

# “Laten we patiënten GEEN PATIËNTEN MEER NOEMEN”

**Psycholoog Andrea Evers  
over het placebo-effect**

Bij het placebo-effect denk je misschien alleen aan het slikken van neppillen die toch het gewenste effect hebben op je lichaam.

Maar het placebo-effect is veel meer dan dat. Er zit, aldus gezondheidspsycholoog prof. Andrea Evers, nog een ongekend potentieel aan beterschap tussen onze oren. Als het aan haar ligt, gaan we daar nog beter gebruik van maken. ▶



‘Ik hoop dat we  
in de toekomst  
dankzij het  
placebo-effect  
**het medicijn-  
gebruik kunnen  
terugdringen**’







‘Ik houd  
wel van een  
beetje zelf-  
suggestie’

**H**et placebo-effect is een beetje de 'Hans Klok' van de geneeskunde. Net

als deze goochelaar maakt het placebo-effect dingen mogelijk die jij en ik nauwelijks kunnen bevatten. Een snufje magie dat onze kansen op beterschap vergroot, met het verschil dat hier van goochelkunsten geen sprake is: de werking van het placebo-effect is goed onderzocht en wetenschappelijk dubbel en dwars bewezen. Prof. Andrea Evers, gezondheidspsycholoog aan de Universiteit Leiden, is zo'n beetje dé placebo-kenner van Nederland. Een aantal maanden geleden ontving ze de Stevinpremie, een soort Oscar voor wetenschappers wier onderzoek een grote maatschappelijke impact heeft.

**Gebke:** "Om bij het begin te beginnen: wat is het placebo-effect?"

**Andrea:** "Het is de kus op je knie van je moeder nadat je gevallen bent, maar ook je positieve ervaringen met paracetamol, die de pijn al doen verminderen

zodra je zo'n pilletje alleen maar ziet. Niet alleen de chemische samenstelling van die paracetamol zorgt voor pijnvermindering, de handeling an sich van het innemen van die pil kan ervoor zorgen dat je zelf lichaamseigen pijnstillers gaat produceren. Het placebo-effect hangt nauw samen met je verwachtingspatroon en of je positief tegenover de behandeling staat. Het is dus iets anders dan geloven in beterschap. Het placebo-effect kunnen we daadwerkelijk afmeten aan de hersenfuncties. Zo kan het niet alleen pijn verminderen, maar ook je afweer verbeteren of je bloeddruk verlagen."

**Gebke:** "Als je kijkt naar de totale behandeling: voor hoeveel procent van de genezing is het placebo-effect verantwoordelijk?"

## 'Het is erg belangrijk dat jij als patient achter de behandeling kunt staan'

**Andrea:** "Dat verschilt per persoon, per behandeling. Zeker bij pijn en depressie valt een groot deel van de genezing te verklaren vanuit het placebo-effect. Vooral bij subjectief ervaren klachten, waarbij bewuste en onbewuste processen een rol spelen, is het effect erg groot. Groter soms dan het effect van medicatie. Bij aandoeningen die alleen een lichamelijke oorzaak hebben, is die placebo-werking geringer. Alhoewel, er is onderzoek gedaan naar mensen met artrose in hun knieën en degenen die een nepoperatie ondergingen, herstelden net zo goed als de mensen die werkelijk een nieuwe knie kregen. Ethisch gezien valt er natuurlijk van alles op dit onderzoek af te dingen, maar wetenschappelijk gezien is het erg interessant. Want hoe effectief is dan zo'n operatie nog?"

**Gebke:** "Als het placebo-effect zo goed werkt, waarom dan niet stoppen met medicatie en de behandeling toespitsen op het placebo-effect?"

**Andrea:** "Omdat het veel genuanceerder ligt. Die antidepressiva bijvoorbeeld werken wel degelijk goed bij mensen met een ernstige depressie. Bij lichtere klachten echter is het placebo-effect heel groot. Dus helemaal stoppen met medicatie is geen optie, al was het alleen al omdat je vaak een pilletje nodig hebt om het placebo-effect te kunnen generen. Ik hoop echter dat we in de toekomst dankzij het placebo-effect het medicijngebruik kunnen terugdringen. Misschien kun je op termijn wel toe met een minder hoge dosering of wordt het dankzij dat placebo-effect makkelijker om medicatie af te bouwen. Uiteraard zitten in geneesmiddelen werkzame stoffen, die ook echt wat voor je doen. Dus placebo's kunnen medicijnen waarschijnlijk nooit helemaal vervangen. Ik zie het als én-én. Daarbij zoeken we naar de ideale combinatie van geneesmiddel en placebo om een optimale gezondheid te kunnen realiseren. Als je op die manier het medicijngebruik met tien procent zou kunnen terugschroeven ... Tel uit je winst. Maar goed, dit blijft voor nu nog een toekomstdroom en vraagt om veel meer onderzoek."

