slikten, een verlaging van het serotonine gehalte vertoonden en depressie als bijwerking hadden. Zo is de link gelegd tussen serotonine en depressie. Een tekort aan serotonine zou kunnen leiden tot een depressie. Later heeft men deze stof ook in de hersenen aangetroffen. 80% komt voor in het maagdarm kanaal, 10% in het bloed en slechts 2% in de hersenen. In de zestiger jaren werd ontdekt dat serotonine ook werkzaam is als neurotransmitter en sterk lijkt op LSD (een drug dat sterk op de psyche inwerkt).

Het gegeven dat een verlaging van het Serotonine gehalte gepaard ging met een depressie heeft de afgelopen decennia het beeld over de oorzaak van depressies bepaald. Sinds de jaren 80 worden de zgn. Serotonine heropname remmers (ssri's) veelvuldig voorgeschreven, vooral doordat ze geringere bijwerking hadden dan de tot dan toe voorgeschreven antidepressiva. Echter, sinds halverwege de jaren negentig worden er al vraagtekens gezet bij de werking van ssri's als antidepressiva.

In verschillende publicaties, genoemd op o.a. de site van het maandblad van het Nederlands huisartsen genootschap en het geneesmiddelen bulletin wordt geschreven over de twijfels over de werkzaamheid van de middelen. De onderzoeken tonen veelal de geringe werking aan en de onderzoeken met negatieve uitkomsten worden niet gepubliceerd.

Andere processen waar serotonine een rol in speelt zijn: gedrag, leren, slaap, angsten, bloeddruk, spanning in de bloedvaten, de peristaltische beweging van de darmen, celgroei, trombose.

Onderzoeken:

Arts en onderzoeker Pedro I. Delgado heeft in de jaren negentig van de vorige eeuw studie naar verbanden en Serotonine naaste elkaar gelegd en concludeerde dat het uit de onderzoeken niet voldoende bleek dat een tekort aan Serotonine tot een depressie leidt. Deze gegevens zette hem aan om zelf een onderzoek te starten. Het onderzoek was gebaseerd op het idee dat de voorstof voor Serotonine; Tryptofaan voornamelijk uit vlees gehaald wordt. Door de deelnemers aan het de hoeveelheid tryptofaan tot gevolg hebben. Wat op zich weer tot een verlaging van het Serotonine gehalte zou leiden, wat volgens de opvattingen tot een depressie zou moeten leiden. De resultaten bekrachtigde deze opvatting niet.

Recentelijk onderzoek door onderzoekers van het Baker-Heart Institute in Australië, toonde aan dat mensen met een ernstige depressie tweemaal zoveel Serotonine in de bloedbaan vlakbij de hersenen hadden, dan gezonde mensen. En dat deze Serotonine tweemaal zo snel werd afgebroken dan bij 'gezonde' mensen. Dit strookt niet met de opvatting dat minder Serotonine tot een depressie zou leiden. De conclusie uit dit onderzoek was dat niet de hoeveelheid Serotonine tot een depressie zou leiden, maar de omloop snelheid. Toen deze patiënten vervolgens antidepressiva kregen, die volgens de verwachting de serotonine langer in het bloed zouden moeten houden, daalde het Serotonine gehalte tot op normale waarden. De patiënten verklaarde zich hierna beter te voelen.

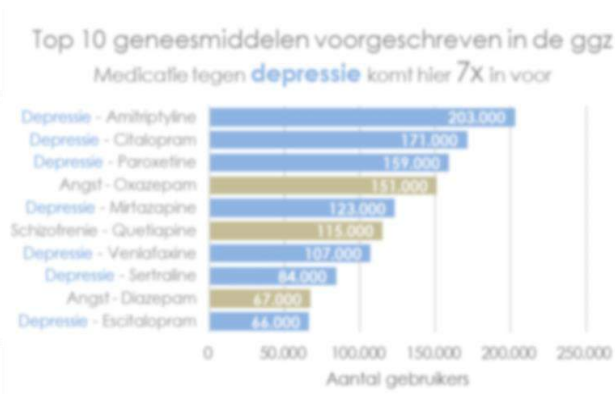
Serotonine syndroom

Het serotoninesyndroom is een door geneesmiddelen veroorzaakt syndroom dat wordt gekenmerkt door psychische, autonome en neuromusculaire verschijnselen. Het is geen wonderlijk ongewenste reactie, maar een symptomencomplex dat grotendeels wordt toegeschreven aan de veranderde gevoeligheid van serotoninereceptoren in de hersenstam en het ruggenmerg. De eerste beschrijving van het serotoninesyndroom dateert al van 1955, maar in de jaren negentig kwamen er steeds meer meldingen naarmate de verschijnselen, symptomen en uitlokkende factoren beter werden onderkend en herkend en deze middelen vaker werden voorgeschreven. In Nederland zijn er tot op heden een tiental meldingen gedaan bij het Nederlands bijwerkingen centrum Lareb. Hoewel er ook meldingen zijn geweest van ernstig serotoninesyndroom na een overdosis van één enkel middel, ontstaat dit gewoonlijk door een combinatie van twee of meer 'serotonerge' middelen, ook wanneer elk afzonderlijk in een therapeutische dosering wordt toegediend.

Bijlage 1: Geneesmiddelen voor behandeling van depressie

Geneesmiddelen voor behandeling van een depressie			
Klasse	Geneesmiddelen	Bijwerkingen	Opmerkingen
Tricyclische en soortgelijke antidepressiva	<ul style="list-style-type: none"> • Amitriptyline • Clomipramine • Desipramine • Doxepine • Imipramine • Maprotiline • Nortriptyline • Protriptyline • Trimipramine 	Sufheid(sedatie), gewichtstoename, versnelde hartslag, bloeddrukdaling, droge mond, verwardheid, wazig zien, obstipatie, moeite bij het op gang komen van de urinelozing, vertraagd orgasme, eplispetische aanvallen (clomipramine en maprotiline)	Bijwerkingen vaak duidelijker merkbaar bij ouderen. Ernstige, potentieel levensbedreigende toxiciteit bij overdosering
Selectieve serotonine heropnameremmers	<ul style="list-style-type: none"> • Citalopram • Fluoxetine • Fluvoxamine • Paroxetine • Sertraline • Bupropion 	Seksueel disfunctioneren (vooral vertraagd orgasme, maar ook verlies van verlangen bij sommige mensen), misselijkheid, diarree, hoofdpijn, gewichtsverlies (korte termijn), gewichtstoename (lange termijn), onthoudingssyndroom, vergeetachtigheid, afvlakken van emoties, bloeditstortingen	Meest algemeen gebruikte soort antidepressiva. Ook effectief bij dysthymie, gegeneraliseerde angststoornis, obsessieve-compulsieve stoornis, paniekstoornis, fobische stoornis, post-traumatische stressstoornis, premenstruele dysfore stoornis (PDS), en boulimia nervosa. Minder ernstig risico van toxiciteit bij overdosering.
Monoamine-oxidaseremmers	<ul style="list-style-type: none"> • Fenzelzine • Tranylcypromine 	Slapeloosheid, gewichtstoename, seksueel disfunctioneren (verlies van verlangen en vertraagd orgasme), tintelingen, verlaagde bloeddruk, ernstig verhoogde bloeddruk	Dieetbeperkingen en voorzorgsmaatregelen bij gebruik van bepaalde geneesmiddelen
Psychostimulantia	Methylfenidaat	Nervositeit, tremor, slapeloosheid, droge mond	Over het algemeen niet effectief als antidepressivum wanneer alleen gebruikt. Vaak gebruikt in combinatie met antidepressiva.
Nieuwere geneesmiddelen	<ul style="list-style-type: none"> • Mirtazapine • Nefazodon • Trazodon • Venlafaxine 	Hoofdpijn en (zelden) epileptische aanvallen; droge mond (venlafaxine); gewichtstoename (mirtazapine), lichte sufheid en duizeligheid(nefazodon); langdurige sufheid (trazodon)	De meeste bijwerkingen kunnen worden voorkomen of geminimaliseerd wanneer lage doseringen worden gebruikt en wanneer veranderingen in dosering langzaam worden uitgevoerd

(Merck Manual, 2005)



Bijlage 2: Neurotransmitters en het belang van vitamines en mineralen.

