

INTERVIEW ■ ZELFHULP VORMT MOGELIJK OPLOSSING VOOR WACHTLIJSTEN GEESTELIJKE

GEZONDHEIDSZORG

‘ONLINETHERAPIE is geen gadget, ze helpt’

Voor wie met angstaanvallen of een burn-out kampt, maar de stap naar een psychiater of psycholoog niet durft te zetten, of voor wie op een lange wachtlijst komt te staan, is er een alternatief: een onlinemodule. ‘Je bent er meer mee bezig dan wanneer je eens per week naar de dokter gaat.’



BRUSSEL | Soms is het weken of zelfs maanden wachten vooraleer personen met depressies, een burn-out of angstaanvallen de hulp krijgen die ze nodig hebben. De wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg zijn lang. Paul Koeck, arts en extern onderzoeker aan de universiteit in Bergen, schuift een oplossing voor die wachtlijsten naar voren: onlinetherapie. Die blijkt patiënten sneller te helpen dan dat ze bovenaan de wachtlijst raken.

Koeck ontwikkelde mijnkwartier.be, een onlinemodule waarbij patiënten met psychische aandoeningen dagelijks inloggen. Die module levert – voor 55 euro per maand – goed werk, blijkt uit een analyse die Koeck vandaag op het Vlaams Geestelijke Gezondheidszorgcongres presenteert.

‘Bij meer dan de helft van de 1.056 patiënten was de stress na drie weken onlinehulp tot het aanvaardbare niveau gezakt. Bovendien stopte bijna iedereen – zo’n 97 procent – pas met het programma wanneer ze helemaal geen last meer hadden van de psychische klachten of ze minstens beter waren dan toen ze zich voor het eerst inlogden.’

‘Op het congres zal ik aan collega’s voorstellen om een vervolgstudie op te starten waarbij hun patiënten op de wachtlijsten onlinehulp wordt aangeboden.’

Hoe werkt de onlinetherapie?

‘In het begin leg je een gratis test af om te bepalen waar je staat. Daarna is het de bedoeling dat je elke dag een kwartier de tijd neemt voor de module. Je krijgt filmpjes te zien over hoe de hersenen werken: wat gebeurt er bij een depressie of bij een angstaanval? Het programma stelt je ook vragen. Bijvoorbeeld welke gewoontes je helpen om te stoppen met piekeren. Vanaf de tweede week ga je aan de slag met jouw specifieke probleem, bijvoorbeeld ang-

sten of stress.’

En na een maand zijn al je problemen opgelost?

‘De module is geen gadget of een app die je tussendoor even aanklikt. Je moet gedurende een maand dagelijks een rustig moment kiezen waarop je oefent. Wie meer tijd nodig heeft dan een maand, kan de periode verlengen tot twee of drie maanden.’

Hoe verklaart u het succes van de module?

‘De deelnemers van de onlinetherapie willen iets aan hun probleem doen. Ze staan open voor hulp. Dat is de belangrijke voorwaarde, die ook geldt in de klassieke hulpverlening.’

‘De patiënten zeggen ons dat het lijkt alsof ze voor de onlinetherapie minder tijd investeren dan wanneer ze naar een arts of psycholoog zouden gaan. Ze moeten zich niet verplaatsen voor een afspraak, ze kunnen zich inloggen wanneer het voor hen uitkomt. Opgeteld besteden ze natuurlijk wel meer tijd aan hun onlinetherapie dan wanneer ze slechts eens in de week naar de dokter zouden gaan.’

Zal de computer de psychologen en psychiaters vervangen?

‘Nee. De onlinetherapie is een aanvulling, vooral voor personen die liever anoniem blijven en waarvoor de drempel naar de klassieke hulpverlening te hoog is.’

‘Het aandeel mannen is bij onze onlinehulp bijna de helft, terwijl in de klassieke hulpverlening slechts één op de vijf patiënten een man is. Ze praten niet zo gemakkelijk hun problemen van zich af als vrouwen.’

‘Elke week mailen we naar de patiënten een verslag voor de huisarts door. Wie dat wenst, kan dat verslag met de arts overlopen. Maar we verplichten de patiënten niet om dat te doen, want dat zou de drempel naar hulp weer verhogen.’ (mec)