



# Praten klaart de klus

Emotionele problemen? Tal van Belgen wenden zich tot een professionele hulpverlener. Hulp helpt, zo blijkt uit onze cijfers. Dat neemt niet weg dat er pijnpunten zijn in de geestelijke gezondheidszorg ...

Wat doet u als u zich griepig voelt of tandpijn hebt, of als uw rug het laat afweten? Als u te kampen krijgt met een lichamelijk probleem, vindt u het waarschijnlijk heel normaal om hulp in te schakelen. Maar wat als het probleem zich tussen uw twee oren bevindt? Hulp inschakelen voor een psychisch probleem is voor veel mensen minder vanzelfsprekend. Maar daar begint verandering in te komen, zo doen onze resultaten vermoeden.

## Meer hulp gezocht

Iedereen voelt zich wel eens neerslachtig, angstig, moedeloos, ge-

**43 % van de respondenten zocht hulp bij een arts of een andere hulpverlener**

strest of op een andere manier slecht in zijn vel. Uw hart luchten kan dan deugd doen. Durven Belgen hun naasten aan te spreken over wat hen dwars ligt? De meeste wel, zo blijkt uit onze cijfers. Wel 76 % van onze ondervraagden met emotionele problemen zocht de voorbije drie jaar steun bij familie, vrienden en collega's. Dat is iets meer dan tien jaar geleden. Toen bleek uit ons onderzoek dat zo'n 70 % zich tot een naaste wendde. Zo'n 43 % van de ondervraagden zette de stap naar een professionele hulpverlener. In 2002 was dat nog 33 %. Er is dus sprake van vooruitgang!

Waar had de hulpvraag mee te maken? Zes op de tien hulpzoekenden rapporteerden een depressie. Ook angst, slaapstoornissen en relatieproblemen prijken hoog boven aan het klachtenlijstje.

De huisarts werd nog steeds het vaakst in vertrouwen genomen (door 33 % van de respondenten), gevolgd door psychologen en psychotherapeuten (30 %) en psychiaters (17 %). Een kleine minderheid ging te rade bij een sociaal assistent, een relatietherapeut of een andere hulpverlener.

### Een positiever imago?

Betekent deze vooruitgang dat de taboesfeer rond dit onderwerp stilaan aan het uitklaren is? Uit ons onderzoek komt alleszins naar voor dat de meerderheid een positieve indruk heeft over

**Een op de tien respondenten vindt psychotherapie iets voor zwakkelingen**

#### HULPVERLENERS

#### WIE IS WIE?

##### Kent u het verschil tussen een psycholoog, een psychiater en een psychotherapeut?

- ◆ Een psycholoog is iemand die een vijfjarige universitaire opleiding psychologie heeft afgerond. De psychologie is een wetenschap die zich bezighoudt met hoe mensen denken, voelen en zich gedragen. De titel psycholoog is wettelijk beschermd.
- ◆ Een psychiater is iemand die geneeskunde heeft gestudeerd met een specialisatieopleiding in de psychiatrie. Omdat hij arts is, mag hij medicatie voorschrijven en wordt zijn consult gedeeltelijk terugbetaald.
- ◆ Een psychotherapeut is vaak een psycholoog, een psychiater, een huisarts of een maatschappelijk werker die een opleiding psychotherapie (cognitieve gedragstherapie, systeemtherapie, psychodynamische therapie ...) heeft gevolgd. Maar niet altijd ... De titel psychotherapeut is niet beschermd. Iedereen mag zich zo noemen. Daar komt één dezer hopelijk verandering in.

#### ONS ONDERZOEK

### 995 Belgische reacties

Hoeveel Belgen met emotionele problemen wenden zich tot een professionele hulpverlener om hun moeilijkheden aan te pakken? Wat vinden ze van de hulp die ze krijgen? Waarom zoeken sommige mensen géén hulp? We stuurden een vragenlijst naar 18- tot 75-jarigen. Sommigen hebben de voorbije drie jaar een psychische behandeling beëindigd. Anderen zijn nog steeds in behandeling. Ons onderzoek vond plaats in vijf landen tegelijk. Alle landen tezamen genomen, kregen we 6 012 correct ingevulde vragenlijsten terug, waarvan 995 uit België. De resultaten zijn representatief voor de Belgische bevolking, tussen 18 en 75 jaar, wat betreft opleidingsniveau, geslacht en gewest.

psychologische hulpverlening. Zo erkennen zes op de tien van onze ondervraagden dat psychotherapie nuttig kan zijn. En de helft zou (opnieuw) hulp inschakelen bij aanhoudende emotionele problemen.

