



Koen Lowet
gedelegeerd bestuurder Belgische
Federatie voor Psychologen



Jaak Beckers
voorzitter toekomstige Koepel
voor Psychotherapie

Eerste hulp

bij psychische problemen

Wat is het verschil tussen een psycholoog en een psychiater? Wat maakt de rol van een psychotherapeut anders? Of van een counsellor? Wij spraken met Jaak Beckers en Koen Lowet om het kluwen van geestelijke zorgverlening te ontwarren.

Birgit Janssen – Gitte Wolput

Hebt u lichamelijke klachten, dan maakt u een afspraak bij uw huisarts. Maar wat als u met angstgevoelens kampt? U zich uitgeblust voelt? Of wat als u uw woning niet uit durft alvorens meermaals te checken of u het licht wel hebt gedoofd. Bij wie kunt u dan terecht? Voor één op de drie Belgen is dat een raadsel.

Eerste aanspreekpunt

Maar liefst één op de drie Belgen kampt gedurende zijn leven ooit met

psychologische problemen. Toch zoekt slechts één op de tien professionele hulp. Wie dat wel doet, wacht doorgaans erg lang. “Gemiddeld zoekt men pas na tien jaar psychologische hulp”, vertelt Koen Lowet, gedelegeerd bestuurder van de Belgische Federatie voor Psychologen. “Een jammerlijke zaak, want hoe vroeger een zorgverlener kan interveniëren, hoe hoger het rendement.” Dat we zo lang wachten heeft onder meer te maken met onze ingebakken schroom om psychologische problemen ter sprake

te brengen. Maar er is meer. “Voor lichamelijke klachten hebben we in België een goed uitgebouwd en door de overheid gefinancierd netwerk van huisartsen dat de eerste zorg toedient of de “eerste lijn” vormt. Maar wie zulke eerste zorg toedient voor psychische klachten, dat is alles behalve duidelijk.” Met mentale moeilijkheden kunt u uiteraard óók bij de huisarts aankloppen. “Feit is wel dat de gemiddelde huisarts hier niet voor is opgeleid. Ze hebben vaak ook onvoldoende tijd om diepgaand te luisteren naar patiënten. En sommige mensen willen hun psychische problemen liever niet delen met hun huisarts”, vervolgt Lowet.

In Vlaanderen wordt daarom op dit moment geëxperimenteerd met “eerstelijnspsychologen” die – net zoals de huisarts – toegankelijk én (gedeeltelijk) terugbetaald zijn. Een succesvol proefproject waarbij in enkele sessies reeds een aanzienlijk deel van de milde en matige psychische klachten kan worden opgelost. Is een probleem te complex, dan verwijzen de eerstelijnspsychologen de patiënt door naar meer gespecialiseerde hulp. Als consumentenorganisatie hopen wij in elk geval dat er snel werk wordt gemaakt van een soortgelijk en definitief systeem in beide landsdelen. In afwachting raden we u aan om eerst bij uw huisarts, een centrum voor algemeen welzijnswerk (www.caw.be) of een wijkgezondheidscentrum (www.vwgc.be) langs te gaan. Zij kunnen u doorverwijzen naar de meest geschikte zorgverlener.

Van consulent tot coach

Hoe zo’n psychische hulp concreet in zijn werk gaat, hangt uiteraard af van uw klachten, maar ook van de zorgverlener bij wie u terecht komt.

Allereerst zijn er een flink aantal geestelijke hulpverleners die als psychologisch consulent, counselor, coach of een soortgelijke functie aan de slag zijn. Het gaat vaak om hulpverleners die een bacheloropleiding zoals toegepaste psychologie, psychiatrische verpleegkunde of sociaal werk achter de

Een kwestie van diploma

Counselor/coach idealiter 3-jarige bacheloropleiding zoals toegepaste psychologie, psychiatrische verpleegkunde, sociaal werk. Al dan niet aangevuld met een specialisatie, bv. counseling.

Psycholoog 5-jarige universitaire opleiding. Daardoor iets meer wetenschappelijk gevormd dan bachelors. Kunnen zich via extra opleiding specialiseren in psychotherapie.

Psychiater 12-jarige universitaire opleiding: 6 jaar geneeskunde, 6 jaar specialisatie psychiatrie. Kunnen zich nadien nog specialiseren in psychotherapie via een extra opleiding.

