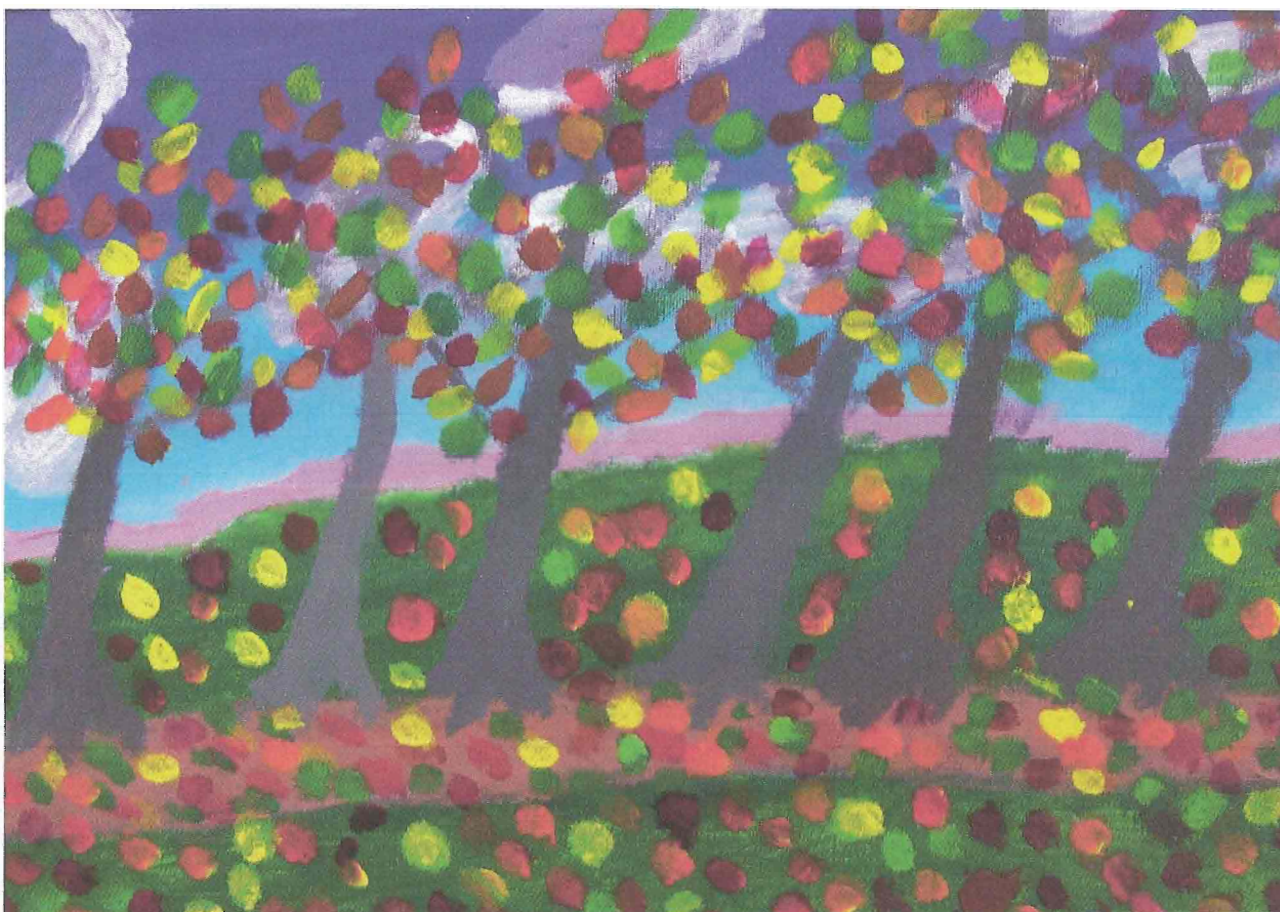


# psyche.

Driemaandelijks tijdschrift van de Vlaamse Vereniging voor Geestelijke Gezondheid v.z.w.



