

SCHRIFTELIJKE VRAAG

nr. 524
van **FREYA SAEYS**
datum: 27 maart 2017

aan **JO VANDEURZEN**
VLAAMS MINISTER VAN WELZIJN, VOLKSGEZONDHEID EN GEZIN

Geestelijke gezondheid - Onlinehulpprogramma's burn-out

Burn-out is een opkomend fenomeen in onze maatschappij. Burn-out heeft 3 kenmerken: emotionele uitputting (het gevoel helemaal leeg te zijn vanwege het werken met anderen), depersonalisatie (een cynische houding ten opzichte van de mensen waarmee men werkt) en verminderde persoonlijke bekwaamheid (het gevoel niet competent te zijn in het werken met andere mensen).

Ondertussen worden allerlei behandelingsstrategieën ontwikkeld. In Nederland werd Interapy Burn-out onderzocht, een online hulpprogramma ter behandeling van burn-out. Het omvat zowel een zelftest, psycho-educatie, screening en informed consent, metingen en interventies. De behandeling duurt in principe 7 weken en gaf goede resultaten op het vlak van uitputting en stress, minder effect op het vlak van cynisme en het gevoel van competentie.

1. Bestaan er in de onlineprogramma's van Vlaamse welzijns- en gezondheidsorganisaties onlinehulpprogramma's voor burn-out? Zo ja, welke?
2. Werden deze onlinehulpprogramma's geëvalueerd op hun effect? Zo ja, wat was het gemeten effect?

ANTWOORD

op vraag nr. 524 van 27 maart 2017

van **FREYA SAEYS**

1. Wij zijn niet op de hoogte van het bestaan van een specifiek Vlaams online hulpprogramma voor personen die te kampen hebben met een burn-out.

Alhoewel een depressie en burn-out niet hetzelfde zijn, lijken de symptomen wel erg op elkaar. De termen worden dagelijks ook vaak door elkaar gehanteerd. Opeenvolgende periodes van overspannenheid kunnen tot een burn-out leiden. Overspannenheid en burn-out kunnen op hun beurt ook een aanleiding vormen voor het ontwikkelen van een depressie, maar dat is zeker niet altijd het geval.

Voor de behandeling van depressies bestaat er sinds kort wel een online tool. De website www.depressiehulp.be is eind december 2016 online gegaan. Deze website is een initiatief van Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) Kempen en CGG De Pont. Op de website is nu reeds informatie terug te vinden over de kenmerken van een depressie, een zelftest, hoe de omgeving kan omgaan met een persoon met depressie, herstelverhalen,... In de loop van dit jaar zal de website nog verder aangevuld worden met een online begeleidingsmodule en een zelfhulpprogramma.

Graag geven we nog mee dat mensen met een burn-out gebruik kunnen maken van de reguliere zorgverlening. Het is belangrijk dat mensen snel de juiste ondersteuning krijgen. Als er milde klachten en signalen opduiken, is er een rol weggelegd voor de huisarts, als spilfiguur en vertrouwenspersoon binnen vele gezinnen, en eerstelijnspsychologen. Indien dat niet voldoende is, kan men ook beroep doen op gespecialiseerde geestelijke gezondheidszorg zoals het ambulante aanbod van de CGG en zelfstandige therapeuten.

2. Zoals reeds gesteld zijn we niet op de hoogte van het bestaan van een specifiek Vlaams online hulpprogramma voor personen die te kampen hebben met een burn-out.

Wat betreft de evaluatie van de effectiviteit van www.depressiehulp.be kunnen we u meegeven dat hier bij de ontwikkeling van het online aanbod voldoende aandacht voor geweest is. In de stuurgroep depressiehulp.be is een professor van de KULeuven opgenomen. Dit zorgde voor een academische ondersteuning van de informatie- en begeleidingsmodule. Ook is er een aanvraag voor een onderzoeksprogramma ingediend. Daarnaast staan de projecthouders zelf in voor continue monitoring en evaluatie, bv. door het monitoren van online activiteiten door statistiekenprogramma's en feedback aan gebruikers en hulpverleners te vragen over gebruiksgemak en doelmatigheid van de programma's.