Psychotherapeut meerjarige specialisatie (meestal 4 jaar) na basisopleiding tot psycholoog of arts (en enkele uitzonderingen).

rug hebben. Zulke hulpverleners mogen op eigen houtje geen diagnoses stellen, maar ze zijn wel opgeleid om mensen met milde tot matige klachten te begeleiden. “Het gaat hier niet om een behandelvorm waarbij de problemen van de cliënt diepgaand worden geanalyseerd”, benadrukt Jaak Beckers, voorzitter van de toekomstige Koepel voor Psychotherapie, “maar wel om een laagdrempelige begeleiding waarbij gesprekstechnieken zoals actief luisteren, parafraseren enz. een grote rol spelen.” Een flink aantal van deze bachelors werkt in instanties zoals een CAW, een JAC (Jongeren Advies Centrum), een CGG (Centrum voor Geestelijke Gezondheid). Zij werken er dan in teamverband samen met bijvoorbeeld psychologen en psychiaters, soms onder het toezicht van meer ervaren collega’s. Anderen specialiseren zich dan weer in die gesprekstechnieken en zetten zich als “counselor” in de markt. Belangrijk om te weten is wel dat counselor, noch coach een beschermde titel is. Met andere woorden: iedereen mag zich zo noemen ...

Rol van de psycholoog

In tegenstelling tot zulke counselors, coaches en psychologisch consulenten, mogen psychologen wél zelf diagnoses stellen. Ze hebben daar geen toestemming of supervisie voor nodig. Wat niet wegneemt dat ze nauw moeten samenwerken met artsen. Sommige psychische problemen kunnen immers een lichamelijke oorzaak hebben. Zo kunnen depressieve symptomen gelinkt zijn met een schildklierprobleem. Naast het stellen van diagnoses, mogen psychologen ook psychologische zorg toedienen om psychische klachten aan te pakken. Iets wat bachelors eveneens >

> doen, maar psychologen mogen dit dus op eigen verantwoordelijkheid doen. Heeft een psycholoog geen specialisatie in de psychotherapie achter de rug, dan blijft die zorg beperkt tot de basiszorg. Niet iedere psycholoog is met andere woorden een psychotherapeut. Wél mag iedere psycholoog gebruik maken van losstaande technieken die ontleend zijn aan de psychotherapie. Ook goed om te weten: wanneer een psycholoog u niet kan verder helpen, bijvoorbeeld omdat uw problematiek te complex is om met “basiszorg” te behandelen (denk bijvoorbeeld maar aan zwaardere depressies), dan is hij wettelijk verplicht om u door te verwijzen naar iemand die dat wel kan.

Psycholoog vs. psychiater

Uw huisarts of psycholoog kan u ook doorverwijzen naar een psychiater. Zij zijn geschoold als arts en specialiseerden zich nadien zes jaar in de psychiatrie. Omdat ze arts zijn, mogen ze indien nodig medicatie voorschrijven, iets wat psychologen niet mogen doen. Bij een psychiater kunt u dus terecht voor allerhande psychische klachten waarbij medicatie belangrijk kan zijn. Denk daarbij aan schizofrenie, dwangstoornissen, verslavingen ... Ook hier geldt: een psychiater is niet automatisch psychotherapeut. Zonder die 4-jarige specialisatie, mag een psychiater dus enkel psychische basiszorg toedienen en medicatie voorschrijven.

Diepgaande behandeling

Complexere psychische problemen zoals eet- of angststoornissen, zijn werk voor een psychotherapeut. “Een psychotherapeut analyseert welke klachten en probleemgebieden er nog zijn en hoe die precies samenhangen. Wanneer hij daar zicht op heeft, stelt hij een behandelingsplan op. Bij psychotherapie werkt men dus veel diepgaander,” aldus Jaak Beckers. In 2016 werd psychotherapie in ons land eindelijk erkend als behandelvorm voorbehouden voor psychologen, artsen (en enkele uitzonderingen) die

27 %

van het ziekteverzuim boven de 15 dagen heeft psychische oorzaak

1 op 3

Belgen krijgt ooit te maken met een psychisch probleem

47 %

stelt hulp uit of zoekt er helemaal geen omwille van het prijskaartje

Bron: denktank Itinera Institute (2013)



Koen Lowet: “Gemiddeld zoekt men pas na tien jaar psychologische hulp. Een jammerlijke zaak.”

na hun basisopleiding een erkende psychotherapie-opleiding volgden. “Een goede zaak”, vindt Beckers, “want zelfverkleerde psychotherapeuten zonder degelijke opleiding zijn schadelijk voor het imago van therapeuten die wél degelijk zijn opgeleid.” Net voor het ter perse gaan van dit artikel vernamen we dat deze erkenning weliswaar on hold werd gezet door het Grondwettelijk Hof. Het geduld wordt dus weer op de proef gesteld. Wij komen hier zeker op terug in onze magazines en op onze site.

Vier manieren van werken

Niet iedere psycho-therapeutische behandeling verloopt volgens hetzelfde stramien. Grosso modo kunnen we vier strekkingen onderscheiden. Gedragstherapeuten gaan ervan uit dat wat een persoon doet en denkt voor een groot stuk is aangeleerd. Ze kijken daarom naar het verleden om het heden te begrijpen en zullen zich focussen op het aanleren van nieuw gedrag. Psychoanalytische en psychodynamische therapeuten proberen dan weer aan de hand van gesprekken inzicht te krijgen in onbewuste processen. Bij een systeemtherapie ligt de focus dan weer op de relaties met de familieleden of ander personen in de omgeving. Het komt dan ook geregeld voor dat naasten worden betrokken bij de sessies. Een psychotherapeut die cliëntgericht te werk gaat, maakt volop gebruik van empathie, acceptatie (de patiënt accepteren en hem zichzelf laten accepteren voor wie hij is) en echtheid (bv. geen valse empathie) om de patiënt inzicht te laten krijgen in zijn eigen behoeften.