Een tekort aan één nutriënt kan al een duidelijke uitwerking op de neurotransmitters en hersenenwerking hebben en leiden tot mentale problemen. Belangrijk zijn o.a. vitamine B6, B12, foliumzuur, magnesium, zink, lithium en rubidium. Het was Linus Pauling die in 1968 als eerste aangaf dat onze voeding wellicht voldoende vitamines -in het bijzonder de B vitamines- bevat om onze lichaamcellen van voldoende voedingsstoffen te voorzien, maar dat daarmee absoluut niet zonder meer óók voldoende voedingsstoffen voor de hersencellen worden geleverd. Dit heeft te maken met de bloed- hersenbarrière; het beschermingsmechanisme tegen toxische stoffen in de hersenen. Vooral de water-oplosbare substanties hebben moeite deze bloedhersen barrière te passeren. B-vitamines zijn wateroplosbaar en passeren deze barrière moeilijk. Door ze hoger te doseren is het mogelijk om meer van de noodzakelijke B-vitamines in de hersenen te krijgen.

Vitaminetekorten

Het volgende overzicht geeft voor diverse belangrijke vitamines aan wat de mogelijke bijbehorende symptomen kunnen zijn: .

B1 (Thiamine) symptomen:	Depressie, apathie, angst, geïrriteerdheid, Korsakoff's syndroom .
B2 (Riboflavine) symptomen:	Depressie, irritatie .
B3 (Niacine) symptomen:	Depressie, angst, manie, delirium, labiliteit, irritatie, dementie .
B5 (Pantotheenzuur) symptomen:	Onrust, depressie, vermoeidheid, irritatie .
B6 (Pyridoxine) symptomen:	Depressie, irritatie, gevoeligheid voor geluid .
B12(cyanocobalamine) symptomen:	Depressie, psychose, verwardheid, geheugenverlies, hallucinaties, paranoia, irritatie . Foliumzuur Symptomen: vergeetachtigheid, slaapproblemen, apathie, depressie, psychose, dementie, irritatie . Biotine Symptomen: depressie, matheid, slaperig
Vitamine-C symptomen:	Matheid, depressie, histerie

(Biologischemedischcentrumbmc, z.d.)

Bijlage 3. Oplossingsgericht werken

Oplossingsgerichte beslisboom (Bannink, 2016)



1. Is er al verbetering opgetreden tussen de aanmelding en de eerste behandeling? Zo ja, vraag daar meer over. Zo nee, ga naar 2.
2. Zijn er al uitzonderingen op het probleem te vinden: situaties waarin het probleem zich niet voordeed of minder erg was? Zo ja, vraag daar meer over. Zo nee, ga naar 3.
3. Is er al een hypothetische oplossing te formuleren: kan men al beschrijven wat er anders zou zijn stel dat het probleem (voldoende) was opgelost?

Hieronder staan zes belangrijke soorten vragen, met daarbij steeds enkele voorbeelden (Bannink, 2016)

1. De vraag naar verandering vóór de eerste behandeling

'Wat is er veranderd sinds u de afspraak maakte? Hoe is u dat gelukt? Wat is er voor nodig om dat vaker te laten gebeuren?' Alles verandert: het gaat erom niet te kijken óf er verandering plaats vindt, maar wanneer en hoe er verandering plaatsvindt.

2. De vraag naar het doel van de cliënt

Er zijn veel mogelijkheden om naar het doel van de cliënt te vragen. 'Waar hoopt u op? Welk verschil zou dat maken? Of: 'Wat moet er aan het eind van deze behandeling bereikt zijn om te zeggen dat het zinvol is geweest?' Of: 'Waaraan zou u merken dat u niet meer terug hoeft te komen?' Of: 'Wat wilt u voor het probleem in de plaats?'

De ondervraag is een andere mogelijkheid: 'Stel dat u vannacht ligt te slapen en er gebeurt een wonder. Het wonder is dat het probleem waarvoor u komt (voldoende) is opgelost. U weet dat niet, want u sliep. Waaraan zou u morgenochtend het eerste merken dat het probleem is opgelost? Wat is er dan anders? Wat doet u dan anders? En hoe zou u gedurende de dag merken dat het wonder is gebeurd? Waaraan zouden anderen merken dat het wonder is gebeurd? Hoe zouden zij reageren?'

3. De vraag: 'En wat nog meer?'

'Wat is er voor nodig om dat te laten gebeuren? En wat nog meer?' Of: 'Welk verschil zou dat maken? En wat nog meer?' De vraag impliceert dat er nog meer is en dat de cliënt alleen nog hoeft te ontdekken wat het is.

4. De vraag naar uitzonderingen

'Wanneer is er al even iets van het wonder aanwezig? Wat is er dan anders? Of: 'Wanneer is het probleem er minder (ook al is het maar een heel klein beetje)? Of: 'Wanneer is het probleem zelfs even geen probleem?'

5. Schaalvragen

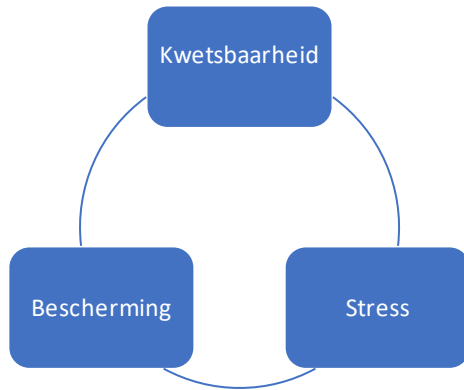
'Wat werkt al in de goede richting? En wat nog meer?' Schaalvragen zijn bedoeld om vooruitgang, motivatie of vertrouwen te meten. 'Als het wonder (uw doel) = 10 en het slechtste moment = 0, waar zit u dan nu? Wat zou de volgende stap zijn? Wat zou het volgende teken van vooruitgang zijn? Hoe zou uw leven eruit zien bij een cijfer hoger? Hoe zou uw partner merken dat u een punt hoger zit? Wat is er voor nodig om een punt hoger op de schaal te komen? Bij welk cijfer zou u tevreden zijn?'

6. De vraag naar vaardigheden (competenties) en sterke kanten

'Hoe doet u dat? Hoe lukte u dat? Hoe besloot u dat te doen? Hoe kwam u op dat goede idee? Hoe krijgt u het voor elkaar om...? Hoe houdt u het vol? Hoe komt het dat het niet erger is?' En: 'Wat zijn uw sterke kanten? Waar bent u goed in? Hoe zou u dat kunnen gebruiken om uw doel te bereiken?'

Bijlage 4: KBS-Model nader toegelicht

Het stress kwetsbaarheidsmodel is een model die stoornissen en dus ook depressie verklaard als gevolg van een interactie tussen kwetsbaarheid, bescherming (diathese) en stressfactoren. Diathese is de greekse benaming voor aanleg of gevoeligheid. Dit omvat zowel de psychologische als de genetische, biologische of situationele factoren.



Stress komt voort uit (levens)gebeurtenissen die het psychologische evenwicht van een persoon heeft verstoord. Stress kan een stimulator zijn voor het ontwikkelen van een psychologische stoornis. Het KBS-model wordt gebruikt om te onderzoeken hoe biologische of genetische factoren interageren met stressoren waardoor stoornissen zoals depressie worden veroorzaakt.

Middels het KBS-model kan je meer zicht krijgen op de situatie en beleving van een cliënt. Daarnaast kan een cliënt ook meer houvast en overzicht ontwikkelen en eigen regie voeren. In bijlage 1 wordt uitgelegd hoe je het KBS-model kan gebruiken.