**De etikettendiscussie**

**Emotieregulatie**

**Online zelfhulp: [mijnkwartier.be](http://mijnkwartier.be)**

**Voeding en beweging**



Een kwartier online zelfhulp per dag doet stress na één maand al met 77% dalen. Dat blijkt uit de eerste resultaten van het pilootproject "MijnKwartier.be". Bovendien steeg de levenstevredenheid bij de deelnemers aan het gelijknamige online zelfhulpprogramma met 40% na drie weken.

12

# MijnKwartier.be: online zelfhulpprogramma bij stress, angst, depressie, burn-out

## Meer genezingen met minder geld?

Wachtlijsten groeien zienderogen terwijl de economische crisis de onzekerheid doet toenemen. Golven van ontslag maken tienduizenden gezinnen onzeker. 'Distress' neemt toe. De prevalentie van stressgebonden aandoeningen neemt toe: angststoornissen, hyperventilatie, depressie, burn-out, psychosomatische klachten.

De financiële middelen van de overheid en de budgetten voor gezondheidszorg nemen af. Dus we moeten meer output leveren met minder middelen: meer mensen helpen tegen een lagere kost.

Vijf jaar geleden startte MijnKwartier.be een thinktank om een model te ontwikkelen om meer mensen beter te helpen tegen een lagere kost. Dit resulteerde in het online zelfhulpprogramma Mijn Kwartier.

### ■ Hoopgevende resultaten

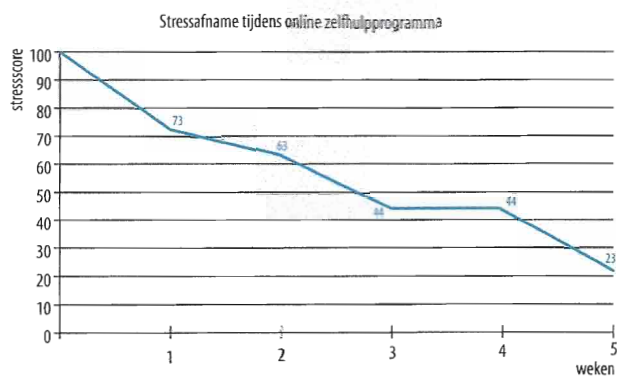
De eerste resultaten van een interne pilootstudie in september 2011 zijn hoopgevend. Een kwartier online zelfhulp per dag doet de initiële stress gemiddeld met 77% dalen (n=37). Na één week hebben de deelnemers aan het online onderzoeksproject een stressdaling van 27%, na twee weken daalt de stress met 37%, na drie weken al met 54% en na vijf weken is de gemiddelde stressdaling al 77%.

Daarenboven bleek dat dagelijks 15 minuten keuzegerichte online zelfhulp volstaat om de levenstevredenheid na drie weken met 42% te laten stijgen. Na één week was de gemiddelde tevredenheidstijging al 15%.

Keuzegerichte zelfhulp helpt mensen inzicht te verwerven in welke oplossingen voor hen werken en welke niet. Het com-

puterprogramma begeleidt hen in die zelfreflectie waardoor ze betere keuzes maken en zelf de stap zetten naar een gelukkiger leven. Elke week meet het programma de vooruitgang via een objectieve stresstest. De deelnemer overwint spanning, depressie en stress vanuit zijn of haar woonkamer. Slechts een kwartiertje per dag online zelfhulp geeft na één maand al 77% minder stress.

Totale stressafname volgens de totale DASS-21 score (mediaan):



De pilootstudie werd uitgevoerd op de eerste 37 deelnemers die in de zomer van 2011 gedurende minstens 8 dagen deelnamen aan het online zelfhulpprogramma Mijn Kwartier. Er waren geen andere exclusiecriteria.

Wekelijks werd de Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) afgenomen, die bestaat uit 21 items. De verandering in levenstevredenheid werd wekelijks gemeten met eenvoudige subjectieve schaalvragen van 0 tot 10.

