



---

Voorjaarsmoetheid

---

**Het beste van 2 werelden**

---

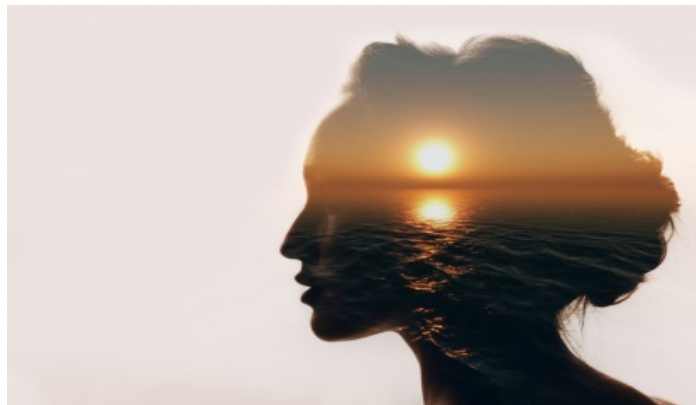
Kleine en grote kindertrauma's

---

Immuunsysteem

---

**Terug** naar het overzicht



## Het beste van twee werelden

Door Toine de Graaf

*Journalist **Toine de Graaf** is sinds 1989 gespecialiseerd in (complementaire)*

*gezondheidszorg. Na dienstverbanden bij een verpleegkundig vakblad en een dagblad, koos hij in 1996 voor een freelance bestaan. Hij leverde artikelen aan zo'n zestig titels (kranten en tijdschriften). In 2016 verscheen van hem het boek *De kracht van de alternatieven*.*

## **Esther van Dam over 'homeo-psychotherapie'**

Aan de rand van het dorp Valburg, bij Nijmegen, runt homeopaat en psycholoog Esther van Dam een bijzondere praktijk, die gespecialiseerd is in 'homeo-psychotherapie'. Ze probeert er het beste van twee werelden te combineren. 'Ik probeer mensen te ondersteunen in de problematiek waarin ze zitten. En dat kan je via het woord doen maar ook met homeopathische middelen, of een combinatie daarvan.'

In de gemiddelde homeopathiepraktijk kunnen cliënten terecht met uiteenlopende fysieke klachten. Niet bij Esther van Dam: 'Als iemand zich bijvoorbeeld meldt met eczeem, verwijs ik die sinds ik me heb toegelegd op psychosociale klachten graag door.' Ze is sinds 1995 werkzaam als erkend homeopaat en heeft zich gaandeweg toegelegd op de behandeling van psychische klachten. Een breed terrein, dat onder meer angsten, psychische trauma's, depressie en burn-out omvat.

Ze vindt het de normaalste zaak van de wereld. 'Ik weet dat er collega's zijn die het hele 'mind'-gebied, zoals dat in ons repertorium staat, beschouwen als een 'minefield' ofwel mijnenveld. Omdat ze vinden dat we dan te veel gaan interpreteren. Maar het repertorium bevat nu eenmaal, naast rubrieken met fysieke klachten, ook voor een groot deel mind-klachten.'

Waarom zou het fysieke dan gemakkelijker zijn en de mind een mijnenveld? Dat begrijp ik niet. Als ik naga hoe lastig huiduitslag te differentiëren kan zijn met alle voorkomende uitingsvormen, zie ik dat ook terug binnen de mind-symptomen. Er is binnen beide rubrieken een diversiteit aan uitingsvormen die gevoelig zijn voor interpretatie. Dat vraagt om kennis en een zo objectief mogelijke benadering.'

Esther weet niet hoe de splitsing tussen het fysieke en psychische is ontstaan. 'Misschien heeft de focus op het fysieke te maken met het feit dat er in de tijd van Hahnemann minder psychische klachten naar voren kwamen dan nu. Maar alles evolueert, dus ook het klachtenpatroon. En Hahnemann heeft de psychische klachten netjes beschreven en in het repertorium opgenomen. Ook de middelen hebben een heel groot kenmerk in de mentale dynamiek.'