1. Visualiseer

- Teken het KBS-model,
- Schrijf de belangrijkste dingen van iemands kwetsbaarheid in de bovenste, 'K'-bol.
- Leg uit hoe stress en bescherming op elkaar en op de kwetsbaarheid inspelen.
- Leg uit hoe symptomen een gevolg zijn van te veel stress in verhouding tot de eigen kwetsbaarheid.

2. Wat maakt je kwetsbaar?

- Probeer samen te achterhalen wat de klachten zijn die iemand ervaart
- Hoe omschrijft iemand, in zijn of haar eigen woorden, de kwetsbaarheid en de klachten?
- Vraag bijvoorbeeld:
Waar krijg je last van, als je onder druk komt te staan? Waar merk je dat zelf aan? Wat zien anderen aan je? Wat gaat er vaak mis? Wat vind je van je diagnose? Wat betekent die voor jou? Wat herken je er zelf in, of juist niet?

3. Wat geeft je stress?

- Vul de 'S'-bol in met Stress-gevende factoren.
- Schrijf dingen op die op dit moment spelen, of dingen waarvoor de ander op dit moment bang is dat ze kunnen opspelen (de gebeurtenissen die tot trauma leiden staan hier dus niet, maar wel dingen die traumagerelateerde angsten vaak triggeren bij iemand).
- Vraag bijvoorbeeld:
Waarover pieker je? Waar zie je tegenop? Waardoor voel je je machteloos? Waarop heb je niet genoeg invloed voor je gevoel? Wat is er gebeurd dat je je zo voelt?
- Let op: sommige zaken die hier komen te staan zijn niet gemakkelijk weg te nemen. Het gaat in dit gesprek nog niet om oplossen, maar om zoveel mogelijk stressfactoren in kaart te brengen.

4. Wat is steunend?

- Vul de 'B'-bol in met beschermende factoren.
- Schrijf personen, dingen, activiteiten op die op dit moment al aanwezig zijn in het leven van de persoon (Als iemand bijvoorbeeld aangeeft steun te hebben van een behandeling die nog moet opstarten, schrijf dan dat de aanmelding steunend is en niet de behandeling).
- Vraag bijvoorbeeld:
Hoe kom jij van jouw stress af? Welke dingen doe je dan? Welke dingen moet je vooral laten? Wie helpt jou op zo'n manier dat je je er veilig bij voelt? Wat doen die personen? Waarom helpt het jou? Wat vind je leuk en doe je regelmatig? Waar krijg je energie van? Waar word je blij van? Zijn er dingen die je kunnen troosten of steunen? Wat doe je nu, waarvan je meer zou willen doen?

5. De balans opmaken

- Kijk samen naar de Beschermende en Stressgevende factoren.
- Is de balans tussen Beschermende en Stressfactoren genoeg?
- Wat vindt de persoon zelf? Vraag bijvoorbeeld:
- Is er genoeg bescherming voor de hoeveelheid stress? Zijn er te veel Stressgevende factoren? Of is er eerder te weinig bescherming? Hoe tevreden is de persoon over zijn Beschermende factoren? Zijn er dingen die stress opleveren, terwijl ze eigenlijk als Beschermende factoren bedoeld zijn?

6. Stoom afblazen

- Stop even met vragen. Kijk samen naar het ingevulde model.
- Vraag naar hoe het gesprek wordt beleefd.
- Vraag bijvoorbeeld:
Hoe is het om dit op deze manier uit te werken? Geef ruimte aan de ander om te vertellen hoe hij of zij zich voelt.

Let op: afhankelijk van de reactie en de situatie, kan je samen beslissen om een volgende keer aan stap 7 en 8 verder te werken, of een pauze te nemen. De ervaring leert dat iedereen anders reageert op deze manier van uitzoeken. Let daarbij ook op de fase van herstel.

7. Werken aan de balans

- Wat gaf de ander aan over de balans tussen beschermende en stressfactoren? Zijn dat dingen waar (nu) al iets aan te doen is? Of moet er iets anders eerst opgelost worden?
- Hoe ziet de situatie er straks uit? Welke Stressgevende factoren verwachten jullie dat er op de korte of lange termijn bij komen? Zijn er Beschermende factoren die erbij zullen komen, of dreigen er juist Beschermende dingen weg te vallen?
- Welke Stressgevende factoren zijn het belangrijkste om op dit moment aan te werken? Wat of wie is daar voor nodig?
- Zijn er dingen die jullie nu zien als mogelijke (nieuwe) Beschermende factoren?

Bijlage 5: Stressmodel – Henk Fransen

Het stressmodel van Fransen geeft inzicht in de balans die je hebt tussen eigen innerlijke veerkracht en de druk die je ervaart (subjectieve druk) en de druk die je jezelf oplegt of je wordt opgelegd (objectieve druk).

Het stressmodel van Fransen bevat dus drie componenten; innerlijke veerkracht (bezieling, motivatie en vitaliteit), objectieve druk en subjectieve druk. Stress ontstaat door langdurige disbalans tussen deze drie factoren. Je kunt ervoor kiezen om de factoren die je kunt beïnvloeden te veranderen en zo de balans te herstellen.

Objectieve druk

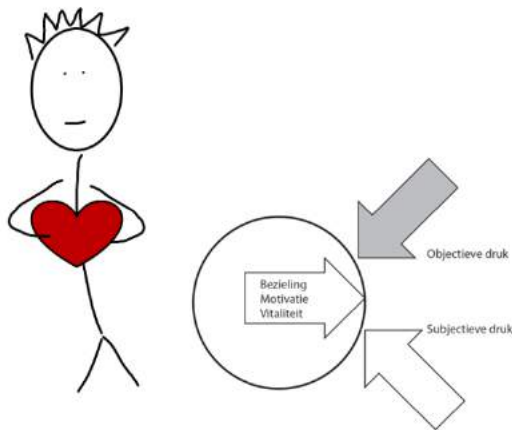
De feitelijke bezwaarlijkheden van werk, gezin, leefomstandigheden, die zijn zoals ze zijn: de reële levensdruk. Voorbeelden van objectieve druk die we bij masters in stress vaak horen.

- De zorg voor je kinderen
- Het huishouden draaiende houden
- Huwelijksproblemen
- Een nieuwe baan
- De aankoop van een huis
- Een zieke ouder
- In verwachting raken
- Veranderingen van werkomstandigheden
- Moeilijkheden binnen de familie
- De aankoop van een huis
- Verhuizen
- Verandering van school van de kinderen
- Huwelijk of samenwonen

Subjectieve druk:

Irreële denkpatronen, de manier waarop je van onderwerpen in je hoofd beelden maakt van hun inhoud en betekenis. Denkpatronen die voortkomen uit een oud patroon van vroeger en die in het dagelijks leven je handelen vaak onbewust beïnvloeden.

- Ik mag niet egoïstisch zijn
- Ik moet de harmonie bewaken
- Ik moet nuttig zijn en bijdragen
- Ik mag niet stilstaan
- Ik moet hard werken om iets te bereiken
- Ik ben het niet waard
- Ik doe maar normaal, dan doe ik al gek genoeg



Objectieve druk- reële denkpatronen

Wat je feitelijk belast, je reële werk- of levensdruk, die meetbaar en tastbaar is. Zoals een volle agenda, de zorg voor je 10 kinderen die op tijd naar school moeten en waarvoor je dagelijks een gezonde maaltijd moet koken, etc.

Subjectieve druk- irreële denkpatronen

O.a. jouw overtuigingen en dingen die jij als zwaar beleeft. "Welke gedachten geven jou stress? Bijvoorbeeld: ik moet alles alleen doen, het is mijn verantwoordelijkheid om... etc."

De bezieling/ motivatie

Hierbij gaat het om innerlijke veerkracht, de vitaliteit als tegenkracht voor de objectieve- en subjectieve druk. Het betreft de innerlijke drijfveren.

