



Als placebo's werken, doen nocebo's dat dan ook?

De meeste mensen hebben weleens gehoord van een placebo. Maar broertje nocebo is veel minder bekend. Wat is het nocebo-effect en hoe werkt het?

■ TEKST: MARIEKE VAN DER VOORT

Denk je aan placebo's, dan denk je al snel aan experimenten waarbij een deel van de proefpersonen een echt medicijn krijgt en een ander deel een nepmiddel. Zelfs als je een nepmiddel krijgt, kan zo'n pil een positieve uitwerking op de gezondheid hebben, blijkt uit veel onderzoeken. Zolang proefpersonen geloven dat het middel hen beter maakt, gaat dat signaal naar het brein en ervaren ze minder klachten: het zogenaemde placebo-effect.

Ziekmakende bijsluiter

Het minder bekende nocebo-effect bestaat ook en werkt precies andersom. Mensen verwachten in dit geval dat een middel hen ziek zal maken. Nemen ze dat in? Dan gaan ze zich beroerder voelen,

ongeacht de werking van het medicijn. De hersenen hebben immers het signaal ontvangen dat de pil waarschijnlijk ziek, zwak en misselijk maakt. 'Je ziet dan als het ware een angst- en stress-effect terug in het brein', vertelt hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers van de Universiteit Leiden. 'Denk bijvoorbeeld aan een verhoogde cortisolrespons.' Cortisol wordt aangemaakt bij stress. Als dat lang aanhoudt, kan dit onder meer leiden tot slaapproblemen, hoofdpijn, overgewicht en depressie. Het nocebo-effect treedt regelmatig op als mensen een bijsluiter lezen, vervolgt Evers. 'Alle mogelijke negatieve effecten kunnen zorgen oproepen. Ook als de bijwerkingen maar heel weinig voorkomen en de werking van een medicijn bewezen veel

voordelen met zich meebrengt. Soms loopt de spanning vooraf zo hoog op, dat mensen zelfs helemaal geen medicatie meer durven in te nemen, of vaccinaties aan zich voorbij laten gaan. In de coronatijd zagen we bijvoorbeeld een relatief grote groep die zo bang was voor bijwerkingen dat deze bij voorbaat al afzag van een prik.'

Nocebo is overal

Angst voor medicatie is één ding. Maar nocebo gaat veel verder dan dat. 'We onderzoeken het in de medische context. Maar het nocebo-effect speelt dagelijks op alle vlakken in ons leven een rol. Thuis, op het werk, tijdens een sollicitatiegesprek en bij het onverwacht ontmoeten van andere mensen', zegt Evers. 'Stel, je gaat naar buiten en denkt: die buurman

vindt mij niets. Als hij dan niet heel vriendelijk kijkt, ga je geloven dat dit echt zo is. Terwijl hij misschien gewoon een rotdag heeft. En als je bij een sollicitatie verwacht dat je gesprekspartners jou te min vinden voor de baan, zal jij bij een moeilijke vraag of een kritische blik meteen dat idee bevestigd zien. De kans dat je de baan krijgt, neemt zo alleen maar af.'

Zowel bij de buurman als bij de sollicitatie is er sprake van een nocebo-effect. In het brein gebeurt iets vergelijkbaars als bij de angst voor bijwerkingen van medicatie.

Halfleeg wordt halfvol

Angstige mensen en piekeraars zijn extra gevoelig voor het nocebo-effect. Wat adviseert Evers aan hen? 'Op welk gebied het nocebo-effect zich ook uit, probeer ver-

trouwen te krijgen. Ben je bang voor een prik omdat je ervan overtuigd bent dat die heel veel pijn gaat doen? Neem dan iemand mee, geef het vooraf aan bij de arts en vraag of die hier rekening mee houdt. Zie je als een berg op tegen dat sollicitatiegesprek? Laat je coachen en bereid het samen goed voor. In plaats van enkel te focussen op datgene waar je zo bang voor bent, kan het helpen je vooral te concentreren op wat je ermee wilt bereiken. Dat je die prik bijvoorbeeld haalt om zo lang mogelijk gezond te blijven, of dat je dat sollicitatiegesprek aangaat voor jouw droombaan.' Als het je op deze manier lukt het glas wat vaker halfvol te zien, krijgt nocebo minder kans. ■

redactie@quest.nl

Beter uitleggen graag

De gezondheidszorg kan veel doen om het risico op een nocebo-effect in te dammen, zegt hoogleraar gezondheidspsychologie Andrea Evers. 'Huisartsen, verpleegkundigen en ziekenhuisdoktoren kunnen met de juiste communicatie veel leed voorkomen. Vraag patiënten die binnenkomen voor een prik, medicijn of behandeling hoe zij ertegenaan kijken. Wat verwacht u zelf? Maakt u zich zorgen? Wat kunnen wij doen om u op uw gemak te stellen? Het maakt vaak al een wereld van verschil als een patiënt zich gehoord voelt.' Ook de uitleg die een arts geeft bij het voorschrijven van een medicijn is volgens Evers cruciaal. Is iemand bang voor de bijwerkingen? Uit onderzoek blijkt dat er minder nocebo-effecten optreden als een arts vertelt dat 95 procent van de mensen geen last heeft van bijwerkingen, in plaats van dat hij aangeeft dat vijf procent dat wel heeft. 'Ons brein reageert letterlijk op datgene wat we horen. Wordt verteld dat het gros geen klachten krijgt? Dan zijn we geneigd te denken dat we tot die groep behoren. Horen we dat een klein deel wel bijwerkingen ondervindt? Dan zijn we bang dat wij dat groepje zijn.'