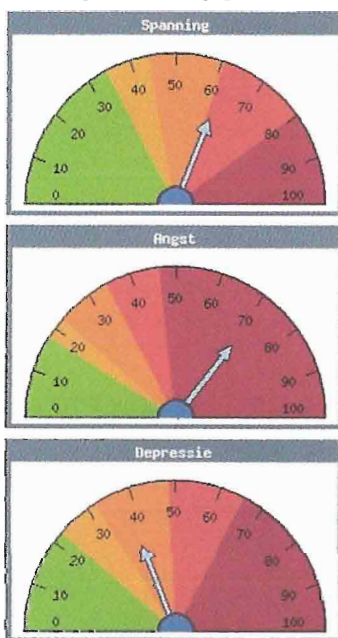
## Hoe verloopt het zelfhulpprogramma?

### Verwijzing

Vaak worden patiënten naar de website [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be) verwezen door hun (huis)arts, hulpverlener, therapeut, psycholoog of psychiater. Een aantal mensen leren het programma kennen via vrienden of ex-deelnemers of door toevallig te googelen.

### Online zelftest

De patiënt gaat naar de website en doet daar eerst de online zelftest. De resultaten van de zelftest worden in een eenvoudige visuele grafiek weergegeven:



De uitslag bevestigt vaak zijn of haar vermoeden of het vermoeden van de verwijzer. De deelnemer beslist om zich al dan niet in te schrijven op het programma. Dagelijks volgt een korte sessie van ongeveer een kwartier gedurende één maand op het tijdstip dat hij of zij zelf kiest. Elke dag ontvangt hij of zij een uitnodiging via e-mail om in te loggen voor de volgende stap.

### Eerste week

De eerste week bevat dagelijks een korte theorievideo met psycho-educatieve informatie. Deze theorie helpt de motivatie op te bouwen om het programma dagelijks te volgen. Vermits 'Mijn Kwartier' geen e-learning-programma is maar een therapeutisch zelfhulpprogramma is het dagelijkse karakter van het programma essentieel.

### Dagelijks

Elke dag beantwoordt de deelnemer een aantal reflectieve vragen die het ontwikkelen van oplossingsgerichte zelfkennis tot doel hebben. Na een tweetal weken beginnen deelnemers te rapporteren dat hun kijk op zichzelf veranderd is door deze zelfreflectie.

### Wekelijkse zelfhulpmodules

Vanaf de tweede week kiest de deelnemer zelf één nieuwe module. Deze bevat zowel psycho-educatieve videos als dagelijkse zelfreflectie.

### Modules zijn o.a.:

- Hoe stop ik het piekeren?
- Hoe verdrijf ik negatieve gedachten of gevoelens?
- Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen?
- Hoe verminder ik de psychische klachten bij depressie? (depressieve gevoelens en gedachten)
- Hoe verminder ik de fysische klachten bij depressie? (vermoeidheid, uitputting)
- Hoe verbeter ik de sociale aspecten bij depressie? (eenzaamheid, afzondering)
- Hoe leer ik angst hanteren?
- Hoe stop ik een paniekaanval?
- Hoe leer ik beter inslapen?
- Hoe leer ik prioriteiten stellen?
- Hoe leer ik assertief communiceren?
- Hoe ontwikkel ik empathie?
- Hoe leer ik grenzen trekken?
- Hoe verbeter ik mijn relatie?
- Hoe kan ik conflicten leren hanteren en verminderen?
- Hoe verminder ik schuldgevoelens?
- Hoe verwerk ik een onafgewerkt rouwproces?
- Hoe leer ik vergeven?
- Hoe leer ik relativeren en loslaten?
- Hoe leer ik omgaan met beperkingen?
- Hoe verminder ik werkstress?
- Hoe ga ik met stress van anderen om?
- Hoe leer ik samenwerken?
- Hoe voorkom ik een relatiebreuk?
- Hoe leer ik meer gewenste gewoontes aan bij verslaving?
- Hoe voorkom ik herval?