Toch is het aantal mensen dat niet overtuigd is van het nut van professionele hulp, niet verwaarloosbaar. Een minderheid heeft een zeer negatieve kijk op psychotherapie. Zo vindt een op de tien ondervraagden dit iets voor zwakkelingen. Evenveel ondervraagden vinden praten met een professional een slechte manier om met emoties om te gaan. Het taboe begint dus misschien te verzwakken, maar er is nog werk aan de winkel om het te slopen ...

#### De empathische huisarts

De hamvraag in dit onderzoek: hoe tevreden zijn hulpzoekenden met de hulp die ze krijgen? In onze enquête vroegen we de deelnemers om de hulp te evalueren van de professional die ze de voorbije drie jaar het vaakst hebben geconsulteerd voor hun psychische moeilijkheden. Dit was vaak de huisarts, wat erop wijst dat deze meer is dan een éénmalig aanspreekpunt voor dit soort problemen.

Huisartsen worden door de meerderheid gepercipieerd als bekwaam, geruststellend en aan-

moedigend. Toch klinkt er ook kritiek. Twee op de tien patiënten vinden de behandeling van hun arts niet aangepast aan hun werkelijke behoeften. En een op de tien vindt dat zijn huisarts nogal defensief reageert op vragen of kritiek. Een op de tien vindt overigens dat zijn huisarts zich té oordelend opstelt.

Opvallend: het verzachten van angst, verdriet, woede en andere negatieve gevoelens, is blijkbaar geen voorwaarde voor tevredenheid. Zo'n vier op de tien patiënten melden dat de behandeling op dit vlak geen verschil maakte. Toch zijn acht op de tien patiënten tevreden tot zeer tevreden met de hulp die de huisarts bood. In vergelijking met psychologen, psychotherapeuten en psychiaters, rapporteren de patiënten van huisartsen op verschillende vlakken iets minder vooruitgang. Dat was te verwachten. Huisartsen doen ongetwijfeld hun best, maar de meeste zijn niet gespecialiseerd in psychische hulpverlening. Een andere hindernis is dat ze vaak met tijdsgebrek kampen. Dat neemt niet weg dat hun luisterend oor en hun gouden raad worden gewaardeerd!

#### Tevreden met de "psy's"

Ook psychiaters krijgen van twee op de tien de kritiek dat ze niet voldoende op maat van de pati-

> ent werken en zich té oordelend opstellen. Een op de tien vindt zijn psychiater ook grof en soms overbeschermend. Niettemin zijn er, in vergelijking met de huisarts, aanzienlijk meer patiënten die een verzachting van pijnlijke emoties rapporteren. In vergelijking met psychologen en psychotherapeuten, hebben psychiaters dan weer minder patiënten die een verbetering melden van het specifieke probleem dat hen ertoe bracht om in behandeling te gaan (73 % ten opzichte van 85 %). Psychiaters krijgen weliswaar vaker te maken

met patiënten met een zeer slechte emotionele toestand, maar daar hebben we bij de berekening van de tevredenheidcijfers rekening mee gehouden. Van alle hulpverleners behalen psychologen en psychotherapeuten het hoogste percentage aan tevreden cliënten. Nog vaker dan de huisarts worden ze als geruststellend, aanmoedigend en gemakkelijk te vertrouwen gepercipieerd. Meer van hun patiënten hebben het gevoel dat ze een behandeling op maat krijgen. Buiten het feit dat ook zij door een minderheid

**Het risico op "kwakzalvers" lijkt al bij al nog mee te vallen**

(11 %) als té oordelend worden waargenomen, zijn hun patiënten zeer zuinig met kritiek.

**What's in a name?**

Kent u trouwens het verschil tussen psychologen en psychotherapeuten? Veel mensen kennen dit verschil niet. Daarom hebben we ervoor gekozen om ze als één categorie te evalueren. Maar in werkelijkheid is er een groot verschil tussen beide.

