

Psycho-educatie voor minder stress en meer draagkracht

WELZIJN Stresspreventie

Tijdelijk last hebben van werkstress is geen probleem, maar wanneer stress uitgroeit tot een chronisch probleem, kan het verregaande gevolgen hebben. Dat is zeker en vast het geval voor de individuen die de stress ondergaan, maar ook voor de bedrijven die die mensen tewerkstellen. Psycho-educatie blijkt een significant positief effect te hebben als het gaat om klachten die te maken hebben met stress. “Iedereen besteedt aandacht aan gezonde voeding, maar nog veel te weinig bedrijven zijn bezig met die geestelijke gezondheid, ook al is het effect van stress bijvoorbeeld niet te onderschatten.”

In de sector van de geestelijke gezondheidszorg is al geruime tijd een evolutie aan de gang in de richting van preventie. Gezondheidswerkers streven ernaar om méér mensen te bereiken, die mensen ook vroeger te bereiken, de drempel tot de geestelijke gezondheidszorg nog lager te maken. Die preventie speelt zich af in een context waar klachten nog geen naam hebben, en de grens tussen verschillende aandoeningen vaag is. Preventie richt zich op stress, licht depressieve gevoelens, of andere eerder vage klachten en ongemakken. Er zijn een heel aantal preventieve technieken en methodologieën. Een ervan is psycho-educatie. “De inspiratie om psycho-educatie te gebruiken als middel om stress te voorkomen, lag voor ons in Glasgow, waar de idee was ontstaan om een groeps cursus te organiseren van twee uur per week en dat zes weken na elkaar.” Tom Van Daele onderzocht in het kader van zijn doctoraatsonderzoek aan de KU Leuven de effecten van die Schotse cursus die hiervoor eerder al was aangepast aan de Vlaamse context. “De resultaten waren positief: er was een daling van het aantal stressklachten op korte termijn en we vonden deze terug tot een jaar na het aflopen van de cursus. Dat zijn geen heel grote veranderingen, maar aangezien het gaat om kleine veranderingen bij een groot aantal mensen, krijg je wel een groter totaaleffect. Globaal genomen hebben dit type cursussen vrij betekenisvolle effecten

op korte termijn. We zijn dan ook gematigd positief met onze resultaten.”

ALGEMENE INFORMATIE

Stress ontstaat wanneer draaglast en draagkracht uit evenwicht zijn – Tom Van Daele gebruikt het beeld van de weegschaal. “Een persoon die last heeft van stress zal zijn omgeving percipiëren als bedreigend en zal ervaren dat hij het niet aankan. Het heeft te maken met capaciteiten en perceptie.” En ook al is stress uitgegroeid tot een echte moderne beschavingsziekte, de mechanismen erachter zijn heel primair. Wie zich op een zeker moment bedreigd voelt, maakt bepaalde hormonen aan. Vandaag worden we echter niet meer bedreigd door roofdieren, maar bijvoorbeeld wel door conflicten op het werk, door verhoogde productiviteitseisen... Dat is hetzelfde, maar wat is veranderd, is dat er geen fysieke uitlaatklep meer is. Uiteindelijk zijn er evenveel definities van ‘stress’ als er ervaringen zijn. “Maar”, zegt Tom Van Daele, “je kan stress wel meten aan de hand van vragenlijsten. Als je dat doet, zie je dat de laatste jaren de hoeveelheid stress toeneemt. Er is een gestage stijging. Die kan te wijten zijn aan de hogere werkdruk, de economische crisis en de onzekerheid die daarmee gepaard gaat, en de eisen die mensen stellen.” Om terug te keren naar het beeld van de weegschaal: stuk voor stuk zijn dat elementen die de draaglast doen toenemen, terwijl de andere kant van de weegschaal – draagkracht – onveranderd

blijft. Net daar kan psycho-educatie een rol spelen: onze draagkracht doen toenemen.