Alles wat je voedt (behalve voeding). Dit doe je niet, dit vind je. Vroeger was je enthousiast waar ben je het kwijtgeraakt.

Opdracht schema van Henk Fransen**Veranderen van overtuigingen**

1. De overtuiging die ik loslaat is:

2. De affirmatie die hiervoor in de plaats komt is.

Het ondernemen van een actie die aansluit bij de affirmatie en die me direct blij maakt.

Deze actie is:

Genieten

Ik geniet bewust van de actie die ik onderneem. Het geeft me:

Bijlage 6: De 5 stappen van HART FOCUS

Om meer verbinding te maken met jezelf, is het goed om onderstaand te oefenen.

Stap 1. Herkennen

Herken dat je je gestrest voelt en neem (het hoeft slechts een fractie van een seconde) een time-out, zodat je je gedachten en gevoelens in de wacht kunt zetten (wetvanhartcoherentie, 2023).

Stap 2. Hart ademhaling

Verleg je aandacht naar het gebied van je hart – adem nu in alsof de lucht naar binnen stroomt via het centrum van je borst en adem uit alsof het via je maagstreek gaat. Neem 4 of 5 seconden voor de inademing en 4 of 5 seconden voor de uitademing. Span je niet in, maar laat de adem vanzelf gaan. Ga door met zo ademen terwijl je door de volgende stappen gaat.

Stap 3. Hart gevoelens

Ga door met ademen via de hartstreek en herinner een positief gevoel, een gevoel, een moment waarop je je innerlijk goed voelde, en probeer dit gevoel opnieuw te beleven. Dit kan een spontaan gevoel van waardering of vriendschap zijn voor iemand, een mooie plek in de natuur of een dierbare herinnering in je leven. Het is belangrijk het gevoel echt te voelen en niet alleen maar te denken. Als je eenmaal een positief gevoel gevonden hebt, probeer dat zo lang mogelijk vast te houden door je te blijven focussen op het hart, je hartademhaling en je hartgevoel.

Stap 4.

Houdt de positieve gevoelens vast en zend ze uit naar jezelf en naar anderen. Heartfulness: Inademen: liefde sturen naar jezelf Uitademen: liefde sturen naar anderen

Stap 5.

Probeer dit 10-15 minuten te doen. Je zult merken dat je hartcoherentie bereikt en dat je emotionele souplesse en reserves opbouwt. *Je kunt niet altijd bepalen wat er gebeurt in je leven, maar je kunt wel bepalen hoe je erop reageert!*

Bijlage 7: Bach bloesems – Depressie

Bach bloesems – (Norman Sheally, 1999)	
Kerspruim	<p><i>Doel-</i> loslaten, laten varen van angsten en hervinden van de controle over emoties.</p> <p><i>Oplossing-</i> mensen die kerspruim nodig hebben, kunnen zich wanhopig voelen en bang zijn dat zij anderen of zichzelf iets aan doen.</p> <p><i>Kerspruim geeft weer controle over de geest en versterkt het vertrouwen op de geest en emoties.</i></p>
Agrimonie	<p><i>Doel-</i> zelfacceptatie, mensen die agrimonie nodig hebben, trekken dapper een vrolijk gezicht, lachen verbergt en leidt af, anderen mogelijk afleidingen zijn drank, drugs of gevaarlijke en sensationele hobby's of bezigheden die een kick geven, soms onrustige slapers of mensen die lijden aan slapeloosheid.</p> <p><i>Oplossing-</i> Agrimonie leert ons van onszelf te houden, zoals we zijn en het masker af te zetten. Hij leert ons de donkere kant van onze aard te trotseren en humor gepast te gebruiken.</p>
Gaspeldoorn	<p><i>Doel-</i> Alles is mogelijk, positieve mogelijkheden. Gaspeldoorn is voor uitzichtloosheid en wanhoop, wanneer de persoon heeft besloten het op te geven. Gaspeldoorn kan mensen de kracht geven een behandeling door te zetten. Hij komt van pas bij een lange herstelperiode, bijv. na een beroerte, verlies van ledematen, ernstig ongeluk, wanneer de persoon het gevoel heeft dat proberen zinloos is.</p> <p><i>Oplossing-</i> Gaspeldoorn opent een deur naar nieuwe mogelijkheden, moedigt een objectieve houding aan en geeft de kracht het weer te proberen.</p>
Gentiaan	<p><i>Doel-</i> moed om het bestaande te accepteren, aanmoediging om de toekomst positief onder ogen te zien.</p> <p><i>Oplossing-</i> Gentiaan leert ons tegenslagen en teleurstelling in het juiste perspectief te plaatsen.</p>
Herik	<p><i>Doel-</i> Hoop en hoopvolheid. Herik is voor depressies met onbekende oorzaak en voor melancholie. Herik is voor mensen wier gedachten naar binnen zijn gericht en wier leven licht en vreugde mist. Hoewel deze aanvallen van zwaarmoedigheid uit het niets lijken te komen, kan er een diepliggende reden zijn. Komen ze vaak voor, zoek dan naar een oorzaak. Is er een fysiologische of psychologische oorzaak, roep dan professionele hulp in.</p> <p><i>Oplossing-</i> Herik verbetert onze stemming, geeft ons de hoop en het vertrouwen door te gaan.</p>
Tamme kastanje	<p><i>Doel-</i> Transformatie, verleggen van grenzen. Tamme kanstanje is voor het gevoel dat dr. Bach de "duistere nacht van de ziel" noemde, wanneer het gevoel bestaat dat zelfdestructie de enige uitweg is. Bijkomende symptomen die kunnen optreden zijn, slaapstoornissen en mogelijk verborgen wanhoop.</p>

Bijlage 8: Patiënt gezondheidsvragenlijst – 9 (Phq-9)

De PHQ-9 is een internationaal gebruikte en uitgebreid geteste vragenlijst voor het opsporen en opvolgen van depressie. Het is een verkorte versie van de Patient Health Questionnaire, waarbij enkel de DSM IV criteria voor depressie worden nagevraagd. Het is de rode draad doorheen dit zorgpad. Het zorgt voor opsporen van depressie en daarna help het om te evalueren of de toegepaste behandeling ook effectief aanslaat.

Het op regelmatige tijdstippen invullen en scoren van de vragenlijst is dan ook essentieel voor het opvolgen van de patiënt. Het is te vergelijken met het opvolgen van bijv. de bloeddruk bij een hypertensie patiënt. Je kan het een "vital sign" noemen.

Gaat de score omlaag, dan zijn we goed bezig en kan de ingeslagen weg verder bewandeld worden. Gaat ze omhoog dan gaan we een stap verder in ons zorgpad. Een verkorte versie is de PHQ-2, die enkel de 2 eerste vragen stelt.

