

Word je eigen stresstherapeut

Steeds meer mensen kampen met stressklachten. De klassieke één-tot-één-benadering is hoogdrempelig en duur. Een cursus stressbeheersing, met grote aandacht voor zelfzorg, kan een veelbelovend alternatief zijn.

“Meer dan 17% van de bevolking maakt ooit een depressie door”, zegt Prof. **Dirk Hermans** (Centrum voor leerpsychologie en experimentele psychopathologie, KULeuven). “Daarbij komen nog de problemen van verslaving, angststoornissen, psychose,... En onze gezondheidszorg is daar eigenlijk niet op voorzien. De klassieke één-tot-één benadering vormt nog steeds de gouden standaard. Maar de drempel is erg hoog, en ze beoogt vooral de curatieve aanpak.”

Laagdrempelige groepsbenadering

Vorige vrijdag stelde Prof. Hermans tijdens een colloquium in Leuven de resultaten voor van een proefstudie in Vlaanderen met een cursus stressbeheersing.

De cursus, die werd ontwikkeld door ISW Limits en de KULeuven, in samenwerking met Jim White (Glasgow), de grondlegger van de methode, wordt gegeven door een therapeut in een reeks van zes avondlessen. “De cursus is erg laagdrempelig en beoogt een groepsgewijze benadering. Bovendien is het de bedoeling om veel sneller in te grijpen, namelijk al op de eerste lijn. Huisartsen kunnen gemakkelijk doorverwijzen.” De cursus kadert dus in de preventieve sfeer. “Toch merken we dat heel wat van de deelnemers al serieuze klachten hebben ontwikkeld.”

Momenteel worden de avondlessen al op verschillende plaatsen in Vlaanderen gegeven, onder meer via het christelijk ziekenfonds. “We zien dat de deel-

nemers een erg heterogene groep vormen, qua leeftijd in ieder geval. Vooral vrouwen zijn vertegenwoordigd (4/5).” De cursus richt zich bovendien tot mensen uit alle lagen van de bevolking en ook tot specifieke groepen zoals kansarmen en gedetineerden.

Veelbelovende resultaten

“Om zicht te krijgen op de effecten ervan, voerden we een proefstudie met 80 deelnemers uit een viertal verschillende groepen.” Deze mensen werden bevraagd op vier verschillende momenten: bij aanvang en op het einde van de cursus, en vier maanden en twee jaar na afloop. Van de meesten uit deze studiepopulatie zijn intussen alle gegevens verzameld en

verwerkt. “We kunnen hieruit twee besluiten trekken”, zegt Dirk Hermans. “In de eerste plaats zien de deelnemers aan de cursus hun klachten – spanning, stress, depressieve stemming... – afnemen, in de loop van de cursus. Niet onbelangrijk is dat die afname ook nadien aanhoudt, tot twee jaar na afloop van de cursus. Ten tweede blijkt uit de proefstudie dat we erin slagen om de cursisten heel wat probleemoplossende vaardigheden aan te leren om zelf met hun problemen te leren omgaan, om eigenlijk een beetje hun eigen therapeut te worden.” Deze vaardigheden worden aangeleerd tijdens de les maar de deelnemers krijgen ook een cursus mee, plus een huiswerkbundeltje waarmee ze thuis aan de slag kunnen.

Bevestiging

Veelbelovende resultaten dus. Al wijst Prof. Hermans ook

nadrukkelijk op de beperkingen van de studie. De kleine controlegroep die in de proefstudie werd gebruikt, is geen gerandomiseerde controlegroep die volgens de wetenschappelijke standaarden werd samengesteld. “Het bete-

De cursus richt zich tot mensen uit alle lagen van de bevolking.

kent dat onze resultaten zeker en vast moeten bevestigd worden door verder onderzoek. Onderzoek dat overigens al gepland is in

samenwerking met Prof. Omer Van den Bergh (Faculteit psychologische en pedagogische wetenschappen, KULeuven) en Prof. Chantal Van Audenhove (LUCAS, KULeuven). Dit in het raam van het Steunpunt Welzijn, Volksgezondheid en Gezin van de Vlaamse overheid.”

Heidi Van de Keere

Meer info over de cursus en over ISW Limits vindt u via www.iswlimits.be