Van psychologen weet u dat ze een universitair diploma hebben dat al dan niet werd aangevuld met een psychotherapeutische opleiding. Van psychotherapeuten weet u dat echter niet. Op dit ogenblik kan iedereen die dat wil, zich psychotherapeut noemen! U hoeft er geen specifieke opleiding voor te volgen. Het spreekt voor zich dat u met een "zelfverklarde psychotherapeut" een hoger risico loopt dat u bedrogen uitkomt ...

Het feit dat de meeste van onze ondervraagden bij iemand terecht kwamen van wie ze tevreden waren en bij wie ze vooruitgang boekten, is wel een geruststelling. Misschien betekent dit dat het risico op "kwakzalvers" al bij al nog meevalt. Dat neemt niet weg dat wij pleiten voor meer transparantie. Het moet vanaf het eerste contact duidelijk zijn voor hulpzoekenden wie ze voor zich hebben. De titel psychotherapeut zou een garantielabel moeten zijn voor een degelijke opleiding én praktijkervaring.

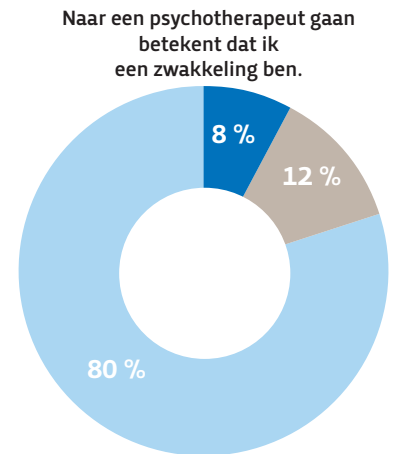
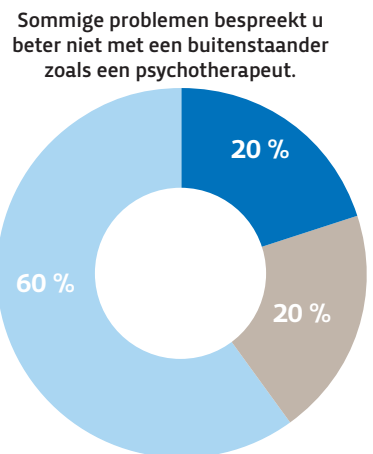
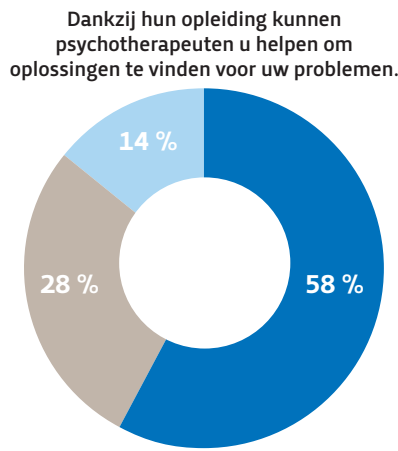
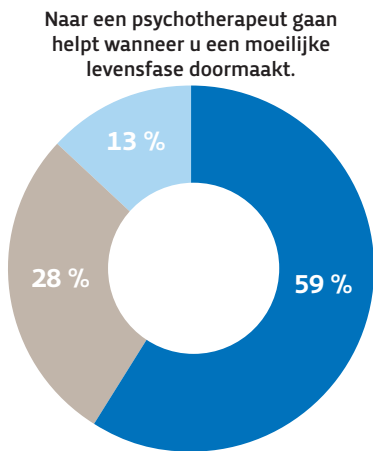
**Ik kan het zelf!**

Er is nog altijd een aanzienlijke groep mensen met emotionele problemen die géén beroep doet op een professionele hulpverlener. Ook niet wanneer hun naasten erop aandringen (20 % van de respondenten). Waarom die weerstand?

In slechts een op de tien gevallen heeft dit te maken met een gebrek aan vertrouwen of met een schaamtegevoel. De weerstand

**Wat vindt u van psychologische hulp?**

akkoord      geen mening      niet akkoord



vloeit vooral voort uit de overtuiging van mensen dat ze – al dan niet met de steun van hun naasten – zélf hun problemen kunnen oplossen, ook al is hun omgeving daar niet zo van overtuigd.

In feite is het positief dat mensen geloven in zichzelf om moeilijke emoties de baas te kunnen ... mits hun klachten niet te ernstig zijn en ze de nodige middelen ter beschikking hebben om op een efficiënte manier aan zichzelf te werken. Bijvoorbeeld met behulp van een onlinezelfhulpprogramma of een goed zelfhulpboek.

