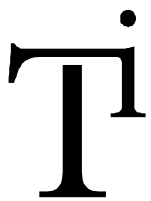


Cursus “Geen paniek”

Leren omgaan met panieklachten

Informatie over het onderzoek



**Trimbos-
instituut**

*Netherlands Institute
of Mental Health
and Addiction*

Achtergrond van het onderzoek

In Nederland zijn er jaarlijks 250.000 mensen met zodanig ernstige panieklachten dat bij hen sprake is van een echte paniekstoornis. Zij hebben last van paniekaanvallen die gepaard gaan met hartkloppingen, transpireren, naar adem snakken, zich duizelig voelen, het gevoel flauw te vallen. Deze klachten ontstaan plotseling, duren kort, gaan vanzelf weer over, maar kunnen later terugkeren. Zulke klachten kunnen aanleiding zijn om drukke plaatsen (winkels, markt, openbaar vervoer) te gaan vermijden.

Daarnaast zijn er vele mensen die in mindere mate panieklachten hebben. Deze mensen hebben niet de echte paniekstoornis, wel lichte panieklachten, en kunnen daarvan ook hinder ondervinden in hun dagelijkse leven. Zij lopen verder het risico om op termijn een echte paniekstoornis te ontwikkelen.

Paniekstoornis is behandelbaar, maar voorkomen is beter dan genezen. Daarom willen wij onderzoeken of bij mensen met lichte panieklachten een echte paniekstoornis voorkomen kan worden door een korte preventieve cursus.

De cursus “Geen Paniek”

De cursus “Geen paniek” bestaat uit acht bijeenkomsten onder deskundige begeleiding. De cursus is gebaseerd op inzichten uit de cognitieve gedragstherapie: een therapie die bewezen effectief is bij mensen met een paniekstoornis. De cursus is daarvan een afgeleide en ingekorte versie. Doelen van de cursus “Geen Paniek” zijn:

- leren omgaan met panieklachten
- meer greep krijgen op gedachten die de angst doen toenemen
- opnieuw leren begeven in voor u moeilijke situaties.

Theoretische achtergronden en huiswerkopdrachten vormen een belangrijk deel van de cursus. Zowel binnen als buiten de cursus wordt van u een actieve inzet verwacht. De cursus is geen gespreks- of therapiegroep.

De kwaliteit van de cursus

Pas nadat wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de cursus effectief is, kan de cursus aangeboden worden als ‘bewezen effectief’. Zulk onderzoek moet echter nog uitgevoerd worden. Voordat het zo ver is, noemen de cursusaanbieders deze cursus ‘experimenteel’. Momenteel wordt de cursus daarom alleen in het kader van experimenteel wetenschappelijk effectonderzoek aangeboden.

Gebruik van een wachtlijst

Er wordt met wachtlijsten gewerkt. Dit is nodig om de effectiviteit van de cursus te kunnen aantonen. Door loting wordt bepaald wie direct naar de cursus kan en wie op de wachtlijst komt en later aan de cursus meedoet. Dat is wel zo eerlijk. Mensen die eerst op de wachtlijst komen, hoeven later niet opnieuw te loten.

Het onderzoek

Met het onderzoek willen we bekijken of deelname aan de cursus “Geen Paniek” leidt tot verbetering op twee gebieden.

- Ten eerste kijken wij naar psychologische uitkomsten: (-) is bij cursisten het risico om een echte paniekstoornis te krijgen kleiner geworden? (-) komen bij hen minder vaak panieklachten voor? (-) is bij hen de kwaliteit van hun leven verbeterd?
- Ten tweede kijken wij naar economische effecten: (-) maken cursisten minder gebruik van zorgvoorzieningen? (-) is bij cursisten het ziekteverzuim verminderd?

Het doel van dit onderzoek is dus om zicht te krijgen op de psychologische en de economische effecten van de cursus.

Deelnemers aan het onderzoek

Het onderzoek vindt plaats onder volwassen mensen die last hebben van lichte panieklachten, zonder dat er bepaalde andere problemen op de voorgrond staan. Om dat vast te stellen krijgt u met een begeleider van de cursus “Geen Paniek” een kennismakingsgesprek. Daarnaast wordt met een telefonisch interview nagegaan of u daadwerkelijk in aanmerking komt voor het onderzoek. Na het interview krijgt u schriftelijk te horen of u wel of niet kunt meedoen aan het onderzoek.