**Gebke:** "Het placebo-effect hangt af van positieve verwachtingen. Nou ben ik zelf nogal kritisch ingesteld; hoe erg is dat voor mijn kansen op herstel?"

**Andrea:** "Voor veel mensen staat die witte doktersjas symbool voor vertrouwen. Alleen het zien van zo'n witte jas kan al een placebo-effect hebben. Als je echter als kind veel in het ziekenhuis hebt gelegen, kun je misschien getraumatiseerd zijn geraakt door die witte jassen. Of wellicht ben je opgevoed met het idee dat artsen je altijd chemische rotzooi voorschrijven. Dan heeft zo'n witte jas misschien alleen maar een negatieve uitwerking op je gezondheid. Dat noemen we het nocebo-effect. Zo is het bekend dat mensen die de bijsluiters van voor tot achter uitspellen een grotere kans hebben op bijwerkingen dan mensen die daar geen of minder aandacht aan besteden. Maar om terug te komen bij je vraag – mag ik je wat adviseren? Dan zou ik zeggen: bespreek je twijfels met je arts. Het is erg belangrijk dat jij ➤

als patiënt achter de behandeling kunt staan. Je moet daar vertrouwen in hebben. Het betekent ook dat jouw arts een belangrijke rol speelt in het bespreken en eventueel weerleggen van je twijfels.”

**Gebke:** “Moeten dokters zich in hun spreekkamers dan niet vooral focussen op hoe geweldig hun plan van aanpak is?”

**Andrea:** “Zo werkt het dus niet. Een wetenschapper wordt pas echt serieus genomen als hij af en toe ook durft toe te geven dat hij iets niet weet. Met artsen werkt het net zo. Alles draait bij het placebo-effect om vertrouwen. Eerlijkheid en transparantie zijn daarvoor de basis. Als je als arts allerlei beloftes doet die je niet kunt waarmaken, tja, dan heb je afgedaan. Sterker nog, ik denk dat zodra een dokter à la Emile Ratelband al tsjakka-end door de praktijk heen rent, je geheid een nocebo-effect te pakken hebt. Je moet altijd oprecht zijn en zeker bij iemand die twijfelt, want die prikt zo overal doorheen.”

**Gebke:** “Je moet als arts haast een communicatie-expert zijn.”

## ‘Door iemand ‘patiënt’ te noemen speel je het nocebo-effect in de kaart’

**Andrea:** “Een beetje wel, ja. Ik denk dat een dokter vooral alle voors en tegens van mogelijke therapieën met je moet doorspreken. Om dat gesprek goed te kunnen voeren, moet je als arts weten wie er tegenover je zit: wat zijn ervaringen zijn, waarom hij naar jou komt, hoe hij daar beland is. Die context doet er enorm toe. Voor een goed gesprek is bovendien een zekere gelijkwaardigheid nodig. Je moet goed kunnen uitleggen. Communiceren is de manier om een vertrouwensband op

## Placebo versus nocebo

De placebowerking is niet alleen een positieve bijwerking bij medicijngebruik, maar maakt onderdeel uit van elke medische behandeling. Alleen al de witte doktersjas heeft op veel mensen een placebo-effect, omdat ze vertrouwen dat degene met die witte jas hen kan helpen. Ook vertrouwen hebben in de behandeling heeft een placebowerking, waardoor je lichaam bijvoorbeeld zelf lichaamseigen pijnstillers gaat produceren, je bloeddruk verlaagt of je afweer verbetert. Dit placebo-effect is daadwerkelijk af te meten aan de hersenfuncties.

