

# Door preventietrainingen ggz komen mensen weer thuis bij zichzelf

Huisartsenzorg Oude IJssel in de regio Doetinchem geeft sinds 2017 ggz preventietrainingen aan mensen met lichte klachten die bij de poh-ggz in de huisartsenpraktijk terecht zijn gekomen. Door het werken met groepen worden deze mensen sneller geholpen, leren ze van andere deelnemers, krijgen ze handvatten om zelfstandig verder te gaan en wordt de werklast van de poh-ggz verlaagd. Een mooi initiatief dat het verdient om breder te worden gedeeld.

TEKST: KAREN PIJNENBURG FOTO: ESMÉ WIND

Jessica Herzmanatus, psycholoog en preventietrainer: “De grote meerwaarde van onze preventietrainingen zit in de onderlinge contacten in de groep. Helaas is er nog steeds een taboe op psychische klachten. Wanneer mensen dan in de groep ervaren dat ze niet de enigen zijn met mentale problemen, geeft dat direct een stuk rust. Om naar de training toe te gaan kan de eerste keer soms moeilijk voor de deelnemers zijn. Ik bel ze altijd vooraf. En dan komt vaak naar voren dat ze het spannend vinden. Eenmaal over de drempel is er veel herkenning en voelen de deelnemers zich al gauw gesteund door elkaar. Eigenlijk is het een lerend netwerk met een duurzaam resultaat.”

Karen Rekers is manager ggz van Huisartsenzorg Oude IJssel. Zij vertelt: “Door de preventietrainingen nemen klachten van deelnemers af en neemt de werkdruk bij de poh-ggz af. Bij een toenemende druk op de ggz vind ik het laatste ook erg belangrijk. Je hebt heel wat minder contacturen nodig dan wanneer je iedereen met één-op-één gesprekken helpt. Uit mijn eigen ervaring als poh-ggz weet ik dat mensen best even moeten schakelen wanneer je een groepstraining voorstelt. Maar ze zijn er echt wel voor te motiveren. Soms worden de trainingen ook ingezet ter overbrugging van de wachttijd voor behandeling in de tweede lijn.”



## Welke trainingen worden gegeven?

Rekers vertelt dat in 2017 is begonnen met de assertiviteitstraining *Kom op voor jezelf*. Daar zijn bij gekomen de trainingen *Geen paniek*, *Rouwverwerking*, *Beter slapen* en *Voluit leven*. De laatste is gebaseerd op de ACT-methodiek; Acceptance en Commitment Therapy. “Inmiddels hebben we met deze trainingen zo’n 400 mensen een stap verder kunnen helpen in hun leven”, vertelt Rekers. “Het zijn trainingen die evidence based zijn en die we hebben inkocht bij het Trimbos instituut. De training *Geen paniek* is in onze regio ontwikkeld, door de afdeling preventie van GGNet. Peter Meulenbeek, gz-psycholoog, is hierop gepromoveerd.”

## Hoe kunnen mensen deelnemen?

Rekers: “De poh-ggz stelt de indicatie voor een bepaalde training en verwijst de patiënt via VIP live. Daar gaat uiteraard een motiverend en informerend gesprek aan vooraf. Wanneer de patiënt is aangemeld, neemt de trainer telefonisch contact op. Dit is belangrijk voor de patiënten, het geeft hen zekerheid. De trainer geeft op dat moment ook de definitieve startdatum door. De groepen

bestaan uit circa tien deelnemers. Iedere deelnemer krijgt een werkmap met theoretische achtergronden, psycho-educatie, oefeningen en huiswerkopdrachten. De trainingen zijn gratis, ze vallen immers onder de huisartsenzorg. Alleen voor *Voluit leven* dienen de deelnemers een boek aan te schaffen.”

## Hoe financieren jullie de trainingen?

“De uren van de trainers en de aanschaf van de trainingen worden betaald uit de modulegelden voor poh-ggz en eHealth/consultatie”, vertelt Rekers. “We hebben met Menzis de afspraak dat zij de module inkopen bij HZOIJ en dat wij met de deelnemende huisartsen bepalen hoe we het geld besteden.” Herzmanatus is de vaste trainer voor alle groepen. “Ik doe de trainingen altijd met één van de poh-ggz uit de regio”, vertelt ze. “Ik vind het leuk om het samen te doen, we leren van elkaar en inspireren elkaar. Bovendien is het voor de poh-ggz ook een welkome afwisseling in hun werk.”

## Waar ben je trots op?

Herzmanatus: “In de acht bijeenkomsten en de

tussentijdse opdrachten voor thuis zie ik dat mensen echt ander gedrag kunnen leren. Ik zie ze veranderen. Het mooie is dat de deelnemers elkaar ook ondersteunen. Als ik zie hoeveel kracht in de mensen zit, dan word ik daar blij van. Als ze met elkaar aan de slag gaan zie ik zoveel positieve dingen naar boven komen. Alleen al het luisteren naar elkaar, naar lotgenoten, heeft een enorm lerend en steunend effect. Trouwens, twee maanden na de achtste bijeenkomst is er altijd nog een terugkomdag. Dan evalueren we hoe het gaat en of het preventieplan dat ze zelf hebben gemaakt ook wordt gebruikt. Daarin staat onder andere wat is belangrijk voor mij, wat heeft geholpen, waar ga ik mee door. Mijn advies is altijd: blij oefenen. Vaak houden de deelnemers daarna nog contact met elkaar via een Whatsapp-groep.”

Rekers vindt het mooi dat de training *Beter slapen*, die binnenkort wordt gestart, is voortgekomen uit een vraag van de huisartsenpraktijken. “Op enig moment viel het op dat de kaderhuisarts ggz veel consultatievragen kreeg over slaapproblematiek”, vertelt ze. “Eigenlijk was de vraag of we een slaapcoach wisten. Dit hebben we nu omgezet in het aanbieden van een groepstraining. Ik ben trots op deze wisselwerking.”

## Hoe ziet de toekomst eruit?

HZOIJ blijft de assertiviteitstraining *Kom op voor jezelf* zeker aanbieden. Deze start nu viermaal per jaar. “Het is bewezen dat mensen met een gebrekkige assertiviteit vaker psychische klachten ontwikkelen dan mensen die assertiever zijn”, zegt Rekers. “Zij kunnen hun grenzen minder goed bewaken en raken daardoor sneller uit balans, soms met depressie, angst of energetische onbalans tot gevolg.”

Zou je bij assertiviteitsproblemen niet op jongere leeftijd moeten beginnen? De trainingen die HZOIJ nu biedt zijn voor volwassenen. Volgens Herzmanatus zijn die trainingen er zeker. Ze vertelt: “Met de overgang van de jeugdzorg naar de gemeenten in 2015 zijn heel veel goede interventies en trainingen die werden gegeven in de ggz, maar ook bij maatschappelijk werkers in de regio, verdwenen. Hopelijk gaan de gemeenten dit weer oppakken met de middelen die ze krijgen uit het Gezond en Actief Leven Akkoord.”

Ze wil graag het aantal aanmeldingen voor de trainingen zien groeien. Door meer verschillende poh-ggz als co-trainer in te zetten, denkt ze dit doel te behalen. “Als je eenmaal trainer bent geweest en de groepsdynamiek hebt ervaren, ga je meer patiënten verwijzen naar het groepsaanbod. HZOIJ heeft al aangegeven een uitbreiding graag te faciliteren.”