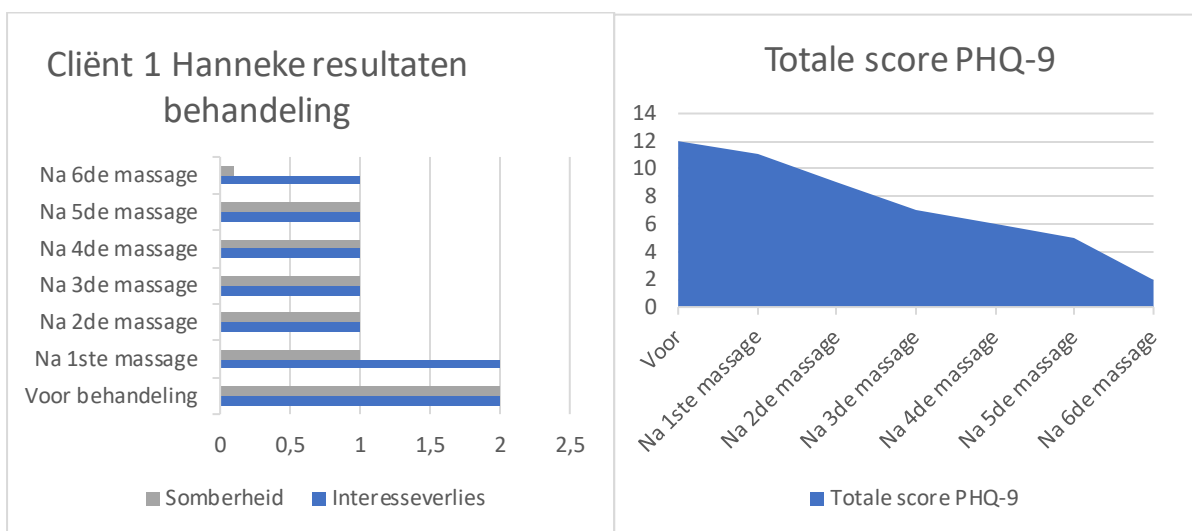
Is er geen sprake van gebrek aan interesse of afwezigheid van plezier en voelt de patiënt zich absoluut niet neerslachtig of depressief, dan hoeft je ook niet verder te gaan en is er geen sprake van depressie.

	Afname datum:			
	Helemaal niet	Meerdere dagen <3	Meer dan de helft van de dagen > 3	Bijna elke dag
Hoe vaak hebt u in de afgelopen 2 weken last gehad van één of meer van de volgende problemen. (omcirkel het antwoord wat voor u van toepassing is)	0	1	2	3
1. Weinig interesse of plezier in activiteiten.	0	1	2	3
2. U neerslachtig, depressief of wanhopig voelen.	0	1	2	3
3. Moeilijk inslapen, moeilijk doorslapen of te veel slapen.	0	1	2	3
4. U moe voelen of gebrek aan energie hebben.	0	1	2	3
5. Weinig eetlust of overmatig eten.	0	1	2	3
6. Een slecht gevoel hebben over uzelf, het gevoel hebben dat u een mislukking bent of dat u zichzelf of uw familie teleurgesteld hebt.	0	1	2	3
7. Problemen om u te concentreren, bijvoorbeeld om de krant te lezen of om tv te kijken.	0	1	2	3
8. Zo traag bewegen of zo langzaam spreken dat andere mensen dit opgemerkt hebben? Of het tegenovergestelde: zo zenuwachtig of rusteloos zijn dat u veel meer bewoog dan gebruikelijk.	0	1	2	3
9. De gedachte dat u beter dood zou kunnen zijn of de gedachte uzelf op een bepaalde manier pijn te doden.	0	1	2	3
Subtotaal				
Totaal				

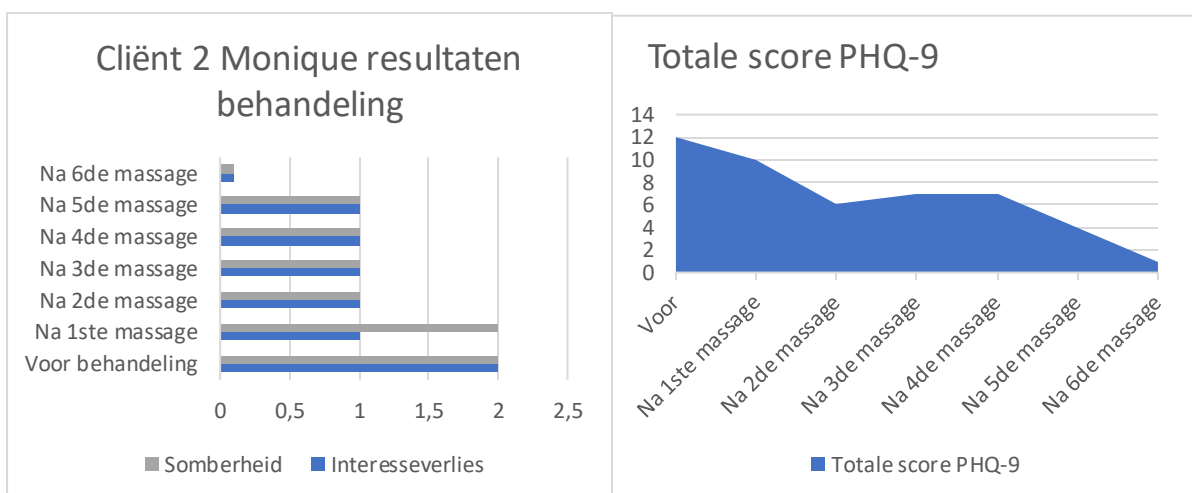
Bijlage 9: Resultaten behandeling (per cliënt)

Per cliënt is voorafgaand gestart met de vragenlijst PHQ-9, de uitgebreide uitslagen/reacties per cliënt zijn uitgewerkt in bijlagen 8. Somberheid en interesseverlies zijn één van de symptomen die zijn opgenomen in de vragenlijst PHQ-9. Hieronder wordt toegelicht hoe de score en/of mate van interesse verlies en somberheid is volgens de PHQ-9 en daarnaast wordt algemene mate van depressiviteit in grafiek weergegeven gedurende het behandeltraject.

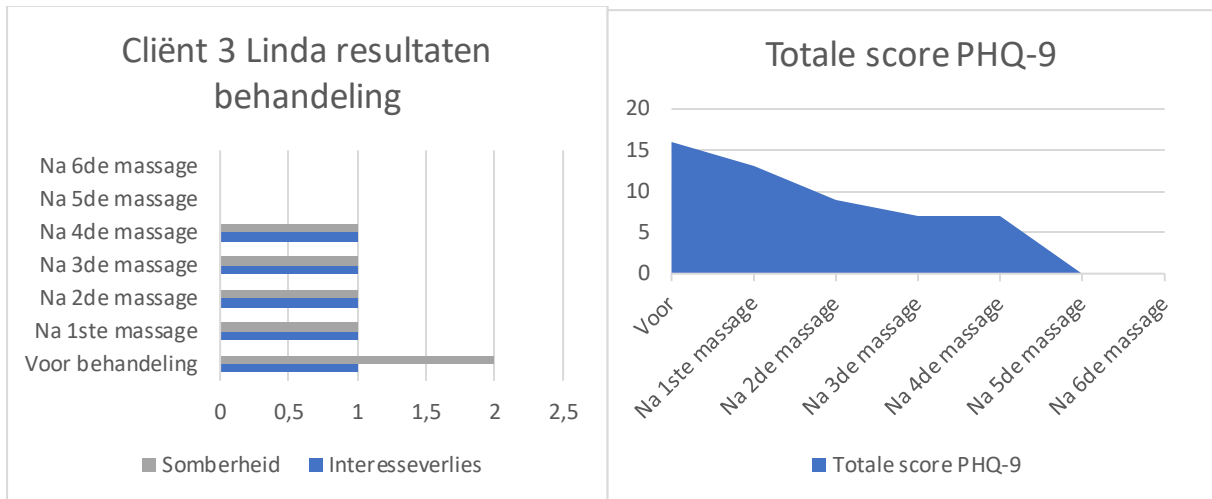
	Helemaal niet	Meerdere dagen <3	Meer dan de helft van de dagen > 3	Bijna elke dag
SCORE PUNT PhQ-9	0	1	2	3