De Vlaamse overheid heeft met [www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be) (voor volwassenen) en [www.noknok.be](http://www.noknok.be) (voor jongeren) al een mooi initiatief genomen om mensen op weg te helpen om zélf aan hun mentale welzijn te werken. Aan Franstalige kant blijft het stil wat betreft gelijkaardige initiatieven.

### Geld als hindernis

Ook geld is een niet te onderschatten reden om geen hulp te zoeken: 15 % van de ondervraagden die door hun omgeving werden aangepord om hulp te zoeken, deed dit niet omdat ze schrokken van het prijskaartje. Ook voor mensen die wél hulp zoeken, vormen financiële beperkingen een belemmering. In respectievelijk één en twee op de vijf gevallen, beïnvloedde geld de duur en de

## HOEVEEL PATIËNTEN (%) ZIJN TEVREDEN OF ZIJN HET EENS?

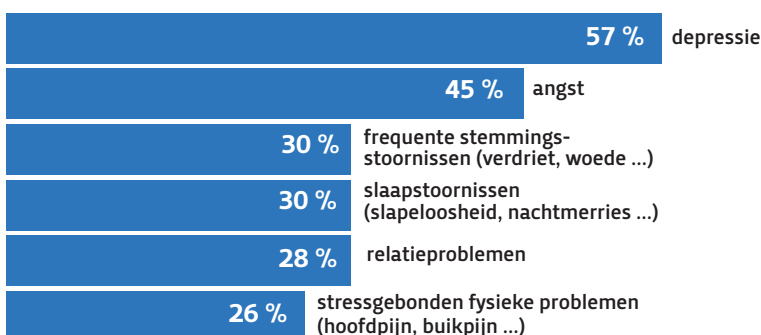
	Psycholoog of psychotherapeut	Psychiater	Huisarts
<b>EVALUATIE VAN DE THERAPEUT</b>			
Hij is doorgaans geruststellend en aanmoedigend	94 %	73 %	81 %
Hij vraagt naar mijn mening over het verloop van de therapie	78 %	64 %	85 %
Hij is makkelijk in vertrouwen te nemen	91 %	74 %	78 %
Hij heeft een goede kijk op mijn problemen en voelt mijn problemen goed aan	91 %	76 %	81 %
<b>EVALUATIE VAN DE VOORUITGANG</b>			
Ik kan beter met anderen omgaan	70 %	56 %	54 %
Ik ben productiever (werk, studies, hobby's, vrijetijdsbesteding ...)	60 %	58 %	55 %
Ik kan beter omgaan met dagelijkse stress	71 %	62 %	55 %
Ik heb een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen	64 %	66 %	59 %
Ik heb minder angst, verdriet, woede ...	75 %	74 %	58 %
<b>ALGEMENE TEVREDENHEID</b>			
Ik ben zeer tevreden	68 %	60 %	54 %
Ik ben minstens min of meer tevreden	91 %	85 %	82 %
Ik zou mijn therapeut aan anderen aanbevelen	83 %	72 %	70 %

frequentie van de raadplegingen. Dit kan een impact hebben op het succes van de behandeling. Het is een feit dat de prijs van psychologische hulpverlening serieus kan oplopen. Praten met de huisarts is relatief goedkoop. Maar een begeleiding bij een psycholoog, psychotherapeut of een psychiater

kost doorgaans veel meer.

In België worden consultaties bij een psychiater gedeeltelijk terugbetaald door het ziekenfonds. Toch betaalde de helft van onze ondervraagden per consultatie € 25 of meer uit eigen zak. Consultaties bij een psycholoog of psychotherapeut, die geen arts zijn,

### Redenen om hulp te zoeken





## Cijfers in de kantlijn

**4%** van onze ondervraagden wendde zich tot een zelfhulpgroep. Bijna acht op de tien waren tevreden of zeer tevreden over de begeleiding die ze daar kregen.

Religieuze instanties hebben nog niet afgedaan, zo blijkt uit onze cijfers.

**23%** zocht de voorbije drie jaar steun bij een geestelijke.

**47%** nam medicatie om met zijn emotionele problemen om te gaan. Een op de tien deed dit op eigen houtje, zonder doktersadvies!