### Steunfiguur

De deelnemer krijgt de mogelijkheid om steunfiguren uit te nodigen om hem bij te staan. De steunfiguur krijgt dan via het programma elke week een korte psycho-educatieve inleiding met tips en technieken hoe je een geliefde of vriend beter kan steunen en helpen. Verder geeft de steunfiguur via het programma oplossingsgerichte feedback aan de deelnemer en stimuleren we een steunende dialoog en communicatie tussen de deelnemer en zijn of haar steunfiguur. De deelnemer krijgt een berichtje dat er feedback is van de steunfiguur, wat aanzet om te gaan kijken en de therapietrouw aan het programma verhoogt. Het uitnodigen van een steunfiguur is niet verplicht omdat een deel van de deelnemers net het programma volgt om anoniem zichzelf te kunnen helpen zonder dat de omgeving daar weet van heeft. De keuze ligt ook hier bij de patiënt. Voor depressieve deelnemers is een steunfiguur wel aan te raden omdat de steunfiguur kan helpen een drop-out uit te voorkomen door de deelnemer aan te moedigen door te zetten op moeilijke dagen.

### Evolutierapport voor de arts of hulpverlener

Elke week krijgt de deelnemer een evolutierapport met zijn of haar evolutie in grafieken, met de vraag dit te bespreken met zijn arts of hulpverlener. Op deze manier moedigen we hem of haar aan de dialoog te openen met een professionele hulpverlener. Dit ondersteunt de boodschap dat de medische diagnose nooit door software wordt gedaan maar enkel door een arts.



### Maandelijks keuzemoment

Het programma loopt één maand omdat we merken dat deelnemers meer therapietrouw vertonen indien ze weten dat hun toegang na één maand vervalt. Na elke maand beslissen ze of ze zich voor een volgende maand willen inschrijven. Ze kunnen onmiddellijk voortgaan, ofwel een therapeutische pauze inlassen en enkele weken of maanden verder terug inpikken. Deze responsabilisering en keuzevrijheid is een onderdeel van het respect voor de vrije keuze van het individu, een onderdeel van het leerproces.

De beslissing om het programma een maand aan te kopen, doet de deelnemer nadenken over zijn of haar keuze en engagement om aan zichzelf te werken. Zelfhulp betekent namelijk dat je jezelf wil helpen en niet wacht op een of andere toverpil die het probleem voor jou komt oplossen.

### Welke therapeutisch model hanteert Mijn Kwartier?

Bij de ontwikkeling van het zelfhulpprogramma Mijn Kwartier stelden we als enige criterium voor de keuze van welke technieken wel of niet in het programma worden opgenomen, de meetbare bijdrage tot het gewenste eindresultaat: namelijk het oplossen van de aanmeldingsklachten, de levenstevredenheid van de patiënt en de afname van zijn of haar stress, angst of depressiviteit. We meten deze parameters elke week opnieuw en door een proces van permanente verbetering worden interventies die meetbaar meer bijdragen tot deze doelstelling in het programma opgenomen. Dus wetenschappelijke meetbaarheid en evidentie primeren.

In de praktijk blijkt echter dat concepten uit een aantal therapeutische modellen gemakkelijker integreerbaar zijn in een geautomatiseerd zelfhulpprogramma. Stromingen waaruit we meerdere best practices integreerden zijn o.a.:

- Oplossingsgerichte cognitieve therapie
- Cognitieve gedragstherapie
- Systeemdenken en familie therapie
- REBT van Albert Ellis
- Mindfulness
- Ericksoniaanse (zelf)hypnotherapie
- NLP
- EMDR
- Visualisatietechnieken, ademhalingstechnieken, relaxatietechnieken, yoga
- Managementprincipes zoals time management, prioriteitenmanagement, management by objectives, pareto-analyse, ...

