



Dermatologie vanuit een bredere blik: mind-body connectie

W.E.M. Bos

MIND-BODY CONNECTIE EN DE HUID

Mind-body connectie is een term die een connectie beschrijft tussen de mentale laag en het lichaam en in het geval van een huidziekte, de huid. Mind-body technieken is een heterogene groep technieken die overeenkomen in het feit dat ze met training of oefeningen veranderingen aanbrengen in de mentale laag om zo letterlijk of figuurlijk verlichting in lijfklachten te ervaren. Methoden die hier onder vallen zijn bijvoorbeeld; mind-body coaching, mindfulness en meditatie.

Er is beperkt literatuur aanwezig over mind-body technieken en huidziekten. In een systematische review uit 2022 [1] is gekeken in de literatuur naar effecten van mind-body technieken bij onder andere psoriasis en eczeem. De gedachte hierbij is dat stress een huidziekte kan verergeren en een huidziekte stress kan geven. Mindfulness-gebaseerde interventie bij psoriasis gaf bij de ene studie een significante verbetering van de PASI [2] en bij een andere studie was geen statistisch significant effect. [3] Voor eczeem is er geen studie met mindfulness gedaan. Wel is er een studie met habit reversal therapie, een psychologische therapie. Deze therapie gaf een significante verbetering van de SCORAD. [4]

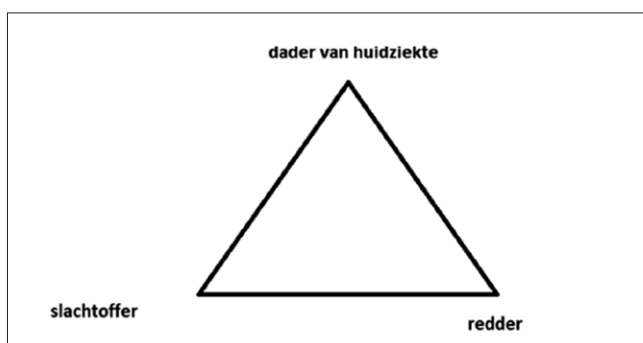
Mind-body coaching gaat over het herschrijven van overtuigingen uit de mentale laag en daarbij het doorvoelen van emoties, die onderliggend die aanwezig kunnen zijn bij fysieke klachten

Bij de meeste chronische huidziekten is er langdurig inflammatie op *fysiek* niveau. Langdurige inflammatie kan lijken op een gevecht van inflammatoire cellen in de huid. Bij een bacte-

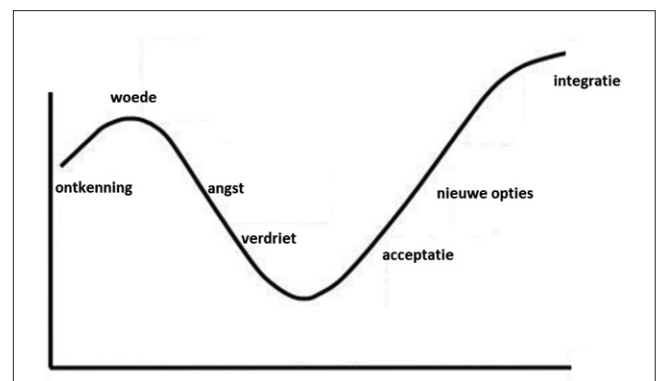
riële ontsteking is dit een functioneel gevecht tegen een dader, de bacterie. Bij een inflammatoire huidziekte is dit gevecht vaak aanwezig zonder dat een evidente dader aanwezig is.

In de *mind of mentale laag* speelt bij inflammatoire huidziekten, zoals eczeem en psoriasis, vaak een soortgelijk thema. Wat is de oorzaak of nog vaker, wie is de dader van mijn huidziekte? Heb ik dan een allergie, oftewel is er een externe oorzaak? De gedachte is dat het elimineren van een eventuele dader dan tot een snelle oplossing of wel quick fix zal leiden. Indien er sprake is van een allergie is het uiteraard zaak om het desbetreffende allergeen te vermijden. Vaak is dit echter niet het geval en ontstaat er een gevoel van teleurstelling bij de patient, als er geen externe dader is. Het vasthouden aan deze gedachte kan blokkerend werken. De dynamiek waarin het gesprek dan komt is de drama-driehoek (afbeelding 1), met de patiënt in de slachtofferrol, de dokter in de redderrol en de gedachte aan een mogelijk externe dader. Het herschrijven van de dader-overtuiging of het loslaten van deze gedachte, kan helpend zijn om zelf eigenaar worden van de huidziekte of verantwoordelijkheid te nemen. Bij het herschrijven van deze gedachte en eigenaarschap ontstaan vaak *emoties*, zoals teleurstelling of zelfs een soort rouw. Dit start vaak met ontkenning en daarna komen boosheid, angst en verdriet. Als deze emoties doorvoeld zijn, kan acceptatie ontstaan. De rouwcurve van Kübler-Ross [afbeelding 2] geeft dit weer.

