

Psychische problemen in de huisartsenpraktijk

BEGELEIDING Met oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie kunnen huisartsen patiënten met psychische of psychosomatische problemen snel en efficiënt helpen, zegt huisarts en psychotherapeut Anne-Marie Frisque. Twee dagen opleiding volstaan om van start te gaan.

Wanneer patiënten met psychische of psychosomatische klachten bij u als huisarts op consultatie komen, is doorverwijzen naar een psycholoog of therapeut niet altijd eenvoudig, weet Anne-Marie Frisque. Ze had jarenlang een praktijk als huisarts en werkt inmiddels al twintig jaar als psychotherapeut in haar groepspraktijk Stresslabo. “De CGG’s hebben lange wachtlijsten, psychotherapie wordt slechts beperkt terugbetaald, en veel mensen kampen nog steeds met vooroordelen: mijn klachten zijn toch niet ingebeeld, waarom zou ik dan naar een psycholoog gaan?”

In plaats van te focussen op oorzaken uit het verleden, kijken we naar de toekomst

“Huisartsen van hun kant hebben er niet altijd voldoende oog voor dat bepaalde klachten ook psychosomatisch kunnen zijn. Of ze stellen wel de diagnose, maar weten niet hoe ze hun patiënt verder kunnen helpen. Nochtans hebben ze tegenover een psychotherapeut één groot voordeel: ze hebben al een vertrouwensrelatie met de patiënt.”

Mirakelvraag

Oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie werd oorspronkelijk ontwikkeld door Steve de Shazer en Insoo Kim Berg om de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg tegen te gaan. Anne-Marie Frisque leert huisartsen om de technieken toe te passen tijdens een tweedaagse opleiding.

“Een belangrijk aspect van oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie is psycho-educatie: De link tussen lichaam en geest uitleggen helpt patiënten om het ontstaan en de behandeling van psychosomatische klachten beter te begrijpen.”

Daarnaast is een basisprincipe van deze therapie dat we niet focussen op oorzaken uit het verleden. In plaats daarvan kijken we naar de toekomst: welk doel wil de patiënt bereiken? Met eenvoudige maar krachtige technieken helpen we om dat gewenste doel in kleine stappen te realiseren: gesprekstechnieken maar bijvoorbeeld ook technieken om te ontspannen, of te stoppen met piekeren, die je aan patiënten kan leren. Een specifieke techniek is ook de zogenaamde mirakelvraag: “Hoe zou je leven eruitzien als je problemen waren opgelost?”

Piano spelen

In plaats van de problemen centraal te stellen, wordt bij oplossingsgerichte therapie vooral gekeken naar wat goed gaat. Zo had Anne-Marie Frisque een muzikant als patiënt die, na drie jaar psycho-analyse, begreep dat zijn psychische klachten hun oorsprong vonden in de problematische relatie met zijn moeder: “Maar daarmee waren die klachten niet opgelost. Ik vroeg hem of er momenten waren waarop hij minder angstig was: dat bleek te zijn als hij piano speelde. Daarom gaf ik hem het advies om piano te spelen als hij angstig was. Een paar weken later voelde hij zich al veel beter en was hij enkel nog angstig in de voormiddag. Ik raadde hem aan iedere ochtend piano te spelen, en vanaf dan was hij angstvrij. En dat was hij, toen ik hem een jaar later toevallig terugzag, nog altijd.”

“Vaak is de oplossing werkelijk zo eenvoudig”, vervolgt Anne-Marie Frisque.



“Huisartsen stellen soms de diagnose, maar weten niet hoe ze hun patiënt verder kunnen helpen. Nochtans hebben ze tegenover een psychotherapeut één groot voordeel: ze hebben al een vertrouwensrelatie met de patiënt”, zegt Anne-Marie Frisque.

“Het is aan de therapeut om de juiste vragen te stellen opdat de patiënt zelf de oplossingen zou vinden. Wat voor de ene werkt, werkt niet voor de andere. Voor de ene helpt sporten tegen piekeren. Anderen hebben daarbij ook muziek nodig. Daarom is oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie zo krachtig en effectief: omdat het op zoek gaat naar wat werkt voor die specifieke persoon. En omdat de verantwoordelijkheid wordt gelegd bij de patiënt, waardoor er geen weerstand ontstaat. Zelfs in een kort tijdsbestek kunnen mensen dan veel vooruitgang maken.”

Survival kit

Er zijn nog meer voordelen aan de oplossingsgerichte cognitieve systeemtherapie, zegt Anne-Marie Frisque. “Werken met patiënten met psychische problemen kan erg belastend zijn voor de arts of therapeut. Dat geldt in het bijzonder voor depressieve patiënten. OGCT vermindert het risico voor therapeut of arts om zelf burn-out te geraken en wordt daarom ook wel de *survival kit for sinking therapists* genoemd. Omdat de verantwoordelijkheid voor het vinden van een oplossing bij de

patiënt wordt gelegd, ervaart de therapeut of arts de therapie zelf als veel minder zwaar. Met minder inspanning van de arts worden grote veranderingen bij patiënten teweeggebracht. De depressie wordt lichter voor de patiënt en de therapie lichter voor de huisarts... Bovendien werkt het motiverend om te zien dat de technieken werken. De basisprincipes kunnen trouwens ook gebruikt worden om andere problemen aan te pakken, zoals gedragsverandering bij obesitas of diabetes bijvoorbeeld, of om *compliance* te verhogen van medicatiegebruik.”

De principes van oplossingsgerichte therapie zijn eenvoudig maar daarom nog niet gemakkelijk, zegt Anne-Marie Frisque. “Het vergt een aanpassing in onze manier van denken. Toch is het mogelijk om op twee dagen tijd de basisprincipes van OGCT onder de knie te krijgen. Uiteraard blijft het belangrijk om bij ernstige psychische aandoeningen toch door te verwijzen naar een psycholoog of psychiater.”

Anna Van Der Vleuten

>> Meer info: <http://aandacht.be/aanbod/i-am-voor-artsen/>