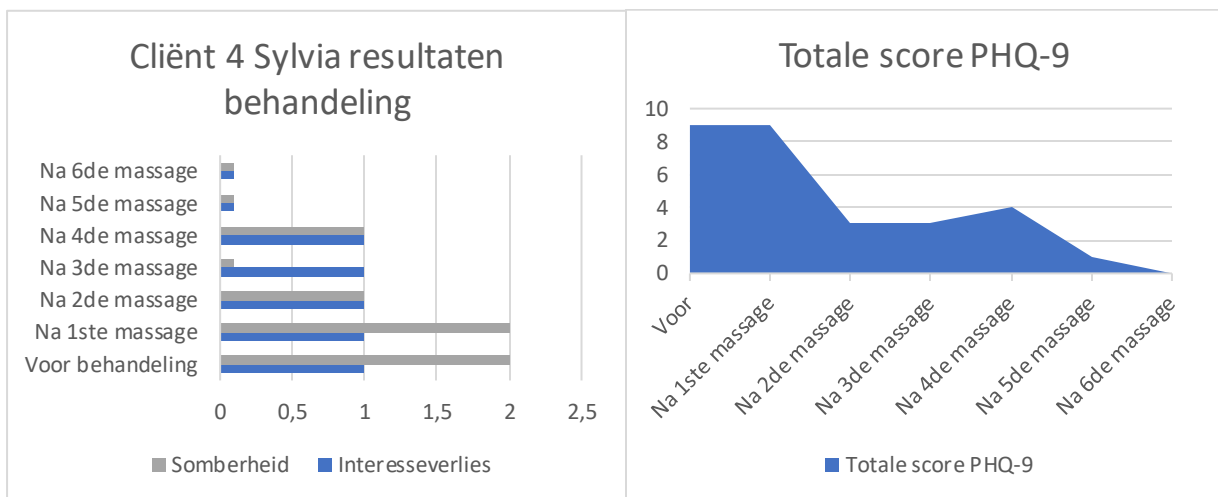
In de grafiek van Hanneke is te zien dat vanaf de start van de behandeling de kernsymptomen somberheid en interesseverlies afnemen. Volgens de vragenlijst had Hanneke meer dan drie dagen (score 2) last van somberheid en interesseverlies, naarmate de behandeling vorderde zien wij een afname in deze symptomen naar minder dan drie dagen per week (score 1). De PHQ-9 laat ook een mindering in de algemene symptomen van depressiviteit zien, gedurende het behandeltraject. Het einde van dit traject heeft Hanneke veel gebracht ze is veel opgewekter en onderneemt weer leuke dingen en heeft meer aandacht voor zichzelf. Ze is erg tevreden over haar resultaat.



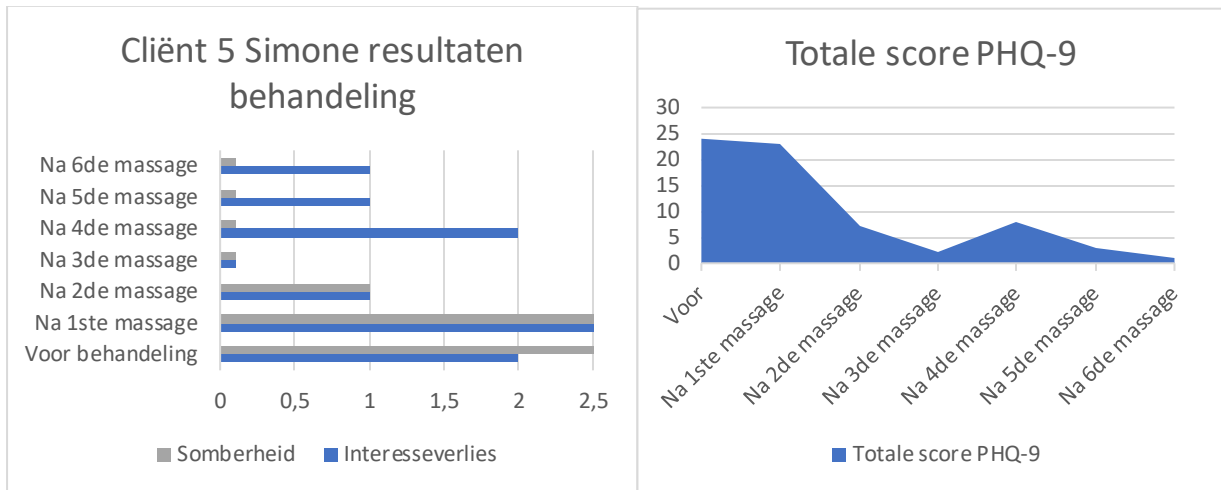
In de grafiek van Monique is te zien dat vanaf de start van de behandeling de kernsymptomen somberheid en interesseverlies afnemen. Volgens de vragenlijst had Monique meer dan drie dagen last van somberheid en interesseverlies, naarmate de behandeling vorderde zien wij een afname in deze symptomen naar minder dan drie dagen per week. De PHQ-9 laat ook een mindering in de algemene symptomen van depressiviteit zien, gedurende het behandeltraject. Na de 2^{de} massage lijkt er enige verhoging zichtbaar in de totaal score van de PHQ-9, dit is mogelijk inherent aan een zorgelijke situatie van dochter, waarover Monique heeft gedeeld. Toen het einde naderde van de behandeling ging het alweer beter met Monique, ze is een stuk vitaler en slaapt beter dan voorheen.



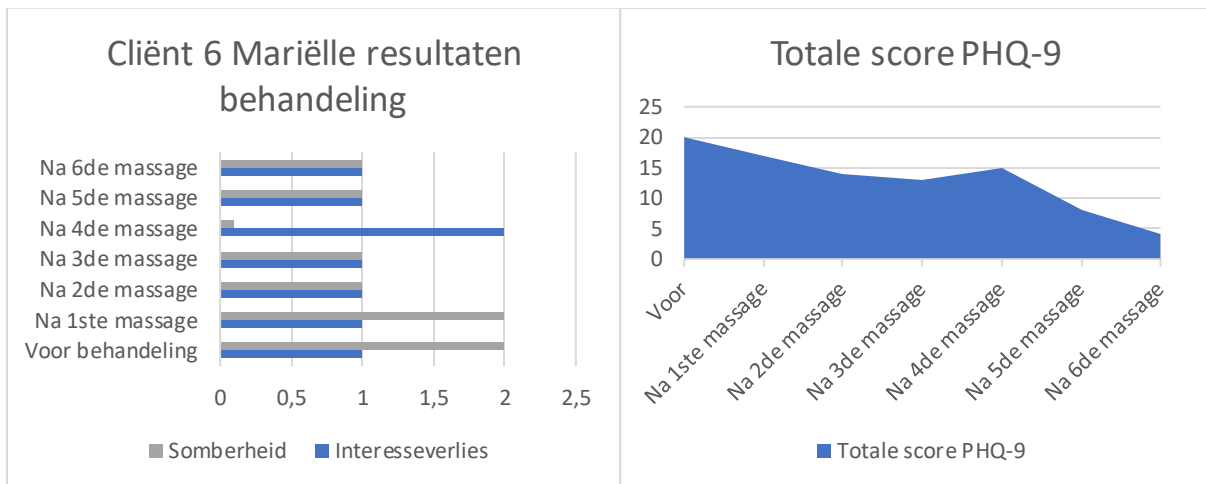
In de grafiek van Linda is te zien dat vanaf de start van de behandeling de kernsymptomen somberheid en interesseverlies afnemen ofwel gelijk blijft. Volgens de vragenlijst had Linda meer dan drie dagen last van somberheid, naarmate de behandeling vorderde zien wij een afname naar minder dan 3 dagen. Interesseverlies lijkt na genoeg gelijk te blijven in de ernst van de score namelijk minder dan 3 dagen. Daarnaast zien we in totaliteit een afname in depressiviteit volgens de PHQ-9. → Clïënt Linda heeft een ongeval gehad, waarbij haar enkel zwaar is verstuikt. Hierdoor is de massage voortijdig beëindigd en heeft Linda geen 5^{de} en 6^{de} massage ontvangen.