Ze vermoedt dat homeopaten hun vaardigheden op dit gebied onderschatten. 'Ik denk dat elke homeopaat altijd ook de psychische kant meeneemt. Dat kan niet anders. Bij de keuze van een constitutiemiddel is in mijn optiek de psychische gesteldheid vaak doorslaggevend. Homeopaten weten daar veel van en hebben er veel ervaring mee. Als je een fysieke klacht behandelt, ontkom je er niet aan om ook met het mentale bezig te zijn. Toen dat bij mij de doorslag begon te geven en ik ook therapeutische adviezen begon te geven, voelde dat wel of ik over een soort rand heen ging. Op een gegeven moment had ik een praktijk met vooral cliënten met mentaal-emotionele klachten. Ik wilde meer achtergrond hebben. Daarom ben ik psychologie gaan studeren.'

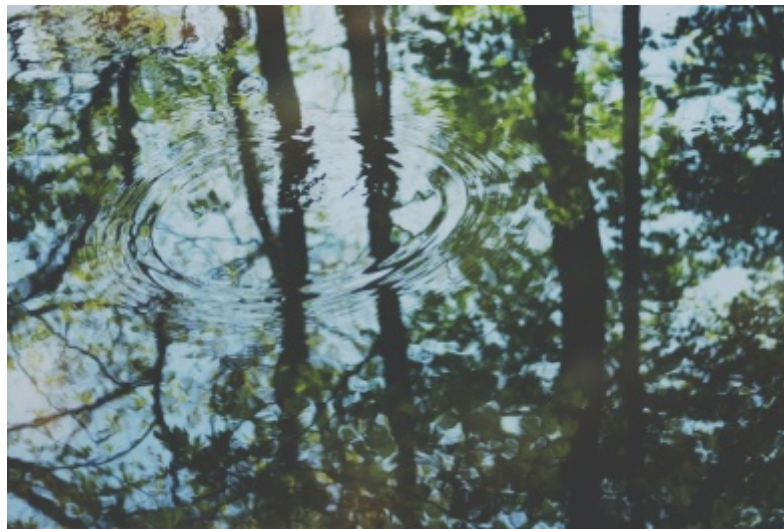
Bij die beslissing speelde ook nog iets anders een rol. 'Ik was ook docent op de School voor Homeopathie. Daar heb ik de waarde leren inzien van de wetenschap, juist voor ons vak. Ik vind dat homeopathie een prachtige geneeswijze is, die te weinig ruimte krijgt in de maatschappij. Ik denk dat we met meer wetenschappelijk onderzoek moeten aantonen dat het werkt. Ook daarom dacht ik: ik ga psychologie studeren aan de Open Universiteit. Sinds 2017 werk ik, behalve in mijn praktijk in Valburg, twee dagen per week bij een psychotherapiepraktijk in Arnhem.'

In Arnhem ziet ze vaak cliënten met zwaardere problematiek. 'Bijvoorbeeld mensen met persoonlijkheidsstoornissen. Dat kost meer tijd. Hier in Valburg zie ik vooral cliënten met compactere problematiek. Mijn ervaring is dat homeopathie heel goed kan werken bij psychische klachten. Ook al is dat niet wetenschappelijk bewezen. Wel zijn er enkele studies verschenen met positieve uitkomsten, bijvoorbeeld bij depressieve klachten.'<sup>[1,2]</sup>

Esther is ervan overtuigd dat bij alle klachten waarmee mensen naar een reguliere psycholoog gaan, homeopathie ondersteunend kan zijn. 'Zoals je ook met alle fysieke klachten waarmee je naar de huisarts gaat, naar een homeopaat kunt gaan ter ondersteuning. Wel moet je als homeopaat in beide gevallen alert zijn op niet-pluissituaties. Het is vooral belangrijk om een suïciderisico goed in te kunnen schatten. Desnoods verwijst ik mensen

dan terug naar de huisarts. De opleiding Medische Basiskennis geeft daarvoor handvatten. Persoonlijk heb ik veel gehad aan de stage die ik heb gedaan bij 113-online (suïcidepreventie). Daardoor heb ik meer vaardigheden gekregen om daar rechtstreeks naar te vragen bij cliënten.'