Als een patiënt bewust of onbewust, een van de negatieve emoties vasthoudt of onderdrukt, ontstaat er geen acceptatie



Afbeelding 1. Drama-driehoek



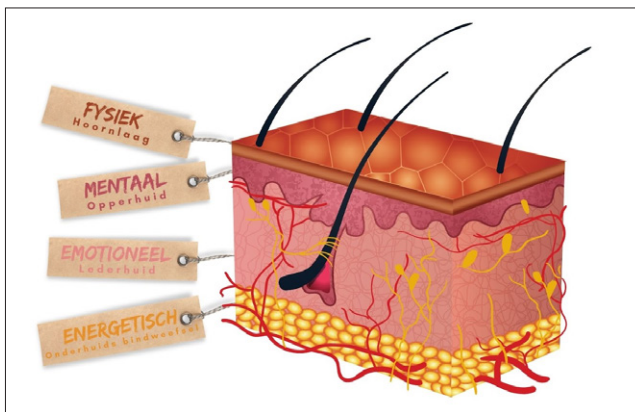
Afbeelding 2. Rouwcurve Kübler-Ross

Tot eind 2022 dermatoloog in Dermahaven, Rotterdam en leefstijlcoach

en is de kans groot dat geen openheid is voor aangeboden therapeutische opties voor de fysieke laag door de dermatoloog. Als iemand deze emoties kan doorvoelen, ontstaat er acceptatie en ontstaat ruimte om de therapeutische opties te horen en kiezen wat past. Herkennen, dat er iets gebeurt bij de patient in de emotionele laag, kan ook al ruimte geven in het gesprek.

MODEL MET SYMBOLIEK

Als je symbolisch naar de huid kijkt kan je de zojuist beschreven dynamiek van fysiek, mentaal, emotioneel als volgt plaatsen (afbeelding 3).



Afbeelding 3. Symboliek van vier lagen van de Huid

De eerste laag, het stratum corneum staat symbool voor het *fysieke huidlaag*. Dat is de laag waar de patiënt met de klacht mee komt, bijvoorbeeld eczeem, en daar is de wens voor genezing.

De zojuist genoemde *mind of mentale* laag representeert zich in de tweede laag, de epidermis. De impact van overtuigingen, gedachten komt vaak ergens naar voren in het consult. Bij eczeem speelt vaak de gedachte: ik heb een koemelkallergie.

De derde laag, de dermis met gevoelszenuwen en vaak inflammatie bij chronische huidziekten, staat symbool voor de *emoties*. Emotie betekent e-movere, energie in beweging. Op het moment dat blijkt, dat er geen sprake is van een koemelkallergie, kan het gebeuren dat de patient *vasthoudt* aan de eerder genoemde overtuiging en dat daarbij ook *vasthoudt* aan een negatieve emotie, zoals bijvoorbeeld ontkenning, verdriet, boosheid of angst.

De vierde laag, de subcutis staat symbool voor de *energie*. In de zojuist beschreven situatie van de koemelkallergie kan alle energie van de dermatoloog gaan zitten in het mentale overtuigen van de patient. Het kan ook zijn dat de patiënt zelf al zijn energie wegstopt in emoties of het behouden van de niet meer diendende mentale overtuiging. De energie die vrijkomt bij het herschrijven van deze overtuiging en loslaten van de emoties,

kan gebruikt worden voor het realiseren van verlangens of nog ongebruikte talenten. In ieder geval zal deze persoon figuurlijk gezien beter in z'n vel zitten en soms ook letterlijk.

CONCLUSIE

Mind-body connectie beschrijft de connectie tussen de fysieke en mentale laag. De onderliggende mentale overtuigingen bij een huidziekte zijn meestal gekoppeld aan emoties. Het loslaten van niet meer dienende mentale overtuigingen en bijbehorende emoties kan energie opleveren voor de realisatie van iemands talenten of verlangens. Dit kan een positief effect hebben op de huidziekte of ertoe leiden dat iemand figuurlijk gezien beter in z'n vel komt!

SAMENVATTING

Mind-body connectie beschrijft de connectie van mentale gedachtes op het fysieke lichaam, in het geval van een huidziekte is dat de huid. Mind-body coaching gaat over het herschrijven van overtuigingen uit de mentale laag en daarbij het doorvoelen van emoties die onderliggend aanwezig zijn bij fysieke klachten. Mind-body coaching kan een positief effect op de huidziekte hebben of ertoe leiden dat iemand figuurlijk gezien beter in zijn vel komt en zo meer energie heeft voor het realiseren van talenten of verlangens.

TREFWOORDEN

Huid - mind-body connectie - emoties

KEYWORDS

skin - mind-body connection - emotions

LITERATUUR

1. Rafidi B, Kondapi K, Beestrum M, Basra S, Lio P. Psychological therapies and mind-body techniques in the management of dermatologic diseases: a systematic review. *Am J Clin Dermatol.* 2022;23:755-773.
2. Fordham B, Griffiths CEM, Bundy C. A pilot study examining mindfulness-based cognitive therapie in psoriasis. *Psychol Health Med.* 2015;20(1):121-7.
3. D'Alton P, Kinsella L, Walsh O. Mindfulness-based interventions for psoriasis: a randomised controlled trial. *Mindfulness.* 2019;10:288-300.
4. Noren P, Hagstromer L, Alimohammadi M, Melin L. The positive effects of habit reversal treatment of scratching in children with atopic dermatitis: a randomised controlled trial. *Br J Dermatol.* 2018;178:665-73.

CORRESPONDENTIEADRES

Willemijn Bos

E-mail: info@willemijnbos.nl