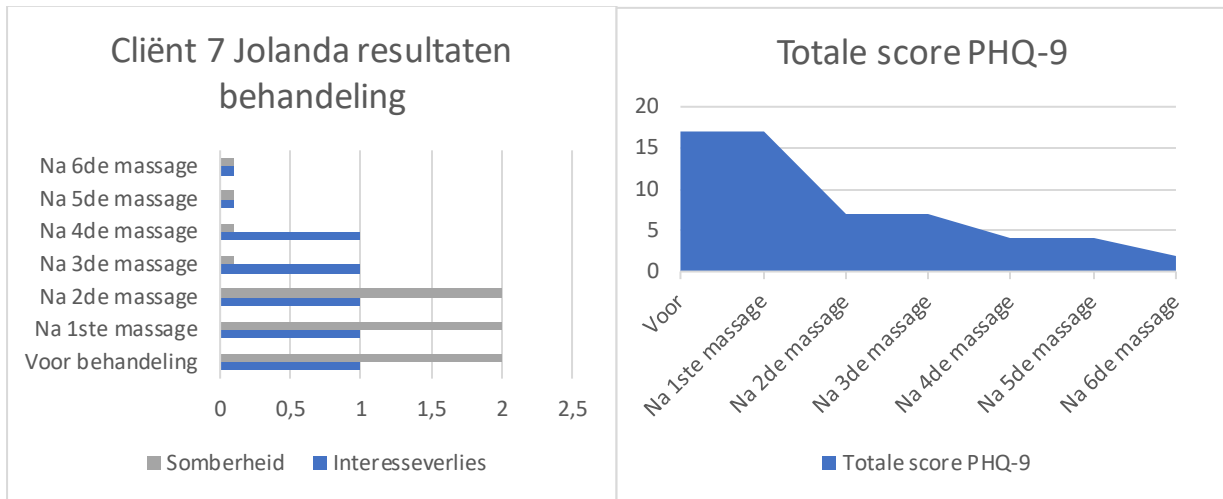
In de grafiek van Sylvia is te zien dat vanaf de start van de behandeling de kernsymptomen somberheid afneemt en dat interesseverlies gelijk blijft (score 1). Volgens de vragenlijst had Sylvia meer dan drie dagen last van somberheid, naarmate de behandeling vorderde zien wij een afname naar minder dan 3 dagen. Echter lijkt na de 3^{de} massage enige toename te zien, welke niet verklaarbaar is. In totaliteit is een afname in depressiviteit te zien volgens de PHQ-9. Einde van de behandeling Sylvia is erg tevreden met haar eindresultaat. Ze is weer vrolijk en opgewekt.



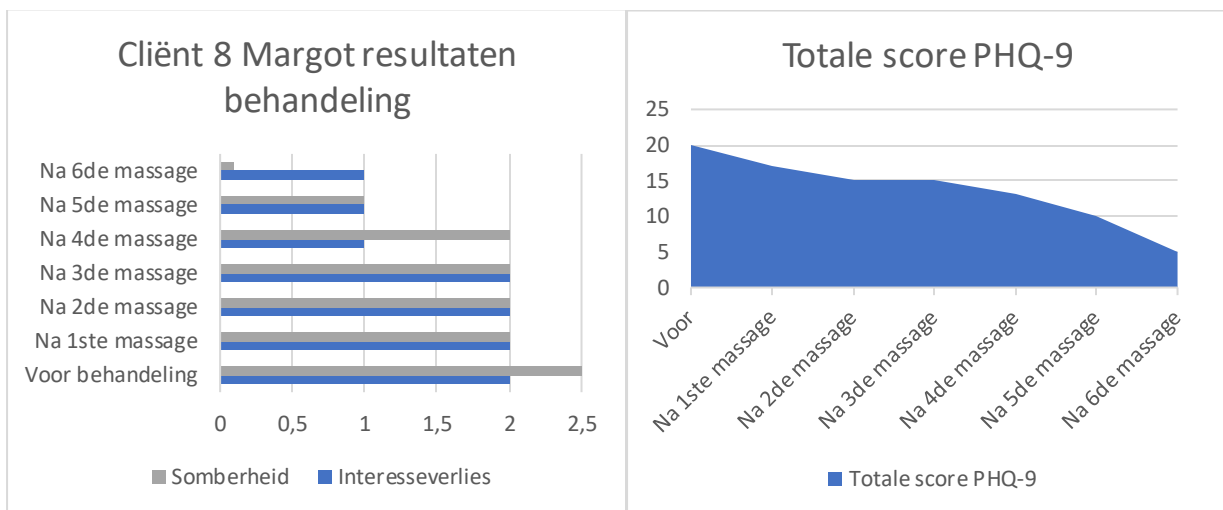
In de grafiek van Simone is te zien dat vanaf de start van de behandeling de kernsymptomen somberheid afneemt. De kernsymptoom interesseverlies laat een meer gevarieerde score zien. Na de 3^{de} massage is namelijk ook een toename te zien van de klacht interesseverlies. Dit is mogelijk te verklaren door een ernstige griep, welke Simone heeft ondergaan. Volgens de vragenlijst had Simone meer dan drie dagen last van somberheid, naarmate de behandeling vorderde zien wij een afname naar minder dan 3 dagen. Daarnaast zien we in totaliteit een afname in depressiviteit volgens de PHQ-9. Simone slaapt beter na afloop van haar voorgaande massages en ervaart een fijnere stemming/gemoedstoestand. Ook het slapen gaat een stuk beter.



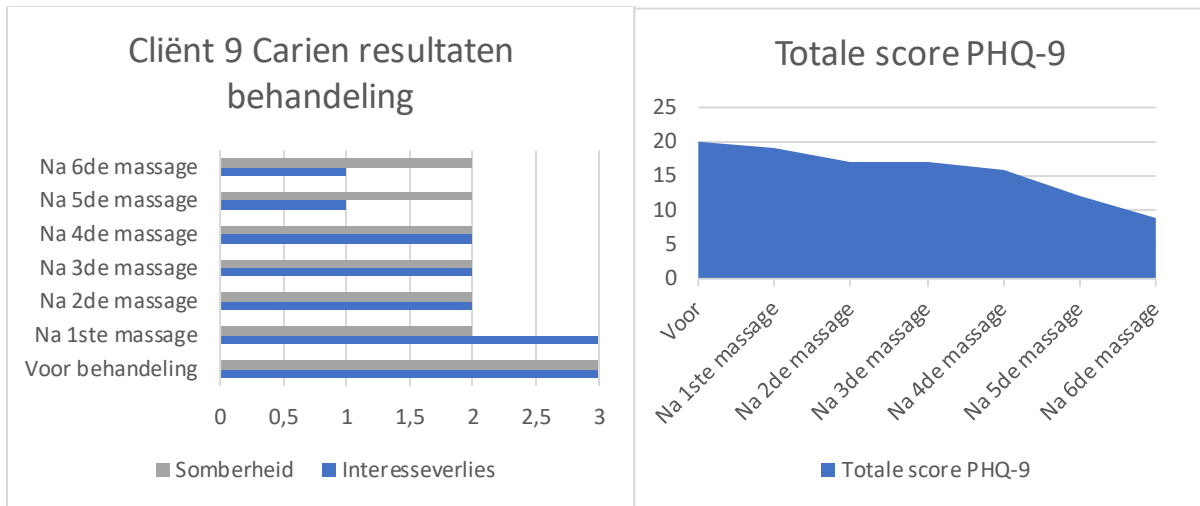
In de grafiek van Mariëlle is te zien dat vanaf de start van de behandeling de kernsymptomen somberheid afneemt. De kernsymptoom interesseverlies lijkt nagenoeg gelijk te blijven. Echter na de 4^{de} massage zien we een stijging in de score van interesseverlies, waarvoor geen directe verklaring lijkt te zien. In totaliteit zien wij ook bij Mariëlle een afname in depressiviteit volgens de PHQ-9. Mariëlle voelt zich na afloop van het behandeltraject emotioneel meer in balans, maar ook ontspannen.