Effectiviteit op lange termijn

Een heel andere aanpak, levert dat ook heel andere resultaten op? “Er is lang onderzoek gevoerd naar welke psychotherapie de beste resultaten heeft”, verduidelijkt Koen Lowet. “Op basis van de studies die voorhanden zijn, lijkt het erop dat de verschillende stromingen op lange termijn voor de gemiddelde patiënt allemaal even goed werken, op enkele

uitzonderingen na. Eigenlijk moeten we dus afstappen van die hele discussie en focussen op de vraag wat maakt dat die therapieën werken? Welke onderdelen zijn cruciaal of overbodig? Wat werkt er voor wie in welke omstandigheden?" "Het onderzoek van de laatste jaren richt zich op deze werkzame factoren," vult Beckers aan. "Stilaan hebben we daar meer kennis over en zullen de grenzen tussen de verschillende therapeutische "scholen" meer en meer vervagen."

Waar vindt u een hulpverlener?

Hebt u nood aan één van deze geestelijke hulpverleners en passeert u liever niet langs uw huisarts, dan kunt u ook rechtstreeks bij hen aankloppen. Maar hoe vindt u nu een goede psychische hulpverlener? Zoekt u een psycholoog, maak dan gebruik van de zoekfunctie op de website van de Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen (www.vvcp.be). De psychologen die daar staan opgelijst, zijn allen erkend en dus écht psycholoog. Ze ontvangen ook updates over nieuw onderzoek en uitnodigingen voor bijscholing, wat nodig is om bij te blijven. Al is dat diploma natuurlijk nog geen garantie voor wat men in de praktijk doet. U vindt langs deze weg ook psychologen terug die tevens psychotherapeut zijn. Om een psychotherapeut te vinden, kunt u ook terecht op de websites van de verenigingen van de stromingen die we eerder aanhaalden. Maar opgelet, niet iedere vereniging hecht evenveel belang aan een wetenschappelijke manier van werken. Deze in principe wel: VVGT (gedragstherapie), VVPT (psychoanalytische therapie), BVRGS (systeemtherapie) en VVCEPC (cliëntgerichte therapie). Begin tijdens uw zoektocht zeker niet te Googelen. De kans bestaat dat u bij iemand terechtkomt die zich profileert als counseler, psycholoog ... maar daar in feite helemaal niet voor is opgeleid.

Ruimte voor overleg

Ook belangrijk om in het achterhoofd te houden wanneer u zelf hulp zoekt, is dat een goede geestelijke hulpverlener nooit



Jaak Beckers: "Een psychotherapeut analyseert welke problemen er nog zijn naast de aanmeldingsklachten en hoe die precies samenhangen"

Zoek uw hulpverlener niet via Google

als een kluzenaar werkt, met andere woorden hij overlegt altijd met collega's. In dat opzicht kunnen groepspraktijken interessant zijn. In zulke praktijken is er naast overleg met collega's immers ook een vorm van sociale controle. Hierdoor zullen onwetenschappelijke praktijken, zoals regressietherapie of het gebruik van bedenkelijke diagnostische instrumenten en bachbloesems en oorkaarsen, minder snel voorvallen. Collega's maken elkaar wellicht ook geregeld even attent op nieuwe wetenschappelijke ontwikkelingen, waardoor men niet vastgeroest geraakt in zaken die men een aantal jaren terug in de opleiding heeft meegekregen. Vraag zeker na met welke andere disciplines (bv. huisarts, psychotherapeut, seksuoloog ...) uw hulpverlener samenwerkt.

Niet terugbetaald

Een consultatie bij een zelfstandige psycholoog, psychiater of psychotherapeut kost u doorgaans zo'n € 50. Enkel die bij psychiaters krijgt u gedeeltelijk terugbetaald. In de toekomst komt daar hopelijk verandering is. Het kabinet van minister De Block liet ons weten dat er wordt nagedacht over mogelijkheden om psychologische hulp toegankelijker en betaalbaar te maken. Wanneer dit concreet zal worden gemaakt, is voorlopig nog een vraagteken. In de tussentijd is het goed om te weten dat verschillende mutualiteiten in bepaalde omstandigheden wel in een vergoeding voorzien, informeer u dus goed bij uw mutualiteit. Voor goedkopere hulp kunt u ook terecht in een centrum voor geestelijke gezondheidszorg (CGG). Deze zijn gesubsidieerd, waardoor een consultatie u slechts om en bij de € 10 kost. Helaas staat daar wel een lange wachtlijst tegenover. ❤️