

‘Mijn kwartier’ opgenomen in de internationale literatuur

Dr. Michèle Langendries

Al ruim drie jaar is de zelfhulpsite ‘Mijn kwartier’ (www.MijnKwartier.be) online beschikbaar. Gunstige resultaten werden zopas in de internationale literatuur gepubliceerd.

Wie denkt dat hij last heeft van burn-out, stress, angst, depressie, overspanning of hyperventilatie kan op ‘Mijn kwartier’ een zelftest uitvoeren. Daarna kan hij of zij zich inschrijven op het zelfhulpprogramma. Door in te gaan op vragen en suggesties werkt de deelnemer aan zijn probleem. A rato van een kwartiertje computergestuurd consult per dag ziet het gemiddelde van de populatie zijn stress na 3 weken met meer dan 50% afnemen (**Figuur 1**). Tegen die tijd is de DASS-score gemiddeld tot in de stressvrije zone weggezaakt. “Wat mij vooral de laatste tijd opvalt, is dat de drempel naar het gebruik van het internet aanzienlijk gedaald is”, zegt initiatiefnemer dr. Paul Koeck (Antwerpen). “Als mensen een houvast krijgen om op het web het kaf van het koren te scheiden, zijn ze bereid om via de computer een wetenschappelijk onderbouwd zelfhulpprogramma te gebruiken. Voor sommigen is het gebruik van ‘Mijn kwartier’ de eerste stap. Daarna kan het programma hen, indien nodig, naar een arts doorverwijzen. We hebben oorspronkelijk overwogen mensen alleen tot het programma toe te laten als ze eerst hun huisarts hadden geraadpleegd, maar daardoor ging het drempelverlagende effect van ‘Mijn kwartier’ gedeeltelijk verloren.”

Aarzelings en wachttijd

Van de mensen die door hun arts naar psychotherapie worden doorverwezen, zet maar een fractie die stap, weet dr. Koeck: “Vanmorgen stond ik op en stelde vast dat iemand zich deze nacht om 4 uur bij ‘Mijn kwartier’ had ingeschreven. Dat is het typische profiel van de patiënt die een aanval van hyperventilatie krijgt en denkt: morgen bel ik naar de dokter. Om één of andere reden hebben veel van die mensen de volgende dag niet de moed om de daad bij het woord te voegen.” Een reden waarom mensen niet naar een hulpverlener stappen, is bijvoorbeeld dat ze niet graag praten, terwijl je dat tijdens een face-to-face-consult wel moet doen. Sommigen zijn bang dat ze in de loop van de behandeling jarenlang hun seksuele jeugd zullen moeten onthullen. Bovendien kijken patiënten in centra voor geestelijke gezondheid soms tegen wachtlijsten van verschillende maanden aan. Met ‘Mijn kwartier’ kunnen ze in afwachting stappen ondernemen, zodat de problematiek al gedeeltelijk opgeklaard is tegen het moment van het consult.

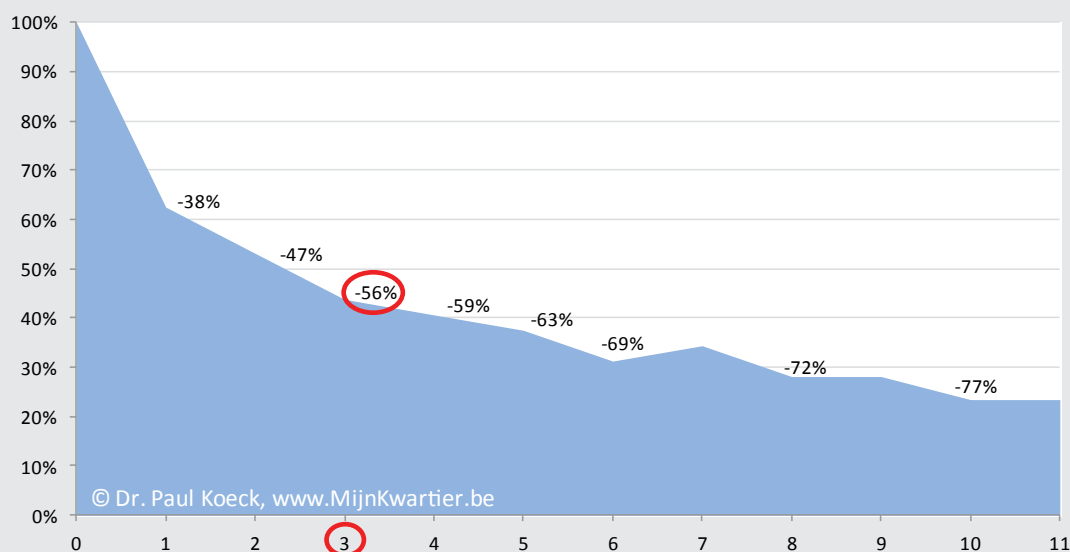


Dr. Paul Koeck,
initiatiefnemer van de zelfhulpsite ‘Mijn kwartier’.
© Katie Lagast

