



Cannabidiol, het is een populair stofje, maar kan het militairen of veteranen met PTSS- of angstklachten helpen? Dit onderzoekt Nadia Leen van het Expertise-centrum Militaire Geestelijke Gezondheidszorg (MGGZ), als een van de eersten in de wereld.



## ‘MENSEN ASSOCIËREN HET ONTERECHT MET DRUGS’

worden minder angstig en gestrest. Wij willen de vervolgstap maken door patiënten een hoge dosering CBD voor te schrijven. Dit is een van de eerste placebogecontroleerde en dubbelblinde onderzoeken ter wereld naar het effect hiervan bij mensen met klachten zoals angst, stress en slaapproblemen.”

### Wat houdt dat in?

“Via loting wordt bepaald of iemand een placebo krijgt of een pil met CBD. De deelnemer weet dit niet, wij als onderzoekers ook niet. Vandaar ‘dubbelblind’ Dat maakt het onderzoek objectiever. Na afloop van het onderzoek mogen deelnemers het wel weten. Ze krijgen twee weken lang driemaal daags tweehonderd milligram CBD of de pil zonder CBD. We meten het bloed vooraf en na afloop om te zien of de anandamide-niveaus, een stofje dat belangrijk is bij het omgaan met angst en stress, maar dat mensen met PTSS minder aanmaken, zijn gestegen. Ook kijken we via een experiment of CBD angst kan wegnemen. En de deelnemers dragen een slaaphorloge dat de kwaliteit van hun slaap meet.”

### Cannabidiol, word je daar nou high van?

“Dat denken veel mensen, dat het is alsof je een joint rookt. Maar er zijn verschillende soorten cannabisplanten. In de marihuana-plant zit een hoog THC-gehalte waar je high en relaxt van wordt. Bij te veel kun je er juist angstig van worden en het is verslavend. CBD komt meestal van de vezelhenneplant die in Nederland legaal mag worden verbouwd en waar bijvoorbeeld ook touw van wordt gemaakt. Daar zit geen THC in maar alleen CBD. Van dat stofje merk je geen psychoactief effect zoals bij

# Pillen tegen PTSS

### Waarom dit onderzoek?

“Militairen lopen een verhoogd risico op het ontwikkelen van psychische klachten na een uitzending. Daar zijn goede behandelingen voor, maar bij zo’n dertig tot veertig procent nemen de klachten maar niet af. Daarom willen we kijken: kunnen we dit proces versnellen? Nu is cannabidiol (CBD) echt een hype. Dit stofje is als olie of in pilvorm vrij verkrijgbaar bij drogisten en via internet. Massa’s mensen gebruiken het, omdat het overall goed voor zou zijn. Voor spierherstel,

een betere slaap, tegen depressie. Een soort wondermiddel dus. Verschillende veteranen belden ons, de MGGZ, om positieve ervaringen te delen. Maar wetenschappelijk bewijs is er vooralsnog niet. Een potje pillen bij de drogist kost gerust tachtig euro. Als je kunt aantonen dat het werkt, dan kan het misschien worden vergoed. Uit eerdere studies blijkt dat een lage dosering CBD, zoals je vindt in alle producten bij de drogist, geen effect heeft op PTSS en angst. Maar een hoge dosering heeft bij dieren en gezonde mensen wél effect, ze





## ‘DEELNEMERS VERTELLEN MIJ OVER HUN TRAUMA’

marihuana. Van een hoge dosering CBD word je niet angstig, het werkt niet verslavend en je kunt er gewoon mee autorijden. CBD werkt op dezelfde plek in het brein als THC maar op een verschillende manier, met een ander effect. Uit een steekproef van 46 CBD-producten uit drogisterijen en online winkels bleek in 57 procent toch THC te zitten. Kwalijk en gevaarlijk. En een probleem voor militairen die een blaastest moeten doen. Dat speelt niet bij ons onderzoek, want in ons product zit geen THC.”

### Wie kunnen er meedoen?

“Militairen en veteranen met PTSS- of angstklachten die momenteel nog geen behandeling krijgen. Het is fijn om mensen die met klachten thuis zitten, iets te kunnen bieden waar ze baat bij kunnen hebben. Vijf deelnemers hebben het onderzoek inmiddels doorlopen. Om conclusies te kunnen trekken, hebben we 82 deelnemers nodig. Dat de start wat moeizaam gaat, komt denk ik doordat mensen CBD associëren met drugs. Dat ligt zeker bij Defensie gevoelig, maar is dus onterecht. Bovendien moeten mensen, die klachten hebben, twee keer naar het Centraal Militair Hospitaal komen voor onderzoeksmetingen. Ik kan me voorstellen dat dat spannend is, maar ik doe mijn best om mensen op hun gemak te stellen zodat ze zich veilig, gehoord en gezien voelen.”



Onderzoeker Nadia Leen en haar supervisor, om een beeld te geven hoe deelname aan het onderzoek eruit ziet.

### En?

“De eerste deelnemers zijn erg positief. Wat ze drijft is dat ze een bijdrage willen leveren aan de behandeling van angststoornissen en PTSS. Niet alleen voor zichzelf, ook voor

collega-militairen. Ze zijn vaak geïnteresseerd in CBD, hebben erover gehoord of gelezen. Een deelnemer voelde zich dankzij het slikken van de medicatie een stuk beter en zei: ‘Het maakt mij niet uit wat ik heb gekregen. Als het een placebo was, weet ik nu dat ik zelf iets aan mijn klachten kan doen’. Vaak vertellen deelnemers over hun trauma. Hun verhalen geven het onderzoek een gezicht. Iemand die niet mee kon doen aan het onderzoek, heb ik in contact gebracht met apothekers voor het verkrijgen van CBD. Een maand later vertelde hij niet meer zo gestrest en agressief te zijn waardoor hij zijn kleinkinderen weer kon zien. Dat werkt zó motiverend. Dit is mijn promotieonderzoek, het kostte me twee jaar om deze studie op te zetten want de regels rondom medicijnen zijn streng. Ik heb ’s avonds weleens jankend aan de keukentafel gezeten. Als ik dan zo iemand voor me heb, weet ik weer: daar doe ik het voor.” ■

Info &  
Aanmelden



-----  
Wil je meer informatie  
of je aanmelden voor  
het onderzoek?



Scan de QR-code

-----  
Hulp nodig?  
Hier lees je wat het MGGZ  
voor je kan doen:



Scan de QR-code