Het nocebo-effect is het tegenovergestelde van het placebo-effect. Soms kunnen kleine dingen zoals de blik van een arts, negatieve berichtgeving in de media of het uitpluizen van bijsluiters al een nocebowerking hebben en daardoor het herstel belemmeren. Wetenschappers denken dat het nocebo-effect mogelijk een nog groter effect heeft op onze gezondheid dan de placebowerking, vooral als mensen zich voor langere tijd veel zorgen maken over de behandeling of niet helemaal achter de behandeling staan. Daarom is het ook belangrijk om angst en twijfels te bespreken met je behandelaar. Zoek daarbij een goede arts die je prima uitleg kan geven over de behandeling.

te bouwen en speelt dan ook een sleutelrol binnen de placebo-werking.”

**Gebke:** “Zo te horen ben je erg voor ‘patiënten-participatie’ en samen beslissen.”

**Andrea:** “Nou en of! Maar laten we er vooral mee beginnen om patiënten geen patiënten meer te noemen.”

**Gebke:** “Want?”

## ‘Als je je focust op gezondheid, geeft dat meer vertrouwen’

**Andrea:** “Door iemand ‘patiënt’ te noemen, speel je het nocebo-effect in de kaart. Wat zie je voor je als je denkt aan patiënten? Dat zijn mensen die ziek zijn en niets kunnen, terwijl het gros van de mensen die iets mankeert desondanks nog redelijk tot goed functioneert. Dus laten we het hebben over mensen die een ziekte of handicap hebben. Dat klinkt wellicht als een nuancering, maar het levert je meteen een ander beeld op. Om positieve verwachtingen zo veel mogelijk te stimuleren en het nocebo-effect te verminderen moeten we met elkaar veel meer vanuit gezondheid gaan denken en minder vanuit ziekte. Dat vraagt wel om verandering hier en daar. Vaak krijgen mensen nu al een negatief gevoel zodra ze een ziekenhuis binnenlopen. Het ruikt er raar en alleen die geur al associeert menigeen met ziekte en zelfs sterven. Als het aan mij ligt, veranderen alle ziekenhuizen in Nederland hun naam in gezondheidscentra. Want dat is wat we willen bereiken: dat iedereen gezonder wordt. En het klinkt veel positiever. Alleen al het woord ‘ziekenhuis’ suggereert dat je daar niet meteen beter wordt.”

**Gebke:** “Ziekenhuizen moeten een *healing environment* worden?”



**Andrea:** “Dat ook. Een omgeving die bedoeld is om je gezondheid te bevorderen draagt uiteraard bij aan meer vertrouwen en dat kan beterschap een handje helpen. Maar het zit hem ook letterlijk in de naam. Als je je focust op gezondheid en met name op herstel op lange termijn, geeft dat meer vertrouwen. Dat blijkt uit onderzoek naar mensen die een hartoperatie te wachten staat. Onderzoekers gingen samen met deze mensen op zoek naar hun langetermijnverwachting. Waarom onderga je deze operatie? Wat hoop je straks weer te kunnen? Mensen zeiden dan bijvoorbeeld: ‘Straks kan ik weer hardlopen of voetballen met de kleinkinderen’. Als je je focust op die langetermijnverwachtingen, vermindert vaak ook de angst voor de operatie. Die factoren kunnen bijdragen aan herstel.”

“Er mag veel meer vanuit het placebo-effect gedacht gaan worden. Zo was ik laatst bij de tandarts. Ken je dat geluid van die boor? Veel mensen zitten dan al meteen in de stress. Met het oog op het verminderen van dit nocebo-effect vroeg ik de tandarts of er geen apparatuur ontwikkeld kan worden die minder geluid produceert. Momenteel gaat het bij medische apparatuur vooral om de effectiviteit: werkt het goed? Er wordt eigenlijk nooit gekeken naar hoe jij en ik zo’n apparaat ervaren, terwijl dat minstens zo belangrijk is. Dat door die spanningen je cortisolgehaltes meteen ➤

#### **Andrea in het kort**

• **Naam** Andrea Evers  
• **Leeftijd** 52 • **Functie**  
Hoogleraar gezondheidspsychologie aan de Universiteit Leiden • **Missie**  
Het placebo-effect een meer prominente plek geven binnen de gezondheidszorg.