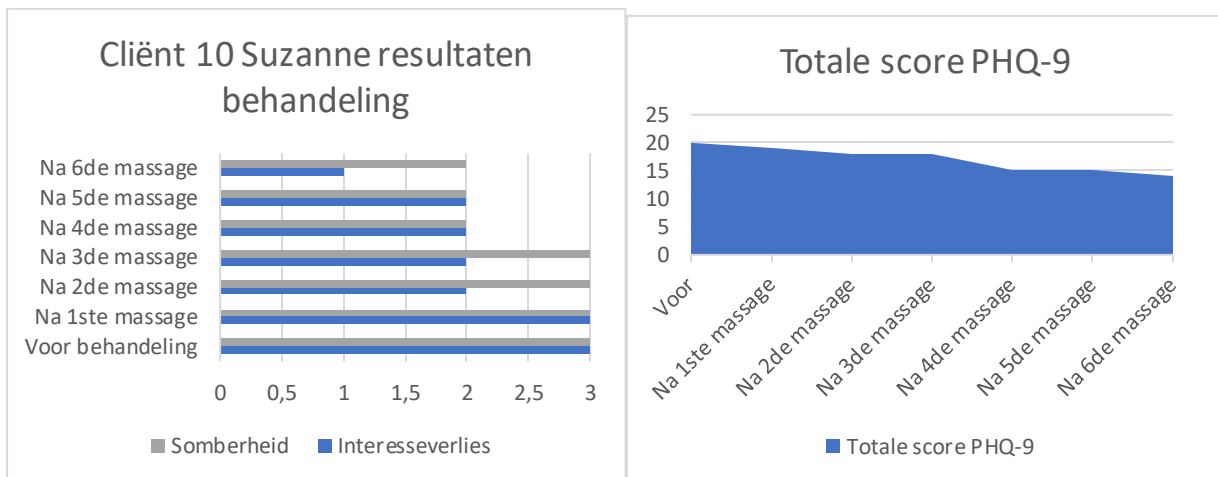
In de grafiek van Jolanda is te zien dat de kernsymptoom somberheid fors afneemt. Bij start van de behandeling zou Jolanda meer dan 3 dagen per week last hebben van somberheid. Na de 3^{de} massage geeft Jolanda middels de vragenlijst weer dat zij helemaal geen last heeft van somberheid, echter zien wij wel een lineair verband in de score van interesseverlies. Over het algemeen zien wij in de score van PHQ-9 een afname in de mate van depressiviteit. In het begin was het zwaar maar naar gelang het einde inzicht was van de behandeling ging Jolanda zich steeds beter voelen het was een hele verademing met vooraf het traject.



In de grafiek van Margot is te zien dat de kernsymptoom somberheid afneemt. Bij start van de behandeling zou Margot meer dan 3 dagen per week last hebben van somberheid. Na de 4^{de} massage lijkt er een daling in de score van interesseverlies. Margot zou nu minder dan 3 dagen last hebben van interesseverlies. Over het algemeen zien wij in de score van PHQ-9 een afname in de mate van depressiviteit. Margot heeft aangegeven dat zij na de 4^{de} massage ervaart meer in contact te zijn met zichzelf. Margot ervaart nog steeds interesseverlies, dit is wel afgenomen in vergelijking met hiervoor.



In de grafiek van Carien is te zien dat de kernsymptomen somberheid en interesseverlies afnemen. Carien geeft bij start van de behandeling score 3, wat inherent is aan dagelijks symptomen van somberheid en interesseverlies. Interesse verlies lijkt echter nog verder af te nemen dan de kernsymptoom somberheid (meer dan 3 dagen). Over het algemeen zien wij ook bij Carien in de score van PHQ-9 een afname in de mate van depressiviteit. Carien geeft aan dat zij het belangrijk vindt om deze massage momenten te blijven plannen, voelt zich hierdoor meer ontspannen en minder gestrest.



In de grafiek van Suzanne is te zien dat de kernsymptomen somberheid en interesseverlies afnemen. Suzanne geeft bij start van de behandeling score 3, wat inherent is aan dagelijks symptomen van somberheid en interesseverlies. Ongeveer halverwege de behandeling nemen de klachten interesseverlies en somberheid beide af volgens de score. Over het algemeen zien wij ook bij Suzanne in de score van PHQ-9 een afname in de mate van depressiviteit. Suzanne is tevreden met het eindresultaat en komt graag terug.

Bijlage 10: Grepen extra aandacht

Toelichting	
<p><i>Alle grepen van de gekozen massage(s) hebben effect, echter hebben wij enkele grepen nader toegelicht. toelichting is gebaseerd op de Total health protocol beschrijvingen</i></p>	
<p>Eventuele ontspannende grepen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Jing well punten</u>: Kalmeert de geest en brengt doorstroming van Qi op gang. ● <u>Gevouwen handengreep</u>: Ontspannend effect omdat de reikwijdte van de prikkel door gaat tot in dat deel van het centraal zenuwstelsel. ● <u>Middenvoetsbeentjes schudden</u>: dieper gelegen blokkades worden losgemaakt ● <u>Lymfe ontspanningsgrepen</u> ● <u>Middenbaan wervelkolom</u>: de doorstroming van reeds aangereikte en nog te geven prikkels te optimaliseren, om de doorstroming van energie te bevorderen en om boven-midden en onderpool te harmoniseren.
<p>Aandachtspunten Hoofdzones:</p>	<p>Openingsgrepen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>Voeten drukken</u>: De gewrichten van de enkels en de heupen worden beweeglijk gemaakt. De doorstroming van Qi in de gewrichten van de benen en inde meridianen van de benen verbetert en de neurologische pikkels zijn doeltreffender. ● <u>Voeten schudden</u>: De doorstroming van Qi wordt gestimuleerd en de Qi wordt verdeeld. ● <u>Voeten draaien</u>: De doorstroming van Qi komt in het hele lichaam op gang. ● <u>Zonnevluchtgreep</u>: Het lichaam krijgt een signaal ter ontspanning en de cliënt ervaart warmte en voelt zich beschermt. ● <u>Aardingsgreep</u>: De diepere ademhaling brengt een dieper wordende ontspanning. <p>Behandeling</p> <ul style="list-style-type: none"> ● <u>Tenen losdraaien</u>: Het hoofd ontspant en de verstandelijke vermogens, die vanuit het hoofd aangestuurd worden, komen tot rust. Controlerende functie van het hoofd wordt tot rust gebracht. ● <u>Tenen een voor een losdraaien</u>: Klachten in alle deelgebieden van het hoofd worden geactiveerd om te genezen. Het zenuwstelsel waaronder de hersenen, de hormoonklieren epifyse en hypofyse worden tot regeneratie gestimuleerd. ● <u>Grote teen bewerken</u>: de hoofd krijgt signaal te sederen ● <u>Teen toppen masseren</u>: Stimuleren evenwichtige functie van de hormoonklier epifyse, waaronder de aanmaak van melatonine en het bevorderen van een dag-nacht ritme. ● <u>Snuitgreep</u>: de bovenpool wordt gestimuleerd toto het hervinden van balans. De neurologische prikkels en de energetische doorstroming van hoofd naar romp en omgekeerd wordt bevordert. Vastzittende energie wordt in beweging gebracht. ● <u>Insomnia</u>: de hormoonhuishouding wordt gestimuleerd tot een evenwichtige balans en het slapen wordt bevordert. <u>Regelmaat en rust brengen in het zenuwstelsel.</u>
<p>Aandachtspunten Hormonen:</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● <u>Epifyse</u>: het dag-nachtritme verbetert, de slaap verbetert en een positieve stemming wordt gestimuleerd (natuurlijke productie van melatonine) ● <u>Hypofyse</u>: stuurt de andere hormoonklieren aan en vanwege het produceren van Oxytocine(gelukshormoon). ● <u>Bijnier</u>: bevordering van natuurlijke hormoonproductie van hormonen adrenaline, noradrenaline, cortisol. ● <u>Insomnia</u>: Dit punt herstelt de totale hormonale balans en is het punt van de ziel.