

Collectieve aanpak is succesvol

Vier op de tien Belgen hebben geregeld last van stress. Soms geeft deze klacht aanleiding tot ernstigere psychische en lichamelijke problemen. Om leden te leren hoe ze met stress kunnen omgaan, organiseert een aantal CM-ziekenfondsen regelmatig cursussen 'Word je eigen gids bij stress en spanning'. Deze lessenreeksen werpen vruchten af, zo blijkt uit onderzoek van de KU Leuven.

Huisartsen worden regelmatig geconfronteerd met patiënten met psychische problemen. Meestal verwijzen artsen deze patiënten naar een psycholoog of psychiater voor een individuele behandeling. Daaraan zijn echter nadelen verbonden. De drempel is soms te hoog en vaak komt de psychosociale hulp te laat. Mensen volgen immers pas therapie als er al ernstige problemen zijn. Uit onderzoek blijkt ook dat de behandelingswijzen niet altijd efficiënt zijn.

Voor groepen

Verscheidene organisaties gingen op zoek naar een alternatief. Zo ook ISW Limits, een spin-off bedrijf van de KU Leuven dat relaties binnen de werksfeer tracht te optimaliseren. Het ontwikkelde een psycho-educatief programma rond stressbeheersing voor grote groepen. Al snel sprong de CM mee op de kar. ISW Limits



VIOLET CORRETT BROCK

levert de lesgever, de CM zorgt voor de organisatie. De cursus bestaat uit zes lessen van telkens twee uur. De deelnemers worden niet als patiënten beschouwd, de lesgever doceert en verwacht geen persoonlijke inbreng van de cursisten.

Al deze dimensies zorgen ervoor dat de opleiding zeer laagdrempelig is. Telkens kan een vijftigtal geïnteresseerden deelnemen. Mensen met stressklachten, slaap- of angstproblemen en ook personen die iemand in hun omgeving willen steunen, zijn welkom. Tijdens de lessen komen alle aspecten van stress aan bod en leren de deelnemers vaardigheden die ze kunnen toepassen als ze met stress worden geconfronteerd.

Dat deze aanpak werkt, bewijst het onderzoek van prof. Dirk Hermans, verbonden aan de KU Leuven. Hij onderzocht het welbevinden van de deelnemers vóór, aan het einde van en vier maanden na de cursus. De resultaten zijn duidelijk: de deelnemers voelen zich beter aan het einde dan aan het begin van de lessenreeks. Na vier maanden geven ze aan zich nog beter te voelen. Uit het onderzoek blijkt ook dat de meeste cursisten aanzienlijk minder piekeren aan het einde van de cursus. Onderzoek naar depressie-, angst- en stressgevoelens geeft hetzelfde beeld. Ten slotte onderzocht prof. Hermans ook de vaardigheden van de deelnemers. Hij stelde vast dat de meeste deelnemers actiever werden, moeilijke

situaties minder vermijden en sneller steun zoeken. Het welbevinden van de deelnemers aan de cursus steeg aanzienlijk, zelfs tot twintig maanden na het beëindigen van de cursus. Dat toont aan dat de lessenreeks effectief is en kan helpen om ernstige psychische klachten te voorkomen.

Nele Joostens

De CM-ziekenfondsen Antwerpen, Leuven, Mechelen, Limburg en Turnhout organiseren regelmatig cursussen 'Word je eigen gids bij stress en spanning'. Kijk op de regionale pagina's of op www.cm.be. U kunt ook terecht bij de dienst gezondheids promotie van deze CM-ziekenfondsen.

'Nieuwe vaardigheden geleerd'

Erik was een tijdje buiten strijd met een burn-out. Hij zocht informatie over stress en kwam uiteindelijk terecht bij de cursus 'Word je eigen gids bij stress en spanning' die CM Mechelen organiseerde. Nu is hij opnieuw aan de slag en pakt hij het anders aan.

ERIK: "Na de fusie van de bank waarbij ik werkte, volgde een complexe reorganisatie. Kantoren en personeel werden herschikt, klanten moesten worden geïnformeerd. Ik werd directeur van een kantoor met een tiental werknemers. Het waren hectische tijden en ik kon op weinig ondersteuning rekenen. Ik hield het niet langer vol en bleef enkele maanden thuis met een burn-out. In die

periode wilde ik alles weten over stress, ik verdiepte mij in literatuur en zocht op het internet. Toen ik bij de CM een aankondiging vond over de cursus stressbeheersing, leek me dat een goede formule. Ik heb dan ook niet lang gearzeld om me in te schrijven.

Het concept van de cursus is heel apart. Als je dat zelf wil, kun je volkomen anoniem deelnemen. Je hoeft je verhaal ook niet te vertellen. De lesgever doceert en verwacht slechts een minimale inbreng van de deelnemers. Toch was de cursus behoorlijk confronterend. Na elke sessie kregen we een taak mee naar huis waardoor we moesten stilstaan bij onze eigen situatie. Dikwijls praatte ik hierover verder met mijn vrouw.

De cursus heeft me veranderd. Ik weet nu wat stress met mij doet en welke situaties voor mij stresserend zijn. De concrete technieken die we leerden, gebruik ik nog steeds. Vooral de relaxatieoefeningen en de argumentatietechniek komen vaak van pas. Ik kan stresserende situaties nu veel beter opvangen en er makkelijker over praten met vrienden in een gelijkaardige positie. Ik merk ook dat ik sneller signalen ontdek bij mijn medewerkers en ze beter tracht te ondersteunen. Spijtig genoeg heb ik ook ervaren dat stress nog steeds in de taboesfeer hoort. Voor enkele collega-kantoordirecteurs blijf ik iemand die er even tussenuit is geweest, die zijn zwakke kant heeft getoond. Maar zo zie ik het niet. Mij heeft het gesterkt."