

Echinaforce-druppels en rouwbegeleiding: zoek de verschillen

COLUMN

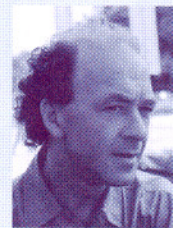
Verkoudheid is een normaal verschijnsel. In deze tijd van het jaar waarin ieder kerk- en theaterbezoek wordt verstoord door gehoest en gesnotter is dat een waarheid als een koe. De meeste 'slachtoffers' ondergaan hun ziekte en proberen het met sinaasappels, een grog of uit-zweten in bed te verhelpen.

Maar jaarlijks gaat er ook voor 2 miljoen euro aan Echinaforce, een homeopathische weerstandsverbeteraar, over de drogisterijtoonbank. Veel gebruikers zijn tevreden, daaraan bestaat geen twijfel. Maar wetenschappelijk onderzoek maakt aannemelijk dat echinacea-extracten eigenlijk geen effecten hebben. Maar consumenten hebben daar geen boodschap aan: ze merken dat ze beter worden. Beter bewijs is er toch niet?

Rouw is ook een normaal verschijnsel. Jaarlijks sterven er in Nederland alleen al ongeveer 140.000 mensen die nagevoel allemaal verdrietige mensen achterlaten. De meeste nabestaanden houden zich, zo goed als het kan en met hulp van vrienden en familie,

staande. Maar een deel redt het niet en kan wel wat hulp van buiten gebruiken. En veel nabestaanden zijn over de begeleiding die ze ontvangen van lotgenoten, vrijwilligers en beroepskrachten zeer tevreden, daarover bestaat geen twijfel. Maar objectief en gedegen onderzoek naar de effecten ervan maakt aannemelijk dat die hulp in lang niet alle gevallen ook werkelijk tot verbetering leidt. Maar daaraan hebben de nabestaanden geen boodschap: ze voelen zich beter en beter bewijs is niet denkbaar, toch?

Zeker wel! Een overeenkomst tussen rouw en verkoudheid (de verschillen zijn immens, dat spreekt voor zich) is dat beide toestanden met de tijd veranderen. De beste remedie tegen verkoudheid is rust, iedere arts, al dan niet alternatief, zal dat beamen. Rouw verliest ook met het verstrijken van de tijd veelal iets van zijn scherpte. Het gaat niet zo zeer beter, maar het went een beetje. Dat noemen we de natuurlijke gang van zaken. Maar als van hulp gebruik wordt gemaakt (rouwbegeleiding of Echinaforce), dan schrijven we die veranderingen daaraan toe. Vandaar die tevredenheid. Een voordeel van goed wetenschap-



*Henk Schut.
Psycholoog en als
docent en onderzoeker
werkzaam aan de
capaciteitsgroep
Klinische Psychologie
van de Universiteit
Utrecht.*

pelijk onderzoek naar effecten van hulp is, dat die natuurlijke verandering wordt vergeleken met de verandering onder invloed van een interventie. En dan zien we bij rouwbegeleiding vaak geen verschillen in het beloop van de 'symptomen'. Dat zien we wanneer de hulpverlener, en dus niet de nabestaande zelf, het initiatief tot de begeleiding neemt. Het speelt ook wanneer de hulp kort na het verlies van een dierbare wordt aangeboden. Er zijn geen effecten wanneer de hulp routinematig wordt aangeboden aan alle nabestaanden, dus zonder te kijken of er sprake is van bemoeilijkende omstandigheden. In die gevallen helpt de hulp niet. Sterker nog, er zijn signalen dat het dan zelfs negatieve effecten heeft. Dat weten we al jaren. Maar het gebeurt nog steeds. Het lijkt wel verkoudheid: er is geen kruid tegen gewassen. ■

Henk Schut