Ze vindt het niet lastig om in twee verschillende settings te werken. 'Ik vind dat ik in beide situaties eigenlijk hetzelfde doe: ik probeer mensen te ondersteunen in de problematiek waarin ze zitten. En dat kan je via het woord doen maar ook met homeopathische middelen, of een combinatie daarvan. Met een homeopathisch middel raak je mensen in hun kern, als je één op één het goeie middel hebt. Ook in woorden kun je het similium geven: als je goed begrijpt wat iemands dynamiek en problematiek is, kun je daarmee ook mensen in de kern raken. En dat is nodig om iemand in beweging te laten komen.'



Het mooiste voor mij is als ik dat kan combineren. En dat kan ik in mijn praktijk. Laatst had ik hier bijvoorbeeld een cliënt met

piekerklachten. Ik heb haar psycho-educatie gegeven over piekeren en gevraagd een piekerdagboek bij te houden: ze mocht elke dag op een vast tijdstip even piekeren. Daarnaast heb ik haar Argentum nitricum gegeven, wat daarin ondersteunend is. Dan ben je vanaf twee kanten bezig.'

Argentum nitricum is één van de homeopathische middelen die ze regelmatig inzet. 'Ook bij angstklachten werkt dat goed. Arsenicum album is een middel wat ik daar ook veel bij gebruik. Maar ook daarbij vind ik psycho-educatie wel belangrijk. Dus mensen uitleggen dat je de angst wel in de ogen moet kijken, moet aangaan. Bij depressie, en ook bij suïcidale klachten, kom ik regelmatig uit bij Aurum metallicum. Ook Carcinosinum is een optie bij depressieve klachten. Maar er zijn natuurlijk veel meer middelen die ondersteunend kunnen zijn. Ik heb een soort standaard wat de potenties betreft: ik begin altijd met 30K en dan kijk ik wat er gebeurt en stem ik af. Mijn aanname is dat de potentie ondergeschikt is aan de keuze van een middel. Dáár zit de kracht in, dat is mijn overtuiging.'

Het is niet zo dat sommige klachten sneller zijn te behandelen dan andere. 'Soms gaat een bepaalde behandeling wel sneller. Maar dat heeft dan meer te maken met de cliënt zelf, dan met het soort klacht. Dat gaat dan over vitaliteit, draagkracht en bereidwilligheid. Maar de mensen die in mijn

praktijk komen, zijn heel bereidwillig. Het zijn gemotiveerde mensen, altijd.' Esther stelt wel aan iedereen dezelfde voorwaarde. 'Ik stuur altijd een verslag naar de huisarts. Als cliënten dat niet willen, neem ik ze niet in behandeling. Alle behandelaars rapporteren terug aan de huisarts, dus ik ook. Als je jezelf serieus neemt als behandelaar, eis je gewoon je plek op. Ik vind dat je als homeopaat aan de buitenwereld moet tonen dat je gedegen met je vak bezig bent.'

Meer informatie: [www.evandam.nl](http://www.evandam.nl)

Bronvermelding:

1. Macías-Cortés, E. D. C., Llanes-González, L., Aguilar-Faisal, L., & Asbun-Bojalil, J. (2015). *Individualized Homeopathic Treatment and Fluoxetine for Moderate to Severe Depression in Peri- and Postmenopausal Women (HOMDEP-MENOP Study): A Randomized, Double-Dummy, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial*. *PloS One*, 10(3), e0118440.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0118440>

2. Viksveen, P., Relton, C., & Nicholl, J. (2017). *Depressed patients treated by homeopaths: a randomised controlled trial using the 'cohort multiple randomised controlled trial' (cmRCT) design*. *Trials*, 18(1), 299.  
<https://doi.org/10.1186/s13063-017-2040-2>

## Wie zijn wij

De NVKH is een vereniging van professionele homeopaten. De bij de NVKH aangesloten homeopaten hebben een beroepsopleiding klassieke homeopathie gevolgd van 5 tot 6 jaar en stellen hoge kwaliteitseisen aan zichzelf.

[lees meer](#)

## Volg ons



## Contact NVKH

Nieuwstraat 33  
2406 TN Alphen aan de Rijn





**Bel de Homeopathielijn**  
**0900 - 400 20 50**  
ma - vr 18.00-22.00 uur (40 ct /min.)

T: (0172) 49 95 95  
E: [info@nvkh.nl](mailto:info@nvkh.nl)

