Brief voor psychologen, psychotherapeuten, relatietherapeuten en andere psychische hulpverleners

Beste behandelaar,

U krijgt deze brief van iemand met de ziekte van Graves. Misschien kent u de ziekte goed, misschien minder. Omdat Graves veel invloed kan hebben op hoe iemand zich voelt en functioneert, vindt u hieronder kort wat er kan spelen.

De ziekte van Graves is een auto-immuunziekte waarbij de schildklier te veel hormoon maakt. Dat versnelt bijna alles in het lichaam, ook in de hersenen. De behandeling duurt vaak maanden tot jaren en de schildklierwaarden schommelen in die tijd regelmatig, soms naar te snel en soms naar te traag.

Veel mensen met Graves herkennen klachten als:

- angst, innerlijke onrust of paniekaanvallen;
- prikkelbaarheid en soms plotselinge boosheid;
- somberheid en snel wisselende emoties;
- slecht slapen;
- moeite met concentreren en onthouden;
- uitgeput zijn en tegelijk niet tot rust komen.

Dat lijkt soms sterk op een angststoornis, een burn-out of een stemmingsstoornis. Bij een deel van de mensen blijven klachten ook bestaan als de bloedwaarden weer goed zijn. In een Zweeds onderzoek had ruim een derde van de vrouwen met Graves na vijftien maanden nog last van mentale vermoeidheid, terwijl de cognitieve tests normaal waren. Wat iemand ervaart, past dus niet altijd bij wat er op papier staat.

Een paar dingen die in de begeleiding kunnen helpen:

- Een verandering in stemming of energie kan samenhangen met een schommeling in de schildklierwaarden of een aangepaste dosis. Het kan zinvol zijn daar samen naar te kijken.
- Stress speelt bij Graves een rol, ook bij het opvlammen van de ziekte. Aandacht voor rust en het doseren van energie is daarom vaak waardevol.
- In een actieve fase is er minder energie. Kortere of minder intensieve sessies passen dan soms beter.
- Bij een deel van de mensen veranderen de ogen. Dat kan het zelfbeeld flink raken.

Graves raakt vaak ook de relatie. Prikkelbaarheid, plotselinge boosheid en wisselende emoties komen voort uit de ziekte, maar een partner vat ze al snel persoonlijk op. Ook vermoeidheid, minder zin in seks en veranderingen in het uiterlijk, bijvoorbeeld door oogklachten, kunnen voor spanning zorgen. De partner ziet soms iemand die niet meer zichzelf lijkt, terwijl de persoon met Graves zich onbegrepen voelt. Uitleg over wat de ziekte doet, kan beide partners helpen om de klachten los te zien van de relatie zelf. Goed om te weten is dat veel van deze klachten minder worden als de schildklier weer goed is ingesteld. Op www.gravesgids.nl staat ook informatie voor naasten.

Bij medicatie is het goed om te weten dat lithium de schildklier kan beïnvloeden en dat stimulerende middelen onrust en hartkloppingen kunnen versterken zolang de schildklier te snel werkt. Veel mensen gebruiken in het begin een bètablokker, die niet plotseling gestopt mag worden. Overleg met de behandelend internist geeft dan duidelijkheid.

Meer informatie over Graves vindt u op www.gravesgids.nl.

Dank u wel voor uw tijd en aandacht.

Deze brief is samengesteld door de ervaringsdeskundigen van GravesGids. Bronnen: Johansson B e.a., European Thyroid Journal 2023;12:e230040. Graves' disease and mental disorders, overzichtsartikel 2019 (PubMed 31763175). Cihan A, Esen B. The impact of hyperthyroidism on sexual functions in men and women: a systematic review and meta-analysis, 2023 (PubMed 37864086). Kahaly GJ e.a., European Thyroid Journal 2018;7:167–186.