

“Iedereen ok?” Prof. Elke van Hoof ontwikkelt gratis psychotherapeutische interventie voor in uw kot

Zonder tijdige interventie kan Corona-lockdown posttraumatische stress en langdurige angst veroorzaken

Hoegaarden, 26 maart 2020 - Lockdown zoals we die vandaag kennen remt de verspreiding van het coronavirus, maar kan na twee weken resulteren in angstklachten en zelfs post-traumatische stress stoornis. Ally Institute vzw, onder leiding van Prof. Dr. Elke Van Hoof, ontwikkelde met de steun van de P&V Groep, gekend onder de merken P&V en Vivium, de interventietool Iedereen OK?, een online, gratis interventie voor heel het gezin die stressniveaus doet dalen en eventuele ernstige psychische klachten signaleert. “Als traumapsycholoog zie ik het als mijn taak om mensen door moeilijke tijden te leiden”, merkt Prof. Van Hoof op. “Mijn missie met deze interventie vanop afstand is om zo veel mogelijk mensen te begeleiden en helpen de emotionele rust te vinden in deze psychologisch heel belastende periode.”

Langdurige lockdown kan post-traumatische stress veroorzaken

Lockdown remt de verspreiding van het coronavirus af, maar heeft ook een grote psychische impact. Een studie in het medisch tijdschrift The Lancet toont dat de gevolgen van lockdown overeenkomen met klachten die we ook zien bij stress-gerelateerde stoornissen: angst, prikkelbaarheid, concentratieproblemen, depressieve klachten en slaapproblemen.

Dag 14 blijkt hierin het kantelmoment: de dagelijkse routines, zoals de sportclub en familiebezoeken, zijn weggefallen en de verveling slaat onherroepelijk toe. Het gebrek aan sociaal contact, de eenzaamheid en het gevoel van isolatie brengen veel stress mee.

“Wanneer verbondenheid met medemensen voor langere tijd wegvalt en het virus blijft doorrazen zonder veel verbetering in zicht, kan dit leiden tot symptomen van langdurige stress. Dit kan evolueren naar angstklachten en post-traumatische stress”, weet Prof. Van Hoof uit 20 jaar praktijkervaring. “Mensen die zich overspoeld voelen door angst of stress, moeten daar zo snel mogelijk mee aan de slag, en dienen de weg naar hulp vinden.”

Tweeledige wetenschappelijke interventie met behandeling en triage

Met Iedereen OK? ontwikkelde Ally Institute vzw een digitale interventietool die mensen helpt om de emotionele onrust weg te nemen en terug rust en evenwicht te brengen.

Het platform biedt een interventie die zo is opgezet dat je ze alleen of samen met huisgenoten kan doen. Die interventie is gebaseerd op het R-TEP en G-TEP protocol van EMDR (Eye Movement Desensitization & Reprocessing). EMDR is de gouden standaard voor traumaverwerking volgens de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO), die het nut van de behandeling wetenschappelijk aangetoond acht (“evidence based, scientifically validated”).

De methode werd bijvoorbeeld ingezet bij de traumaverwerking van de slachtoffers van de aanslagen in Parijs van november 2015, om stress en angst bij vluchtelingen te reduceren en bij kankerpatiënten. Voor 85% van de gebruikers zal de behandeling voldoende zijn om de stressniveaus te doen dalen en het risico op post-traumatische stress te vermijden. De overige 15% zullen via de tool het advies krijgen om contact te zoeken met de huisarts.

Prof. Elke Van Hoof: “Als traumapsycholoog zie ik het als mijn taak om mensen door lastige periodes te leiden. Mijn bedoeling met dit initiatief is om zo veel mogelijk mensen te helpen om de emotionele onrust van vandaag te verwerken.”

Flexibele tool, aanpasbaar aan de gezinssituatie

De interventie duurt in totaal 90 minuten, die is op te splitsen in verschillende fases: introductie, screening van je huidige situatie, voorbereiding, interventie en nascreening.

De interventie kan alleen of in groep uitgevoerd worden en zorgt ervoor dat mensen zich minder eenzaam en geïsoleerd voelen en dus stresserende factoren makkelijker zullen verwerken. Op die manier zullen gezinnen sterker zijn na de interventie om de komende periode van lockdown mentaal gezond door te komen. De interventie kan ook als individu uitgevoerd worden.

Terug aan het werk

Behalve de onmiddellijke impact op het psychisch welzijn van individuen en gezinnen tijdens deze lockdown hopen de initiatiefnemers ook dat het platform werknemers kan helpen om weer aan de slag te gaan na de lockdown.

Prof. Van Hoof: "Stresserende situaties hebben een langdurige impact op het welzijn van werknemers, en duiken na verloop van tijd onafwendbaar op in de statistieken rond burn-out en absentisme. Om dat maximaal te voorkomen hopen we dat ook bedrijven en werkgeversorganisaties een rol zullen opnemen om hun werknemers mentaal gezond door deze periode te loodsen."

Ally Institute, P&V en Vivium

De online toepassing werd ontwikkeld door Prof. Dr. Elke Van Hoof. Zij is klinisch psychologe en een autoriteit op het gebied van stress, burn-out en trauma. Al meer dan 20 jaar begeleidt Van Hoof mensen die lijden onder stress.

Het project kwam tot stand met de steun van de P&V Groep. Dat is een Belgische coöperatieve verzekeringsgroep die haar verzekeringsoplossingen aanbiedt via de merken P&V en Vivium.

Sophie Misselyn, lid van het directiecomité van de P&V Groep: "De P&V Groep draagt waarden als solidariteit, samenwerking en nabijheid hoog in het vaandel en is sterk betrokken bij alle aspecten van het maatschappelijke leven. Vanuit haar missie zet ze al jaren in op preventie, waaronder ook het psychisch welzijn. Daarom steunt ze dit platform, dat mensen door deze stressvolle periode kan helpen om rust en evenwicht te vinden, maar ook in andere crisissituaties een houvast kan bieden. Bovendien kan het werkgevers helpen bij het mentaal ondersteunen van hun werknemers in deze uitzonderlijke periode."

Meer weten? De interventie is gratis te raadplegen op de website iedereenok.be.