De idee van psycho-educatie is eenvoudig: iedereen denkt een beetje psycholoog te zijn, maar vaak hebben we het bij het verkeerde eind. Door correcte informatie zou een deel van de klachten verdwijnen of verminderen. *“Bij psycho-educatie is er een lesgever die vertrekt vanuit de correcte informatie, en bijvoorbeeld uitlegt dat acute stress geen probleem hoeft te zijn, maar chronische stress dat wel is, en kan leiden tot psychische problemen – bijvoorbeeld een depressie – maar ook fysieke, cardiovasculaire problemen.”*

Psycho-educatie besteedt ook aandacht aan relaxatie, ontspanning en aan het aanpakken van gedachten. *“Naast dergelijke ‘emotionele coping’ leer je ook hoe je de problemen zelf kan aanpakken, bijvoorbeeld door ze in stukjes te delen en die kleine, behapbare problemen een voor een op te lossen”,* klinkt het. *“Soms is er op die 12 uur maar één heilzame gedachte of techniek voor een deelnemer, maar die kan het verschil maken. De vijf-jaar-methode kan er zo eentje zijn: ‘Hoe erg is wat je nu overkomt of waarvoor je vreest echt? Maak een sprong van vijf jaar vooruit in de tijd, zal je er dan nog aan denken?’”*

“De toenemende stress kan te wijten zijn aan de hogere werkdruk, de economische crisis, de eisen die mensen stellen...”

Dergelijke psycho-educatie is tegelijk laagdrempelig en breed: elke deelnemer plukt uit de geboden inhoud wat voor hem of haar relevant of van belang is. Het niveau is basaal en moeilijke terminologie is uit den boze. Bovendien zijn er huiswerkopdrachten waarbij de algemene kennis die tijdens de lessen aan bod komt, wordt omgezet in kennis van de eigen situatie. *“Hoe meer tijd men in huiswerk investeert, hoe meer effect de cursus heeft. Tijdens dat huiswerk maak je de kennis eigen, maar dat vergt wel degelijk werk.”*

Wat geen deel uitmaakt van de cursus, is interactie. *“Interactie en mensen vragen om eigen*



Tom Van Daele:

“Dit is slechts een component, naast bijvoorbeeld een beleid rond gezonde voeding en beweging. Een bedrijf moet een holistische aanpak hebben als het gaat om gezondheid.”

ervaringen te delen zou de laagdrempeligheid teniet doen. Mensen moeten in relatieve anonimiteit de cursus kunnen volgen. Wie wil praten, doet dat sowieso, bijvoorbeeld tijdens de pauzes. Je zorgt er echter voor dat de interactie vrijblijvend is, en niet verplicht.”

PROFESSIEEEL

Het onderzoek van Tom Van Daele speelt zich af buiten de bedrijfscontext – zijn cursussen werden 's avonds gegeven aan al wie geïnteresseerd was – maar kan perfect verplaatst worden naar een onderneming, gericht op de eigen werknemers. *“Er zijn bedrijven in Vlaanderen die het al doen en deze methodologie toepassen in de werkcontext. Als je dat doet, kan je situaties die je beschrijft tijdens de cursus hier specifiek op aanpassen.”* Niet alleen wordt het al gedaan, Tom Van Daele merkt ook dat er vraag is. *“Werknemers zijn veel minder gebonden dan vroeger en als werkgever wil je je werknemer dan ook meer bieden dan alleen maar salaris. Het gaat om de work-life balance, maar ook andere voordelen zoals stressreductie.”*

Bedrijven die via psycho-educatie werken aan het geestelijke welzijn van werknemers, kade-

ren dat best binnen een groter geheel. *“Dit is slechts een component, naast bijvoorbeeld een beleid rond gezonde voeding en beweging, zoals het voorzien van drinkwater voor alle medewerkers en de mogelijkheid om op het werk te douchen, en dus ook een beleid rond geestelijke gezondheid, met een vertrouwenspersoon en een stresscursus. Een bedrijf moet een holistische aanpak hebben als het gaat om gezondheid”,* klinkt het. *“Iedereen besteedt tegenwoordig aandacht aan gezonde voeding, maar nog veel te weinig bedrijven zijn bezig met die geestelijke gezondheid, ook al is het effect van stress bijvoorbeeld niet te onderschatten.”*

En de in tijden van crisis o zo belangrijke ROI? *“Kijk alleen maar naar absentisme en presentisme: de kostprijs van psycho-educatie weegt niet op tegen het verlies die het gevolg is van het niet aanwezig zijn van een medewerker. Stel dat je één burn-out kan vermijden op een totaal van honderd werknemers... Als een cursus psycho-educatie een kleine effect heeft op een grote groep, dan is dat een groot effect voor het bedrijf in zijn geheel.”*

TIMOTHY VERMEIR 