## Meer placebo in je leven? Zo doe je dat:

1. Zoek een arts die je vertrouwt en met wie je het goed kunt vinden.
2. Zorg dat je een behandeling kiest die bij je past en waar je achter kunt staan. Laat je dus goed informeren.
3. Leg de nadruk op gezondheid en niet op ziekte.
4. Focus je niet op de negatieve aspecten van een behandeling, maar heb vooral aandacht voor wat het je op de lange termijn oplevert.
5. Neem angst en wantrouwen serieus en bespreek dit met je behandelaar. Zoek hulp als de angst niet vermindert.
6. Beterschap haal je niet alleen uit een medische behandeling. Wat je zelf doet en hoe anderen daarmee omgaan, is ook belangrijk. Dus wat kun je doen om je eigen gezondheid te verbeteren?

omhoogschieten, dát zit nog niet in hoofden van die technische ontwikkelaars. Maar dat is aan het veranderen.”

**Gebke:** “Toch krijgen wij op de redactie nog wel eens brieven van mensen die boos zijn omdat een behandelaar stelt dat hun klacht tussen de oren zit. Of omdat gezegd wordt dat het succes van een behandeling vooral komt door het placebo-effect.”

**Andrea:** “Ik denk dat voor een aantal mensen het placebo-effect een ander woord is voor iets wat niet echt is of niet bestaat. Terwijl het placebo-effect in de wetenschap en geneeskunde niet of nauwelijks ter discussie staat. Medisch handelen, zo weten we inmiddels, verklaart maar een deel van de genezing. Wat je zelf doet, wat de arts zegt en hoe je omgeving ermee omgaat: die aspecten zijn minstens zo belangrijk. Dat zie je ook aan de chronische ziektes waar we vandaag de dag vooral mee te maken hebben; die worden veelal in de hand gewerkt door leefstijlfactoren en daarin speelt gedrag – wat we denken en doen – een belangrijke rol.”

## ‘We hebben een ingewikkelde relatie met ons lichaam als we ziek zijn’

**Gebke:** “Tets anders: het placebo-effect hangt sterk samen met vertrouwen. Maar ziek worden veroorzaakt toch juist vaak een vertrouwenscrisis met je lichaam?”

**Andrea:** “We hebben vaak een ingewikkelde relatie met ons lichaam als we ziek worden. Je ziet dat duidelijk bij kanker. Zelfs jaren erna blijft de angst bestaan dat de tumor terugkeert en deels is die angst ook terecht. Ik denk dat we angst en ook

die lichamelijke vertrouwenscrisis heel serieus moeten nemen, want daar gaat natuurlijk een enorm nocebo-effect vanuit. Uitleg geven over dat nocebo-effect helpt vaak al wel om de scherpste randjes ervan af te krijgen, maar soms wordt de angst zo groot dat je eigenlijk niet meer om psychologische ondersteuning heen kunt en wat mij betreft mag die hulp nog veel meer vanzelfsprekend worden.”

**Gebke:** “Bij het placebo-effect spelen positieve verwachtingen een rol. Kun je dan ook concluderen dat je jezelf gezonder kunt denken?”

**Andrea:** “Met een beetje positief denken kom je er echt niet. Die conditionering waar ik het steeds over heb, is niet gefundeerd op een paar positieve gedachten. Conditionering is verankerd in een persoonlijk én een collectief geheugen, dat vaak van generatie op generatie overgedragen wordt. Neem die witte jas als voorbeeld. Als iemand die aantrekt, ook al is hij geen arts, dan wekt dat nogal eens een gevoel van expertise en daarmee vertrouwen op. Die associatie met artsen, witte jassen en vertrouwen zet allerlei onbewuste processen in werking in je hoofd en lijf. Dat soort conditioneringen spelen vaak al jaren een rol in ons doen en denken. Het draait dus niet om een beetje blijdschap of dat je je beter kunt denken met positieve gedachten.”

“Alhoewel, eerlijkheid gebiedt me wel te zeggen dat ik houd van een beetje zelfsuggestie. Soms zit ik naast iemand die snipverkouden is en denk ik: o jee, dadelijk word ik ziek. Dan praat ik op mezelf in en sus ik mezelf door te zeggen: ‘Joh, je hebt een ijzersterk immuunsysteem.’ Of dat echt iets uithaalt? Wetenschappelijk gezien is zelfsuggestie nog niet voldoende bewezen werkzaam. Er komt dus meer bij kijken. Maar het verkleint in ieder geval de gevolgen van het nocebo-effect, omdat ik minder bang ben om ziek te worden.” 