### Een nieuwe therapeutische klasse?

Een goede eeuw geleden ontstond de psychoanalyse, enkele decennia later volgden de eerste psychofarmaca en kortere vormen van psychotherapie zoals gedragstherapie, systeemtherapie, gestalt, Rogeriaanse, en vele anderen.

Onze visie is dat online zelfhulp het ontstaan van een nieuwe therapeutische klasse inleidt. Voortaan heeft de patiënt een keuzemogelijkheid meer, naast medicatie of gesprekstherapie. De patiënt of voorschrijvende arts kan voortaan kiezen om zelfhulp te combineren met medicatie of gesprekstherapie. Sommige patiënten praten liever om oplossingen te zoeken, anderen doen het liever op zichzelf, nog anderen starten liever eerst met een laagdrempelig zelfhulpprogramma om nadat ze wat meer zelfvertrouwen hebben, toch de moed op te brengen om een afspraak te maken met een hulpverlener. We merken dat vooral mannen vaker voor zelfhulp kiezen dan voor gesprekstherapie.

### Is genezing zonder empathische relatie mogelijk?

Empathie is een economisch dure methode om patiënten te motiveren de keuze te maken zichzelf te helpen. Voor een aantal patiënten is deze dure resource onvermijdelijk. Er ontstaat echter een nieuwe groeiende klasse van mensen die bereid zijn zichzelf te helpen mits de juiste professionele tools: Bij zelfhulp kiest de patiënt zelf nieuwe gewoontes te ontwikkelen en het softwareprogramma biedt hem of haar de kennis en begeleiding om naar het gewenste resultaat toe te werken. Het gaat uit van een geloof in de verantwoordelijkheidszin van het individu en het vermogen om juiste keuzes te maken, op voorwaarde dat de nodige hulpmiddelen worden aangeboden.

### Besluit

De eerste ervaringen tonen dat gemotiveerde mensen die bereid zijn een kwartiertje per dag te investeren in online zelfhulp, goede resultaten behalen. De angstige of gespannen deelnemer is over het algemeen zeer therapietrouw en bijgevolg een dankbare deelnemer om naar het programma door te verwijzen. De depressieve patiënt reageert goed op het programma op voorwaarde dat hij voldoende ondersteund wordt om door te zetten op moeilijke dagen van moedeloosheid. Daar is opvolging van een steunfiguur of hulpverlener om hem aan te moedigen dagelijks door te zetten, wel aangewezen.

Zelfhulp kan als zelfhulp ingezet worden voor de niet-psychiatrische, stressgebonden problematieken.

Vaak is het aan te bevelen om de gemotiveerde patiënt al te laten opstarten met het online zelfhulpprogramma terwijl hij op een wachtlijst staat, en na een drietal weken aan de hand van het evolutierapport te evalueren of zelfhulp volstaat of eventueel aangevuld moet worden met psychotherapie.

Voor de psychiatrische patiënt dient de behandelende psychiater in te schatten of zelfhulp een nuttige aanvulling kan zijn om de stresscomponenten te leren beheersen die vaak het al dan niet opflakkeren van de symptomen beïnvloedt. Hier kan het programma een stabiliserende invloed hebben onder supervisie van de psychiater, omdat het dagelijkse karakter van het programma de deelnemer vaak helpt structuur in zijn dag aan te brengen.

De ambitie die we hadden toen we het zelfhulpprogramma Mijn Kwartier ontwikkelden was een instrument te maken dat op termijn miljoenen mensen kan helpen hun stress en stressgebonden klachten te verminderen en hun levensvreugde te vergroten. Wij zijn nu bezig met nieuwe modules te ontwikkelen om meer mensen te kunnen helpen via dit zelfhulpprogramma. We gaan graag in op suggesties voor modules voor specifieke doelgroepen.

### Paul Koeck

arts, oprichter en algemeen directeur van Coachteam en van het Centrum voor Stressbegeleiding, Antwerpen

M zelfhulp@mijnkwartier.be

W www.mijnkwartier.be