Een nieuwe therapeutische klasse

Het drempelverlagende effect van zelfhulpprogramma's uit zich ook naargelang de sekse. Het is welbekend: op een consult psychotherapie zijn de meeste patiënten vrouwen. Dat blijft zo voor ‘Mijn kwartier’, maar toch komen er relatief bekeken meer mannen op af. Dit bevestigt wat Paul Koeck in internationale kring verneemt: makers van audioprogramma's voor zelfhulp hebben de indruk dat hun instrumenten de sekseratio van de bereikte groep verplaatsen in de richting van meer mannen.

Figuur 1: Stressvermindering tijdens 'MijnKwartier.be' per week in %.



Dit soort vaststellingen leidt naar een duidelijke conclusie: online zelfhulpprogramma's zijn een nieuwe therapeutische klasse, naast medicatie en gesprekstherapie. Men kan de patiënt bijvoorbeeld laten kiezen tussen psychotherapie en 'Mijn kwartier'. De ene optie is niet zomaar beter dan de andere, maar kan soms nauwer aansluiten bij de voorkeur van de patiënt. "Onlangs nog had ik een patiënt van wie ik dacht: we gaan er hier niet komen met gesprekstherapie alleen. Ik heb hem aanbevolen er 'Mijn kwartier' bij te nemen", zegt dr. Koeck. "Men kan zich voorstellen dat een ingenieur die graag op de computer werkt, zich comfortabeler voelt bij een online programma. Maar een vrouw die regelmatig alles met haar vriendinnen bespreekt, zal waarschijnlijk wel liever gesprekstherapie hebben."

Zelfhulpprogramma's overtuigen via een paradox: het psychologisch contract is sterker met hen dan met een hulpverlener in menselijke gedaante. Patiënten sluiten normaal gezien een psychologisch contract af met de persoon die hen helpt. Maar met wie onderteken je het contract als die persoon er niet is? "Met jezelf", antwoordt Paul Koeck. "Een deelnemster vertelt op onze site dat ze via 'Mijn kwartier' vooral een belangrijke relatie met zichzelf heeft opgebouwd. Het programma stelt iedere dag vragen die je doen reflecteren over je eigen persoon. Dat verklaart waarom de compliance van de deelnemers zeer goed is." Een andere hefboom voor goede compliance is dat de toegang tot het programma wordt verworven via een aanvaardbare financiële bijdrage: als ze eenmaal betaald hebben, willen mensen waar voor hun geld. In Nederland zijn er gratis toegankelijke sites voor zelfhulp beschikbaar, maar slechts enkele procenten van de ingeschrevenen werken het programma af.

Nieuwe toepassingen borrelen op

Deelnemers krijgen van 'Mijn kwartier' het niet-dwingende advies om hun resultaten met de huisarts te bespreken, zodat

er alsnog naar andere opties kan worden gegrepen mocht het zelfhulpprogramma niet volstaan. Aangrijpingspunt voor het overleg met de huisarts zijn grafieken door het programma opgeleverd, die het mogelijk maken in een oogopslag de resultaten van de patiënt in te zien. "De grafieken hebben geleid tot nieuwe toepassingen", aldus dr. Koeck. "We zien om te beginnen dat de huisarts dit materiaal wel degelijk gebruikt als middel om na te gaan hoe de patiënt evolueert. Maar patiënten die door hun ziekte in werkverzuim zijn, nemen de grafieken ook mee naar de controlearts. Dit maakt het voor sommige mensen mogelijk er hun werkgever van te overtuigen dat ze niet lijntrekken, maar wel degelijk aan hun situatie werken."

Een gelijkaardige relevantie hebben de certificaten van deelname, die het programma uitreikt als ingeschrevenen 75% van de consultkwartieren hebben doorlopen. Toen werkgevers deze certificaten in handen kregen, hebben sommigen beslist om de inschrijving van hun werknemers bij 'Mijn kwartier' te vergoeden – 55 euro voor een maand deelname, een luttel bedrag voor een bedrijf, als je daarmee kan vermijden dat iemand uit je team in een burn-out wegzinkt. Deze nieuwe piste pikt in op de vraag van de overheid dat bedrijven zouden ijveren voor de preventie van burn-out. De participatie komt vooral van grote structuren, maar ook een paar kmo's zijn intussen ingestapt.

De studie van dr. Koeck wordt gepubliceerd in het lanceringsnummer van *The international Journal of Psychosocial and Cultural Genomics, Health and Consciousness Research*.

Patiënten kunnen de zelftest gratis afleggen op www.MijnKwartier.be. 215.000 Vlamingen en Nederlanders hebben dat al gedaan.