Hulp vragen aan familie en vrienden is niet vanzelfsprekend.

Maar liefst **24%** durfde het niet aan om zijn persoonlijke problemen met een naaste te bespreken.



### OP ZOEK NAAR HULP?

[www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)  
Hier vindt u een overzicht van het huidige aanbod van hulpverlening.

[www.caw.be](http://www.caw.be)  
De Centra voor Algemeen Welzijnswerk zijn een laagdrempelig aanspreekpunt bij persoonlijke problemen.

[www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)  
Voor wie op zoek is naar een zelfstandig gevestigd psycholoog.

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)  
Test hier hoe fit uw hoofd is. In tien stappen leert u uw mentale welzijn verbeteren.

> worden in de meeste gevallen niet terugbetaald (er zijn uitzonderingen, na te vragen bij uw ziekenfonds). De helft van onze ondervraagden betaalde dan ook € 40 of meer per raadpleging. Vanzelfsprekend zijn uw problemen met één sessie niet opgelost. Bijna de helft van de ondervraagden was langer dan een jaar in behandeling bij een psycholoog of psychotherapeut. Doorgaans wordt er meerdere keren per maand afgesproken. Maak zelf maar de rekensom ...

### Kosten die opbrengen

De overheid heeft nochtans voorzieningen (Centra voor Algemeen Welzijnswerk, Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg) waar u tegen een zeer goedkoop tarief terecht kunt voor psychologische begeleiding of psychotherapie. Maar dat aanbod dekt de bestaande behoefte niet. De laatste jaren gaan er daarom steeds meer stemmen op om de door de overheid gefinancierde geestelijke hulpverlening uit te breiden.

Zal dit onze samenleving – lees: de belastingbetaler – niet heel veel geld kosten? Op lange termijn zal dit veeleer kostenbesparend werken, zo voorspelt Koen Lowet van de Belgische Federatie van Psychologen: "Meer psychologische begeleiding zal het aantal mensen dat door psychische

problemen moet terugvallen op de sociale zekerheid doen afnemen. Het absentisme zal afnemen. En Belgen zullen minder psychofarmaca (antidepressiva, angstremmers ...) slikken, een niet te onderschatten kostenpost. Zo zijn er nog kostenbesparende effecten."

Uit Frans onderzoek blijkt dat elke euro die wordt geïnvesteerd in geestelijke gezondheid bijna het dubbele kan opbrengen. "Maar om kosteneffectief te werk te gaan moet de overheid het wel slim aanpakken", beklemtoont Lowet. "Niet iedereen heeft langdurige intensieve therapie nodig. Onze federatie pleit voor een zogenaamd getrappt systeem. Hierbij kunnen mensen met milde tot matig ernstige psychische klachten een door de overheid gefinancierde kortdurende behandeling volgen. Mensen moeten hiervoor rechtstreeks terecht kunnen bij een psycholoog, dus niet op voorschrift van een arts. In het geval van ernstige klachten, kan worden doorverwezen naar een gespecialiseerde psychotherapeut en/of psychiater."

### Tijd voor beslissingen

Wie mag zich psychotherapeut noemen? Welke psychologische hulp moet worden terugbetaald? Onder welke voorwaarden? Het thema betaalbare geestelijke gezondheidszorg mét kwaliteitsgaranties staat al jaren op de politie-

### Investeren in geestelijke gezondheid is winstgevend

ke agenda. Dat treuzelwerk komt de samenleving duur te staan, wetende dat een kwart van de bevolking zich niet goed in zijn vel voelt. Daarom vragen wij aan de wetgevende instanties om eindelijk knopen door te hakken. Als we minister van volksgezondheid Onkelinx mogen geloven, is het één dezer zover. We zullen zien ... ♥

Peter Kupers en Gitte Wolput

### ONS ADVIES

## In therapie? Durf vragen te stellen

- Op dit ogenblik mag iedereen zich psychotherapeut noemen. Vraag daarom, bij het eerste contact (telefonisch of online), naar de opleiding en ervaring van een therapeut.
- De ene vorm van therapie spreekt u mogelijk meer aan dan de andere. Peil daarom altijd naar de werkwijze van een therapeut, maar ook naar de duur van de therapie en het prijskaartje.
- Soms is het aangeraden om therapie te combineren met medicatie. Spreek erover met een arts!