

## Angst te lijf in groep

**Een groepsaanpak van angst, depressie en spanning heeft twee jaar na afloop nog steeds een positieve uitwerking op de cursisten. Dat blijkt uit een pilootonderzoek van Dirk Hermans, verantwoordelijke van het Centrum voor Leerpsychologie en Experimentele Psychopathologie van de KULeuven.**

3% van de ruim twee miljoen werkende Vlamingen, 65.000 mensen, lijdt aan burn-out. Uit de jongste Vlaamse werkbaarheidsmonitor blijkt ook dat 28,9% van de Vlaamse werknemers met werkstressklachten kampt en dat 9,4% geregeld last heeft van emotionele problemen zoals angst en depressiviteit. Huisartsen, psychologen en andere welzijnswerkers krijgen in hun dagelijkse praktijk een stijgend aantal gespannen, angstige en depressieve mensen over de vloer. De wachtlijsten zijn groot. Ook personeelsverantwoordelijken worden met dit fenomeen geconfronteerd. “De traditionele aanpak bestaat erin om iemand met dergelijke klachten door een psycholoog of een psychiater afzonderlijk te laten behandelen,” zegt professor *Dirk Hermans*. “Die aanpak is duur en komt

onder druk te staan. Er is nood aan een kosteffectieve, alternatieve en complementaire methode om stressklachten te voorkomen en te behandelen, met wetenschappelijke onderbouw en een maatschappelijk draagvlak.”

ISW Limits, een spin-off van de KULeuven, doet onderzoek op vlak van werk en organisatie, gedrag, welzijn en gezondheid. Samen met de Schotse klinisch psycholoog Jim White ontwikkelde het een programma waarmee angst, depressie en spanning in groep worden aangepakt, met grote aandacht voor zelfzorg. “Ons pilootonderzoek bij een representatieve groep van tachtig deelnemers aan de cursus stressbeheersing van ISW Limits toont aan dat het programma effectief is en dat de effecten langdurig zijn,” zegt Dirk Hermans, die samenwerkte met professor *Omer Van den Bergh*. Hermans stelde deze resultaten begin maart voor op het colloquium ‘Stressbeheersing voor grote groepen’ in Leuven. “We volgden de mensen op tot twee jaar na de cursus en vergeleken de resultaten met een kleine controlegroep. We hadden een terugval verwacht, maar dat bleek niet te kloppen. De deelnemers

piekerden twee jaar later over het algemeen minder, waren assertiever en minder overspannen en hadden minder last van depressieve gevoelens. Een groepsaanpak is efficiënt.”

De aanpak is gericht op het aanbrengen van oplossingsvaardigheden om met moeilijke situaties om te springen. Hij is bovendien laagdrempelig. “Cursisten leren bijvoorbeeld hoe ze moeten omspringen met een lawaaierige buur of met werkstress,” zegt Dirk Hermans. “Tussen de sessies door kunnen ze de vaardigheden oefenen en leren ze hun eigen hulpverlener worden. Laagdrempelig betekent onder andere dat de deelnemers niet moeten spreken als ze niet willen. Mensen kunnen langs de achterkant de zaal binnenglippen, niemand wordt verplicht om over zijn of haar problemen te communiceren. Er wordt gewerkt met een visnettechniek: veel vaardigheden worden aangeboden. Wat de cursist kan gebruiken, blijft hangen.”

tekst | **Peter Dupont**