

OnlinePsyHulp

ANGSTHULP PERSDOSSIER

Angstklachten en -stoornissen zijn de meest voorkomende psychische problemen in België. Volgens Sciensano heeft bijna 1 op 5 Belgen ermee te kampen, waarvan meer vrouwen (23%) dan mannen (15%). De 18 tot 29 jarigen scoorden hierbij vaker positief op gegeneraliseerde angst (30%) dan de groep 50-64 jarigen en ouder (16%). Naast de leeftijd spelen ook andere (sociale) factoren een rol. Lager opgeleiden, alleenstaanden, werklozen en mensen met een invaliditeitsuitkering hebben er opvallend meer problemen mee.

Angst en stress zijn dus niet weg te denken uit onze samenleving. Doorgaans zijn het normale gevoelens waar iedereen wel eens last van heeft, maar bij een aantal mensen kunnen angstklachten overheersend worden. In dat geval betekent het vaak een beperking voor iemands leven en kan ook de nabije omgeving eronder lijden.

Angst- en stressklachten worden al te vaak langdurig en uitsluitend behandeld met benzodiazepines (kalmeer- en slaapmiddelen). Recent onderzoek wees uit dat een op de vijf Belgen deze producten voorgeschreven kreeg. Er is sprake van overconsumptie en bij jongeren werd zelfs een stijging van het gebruik vastgesteld. Niet alleen zijn benzodiazepines vrij snel verslavend, op langere termijn bieden ze geen duurzame oplossing en kunnen ze de problemen zelfs nog doen toenemen.

Zie ook het artikel op VRT NWS (www.vrt.be/vrtnws/nl/2023/04/26/2-3-miljoen-belgen-kregen-vorig-jaar-verslavende-benzodiazepines).

Aansluitend op het bovenstaande kunnen we vermelden dat heel wat mensen met angstklachten vaak geen toegang hebben tot gepaste psychologische hulp, wegens niet bekend met de mogelijkheden, te duur, te lange wachtlijsten en niet anoniem.

Daarom biedt OnlinePsyHulp nu ook laagdrempelige online hulpverlening aan voor angst en stress, naast het bestaande aanbod voor depressie en verslavingsproblemen. Deze hulp is kosteloos, kan op anonieme basis en doorgaans is er een vrij korte wachttijd.

Op de publieke website Angsthulp.be is er informatie en een zelftest te vinden. Daarnaast biedt Angsthulp twee mogelijkheden: online zelfhulp voor lichtere angstproblemen en online begeleiding voor meer ernstige klachten.

Angst kan vele gezichten hebben en erg verschillen van persoon tot persoon. Daarom komen in het hulpaanbod ook diverse thema's aan bod, zoals het hanteren van

lichamelijke signalen die angst en stress oproepen, het omgaan met gevoelens en (vaak onbewuste of automatische) negatieve gedachten, het verliezen van evenwicht tussen 'moeten doen' en 'willen doen', ongezond perfectionisme, richting in het eigen leven missen, en het vastlopen in onbevredigende relatiepatronen.

Er is dus geen unieke aanpak voor angst- en stressproblemen die voor iedereen een oplossing zal bieden. Vaak is het een zoektocht naar wat werkt voor iemand. Daarom wordt in het hulpaanbod een programma aangeboden met verschillende mogelijkheden om aan herstel te werken. Naast psycho-educatie (wat is er eigenlijk aan de hand?) wordt er gebruik gemaakt van oefeningen waarmee deelnemers concreet aan de slag kunnen gaan.

Bij de online zelfhulp gaan deelnemers zelfstandig aan het werk. Uit onderzoek blijkt dat online zelfhulp voor een kleinere, maar zeer gemotiveerde groep werkzaam kan zijn. In de andere gevallen is het vaak een opstap naar verdere begeleiding.

Bij de online begeleiding is er intensieve ondersteuning door een professionele hulpverlener gedurende een 3-tal maanden, met de mogelijkheid tot wekelijks contact. Hierbij worden deelnemers gestimuleerd om stappen te zetten in hun herstelproces aan de hand van concrete oefeningen, met respect voor hun ritme en wat ze aankunnen. De contacten verlopen via chat (of beeldbellen indien aangewezen) en beveiligde berichten.

Zoals bij het overige online aanbod op OnlinePsyHulp kan een begeleiding voor een aantal deelnemers voldoende zijn om weer verder te kunnen. Indien dit niet lukt, wordt er na drie maanden gezocht naar de best passende doorverwijzing.

Zoals vermeld kan deelname aan de hulpprogramma's kosteloos en zelfs anoniem indien gewenst. Na het doorlopen van een traject is er minstens gedurende een jaar verdere toegang tot het programma mogelijk. Deelnemers kunnen, als ze dat willen, gebruikmaken van een afgeschermd forum om (anoniem) contacten te onderhouden met andere deelnemers waarbij ervaringen kunnen uitgewisseld worden.

De begeleidingsprogramma's van OnlinePsyHulp kunnen ook 'offline' ingezet worden door verschillende organisaties uit de geestelijke gezondheidszorg en door zelfstandige psychologen of psychotherapeuten. In dat geval hoeven deelnemers zich niet online aan te melden, maar maken de betreffende hulpverleners een account aan voor hun cliënten. Deze hulpvorm wordt 'blended hulp' genoemd. Dit maakt het mogelijk dat deelnemers ook tussen de gesprekken door thuis aan hun herstel kunnen werken.

OnlinePsyHulp realiseerde voordien reeds Alcoholhulp, Drughulp, Cannabishulp, Gokhulp en Depressiehulp. Met deze websites ontvingen we meer dan 10 miljoen bezoekers en hebben ruim 25.000 mensen zich aangemeld voor de zelfhulp of de begeleiding.

OnlinePsyHulp is een initiatief van drie Centra Geestelijke Gezondheidszorg, namelijk CGG Kempen, Integra en CGG De Pont.

De onlinehulp is in heel Vlaanderen en in het Brusselse gewest beschikbaar. Het initiatief wordt ondersteund en gefinancierd door de Vlaamse overheid.

Meer info op www.angsthulp.be en op www.onlinepsyhulp.be