Wat houdt deelname aan het onderzoek in?

Meedoen aan het onderzoek betekent het volgende:

- Als u besluit aan het onderzoek deel te nemen, vult u tijdens het kennismakingsgesprek met de cursusbegeleider een toestemmingsformulier in.
- In de weken nadat u een kennismakingsgesprek heeft gehad met de cursusbegeleider, wordt u opgebeld voor een telefonisch interview. Dit interview duurt ongeveer 25 minuten.
- Na het telefonisch interview krijgt u schriftelijk te horen of u wel of niet in aanmerking komt voor het onderzoek. Mocht u niet in aanmerking komen voor het onderzoek, dan kunt u in principe wel meedoen aan de cursus (voor zover er plaats is).
- Wanneer u op basis van het telefonisch interview in aanmerking komt voor deelname aan het onderzoek, krijgt u een korting van 20 euro op deelname aan de cursus.
- Door loting wordt bepaald of u snel aan de cursus kunt beginnen, of tijdelijk op een wachtlijst komt en dan de cursus later ontvangt. Alle aangemelde cursisten doen mee aan die loting; ook cursisten die niet meedoen aan het onderzoek. Mensen die meedoen aan het onderzoek hebben voorrang in de lotingsprocedure.
- U krijgt drie keer een vragenlijst toegestuurd om thuis in te vullen (binnenkort, na ongeveer 5 maanden, na ongeveer 10 maanden). Dat neemt per keer circa 40 minuten in beslag.
- Verder krijgt u na ongeveer 5 maanden voor de tweede keer een telefonisch interview, waarbij op een systematische manier naar (veranderingen in) uw klachten gevraagd wordt.
- U mag ten alle tijden (en zonder opgave van redenen) met het onderzoek stoppen. Stoppen met het onderzoek heeft geen invloed op uw deelname aan de cursus.

Wie voert het onderzoek uit?

Het onderzoek wordt uitgevoerd door het Trimbos-instituut in Utrecht. Dit is een onafhankelijk instituut dat zich bezighoudt met de bevordering van de geestelijke gezondheid. (Voor meer informatie over het instituut kunt u kijken op www.trimbos.nl). Het onderzoeksteam bestaat uit Peter Meulenbeek, Godelief Willemse, Filip Smit en Pim Cuijpers. Bij de uitvoering zijn verder verschillende onderzoeksassistenten en interviewers betrokken.

Uw privacy

De bescherming van uw privacy is in Nederland bij de Wet geregeld. Voor onderzoekers en interviewers gelden aanvullende bepalingen, die ons verbieden vertrouwelijke informatie aan derden door te geven zonder uw uitdrukkelijke toestemming. Uw naam, adres en telefoonnummer moeten wij voor de duur van het onderzoek gebruiken om u te kunnen bereiken. Deze zullen in een afgesloten ruimte worden bewaard. Uw persoonsgegevens zullen direct na het laatste interview worden vernietigd.

Schriftelijke toestemming

Voor dit onderzoek zijn veel deelnemers nodig. Komt u op basis van het kennismakingsgesprek in aanmerking voor de cursus en het onderzoek, dan zal de cursusbegeleider u aan het eind van dit gesprek vragen een toestemmingsformulier in te vullen. Dit toestemmingsformulier zit ook bij deze folder. De begeleider stuurt het formulier op naar het Trimbos-instituut. Het Trimbos-instituut zal u vervolgens benaderen voor een telefonisch interview, om te bepalen of u definitief in aanmerking komt. Hoewel wij hopen dat u aan het onderzoek wilt meewerken, bent u vrij om op ieder moment daarvan af te zien.

Klachten

Hoewel wij de grootste zorgvuldigheid nastreven, kan het voorkomen dat u klachten heeft over het onderzoek of de betrokken medewerkers. U kunt in dat geval contact opnemen met mw. G. Willemse, projectleider van dit onderzoek (Trimbos-instituut, postbus 725, 3500 AS Utrecht, tel. 030 – 295 92 57). Zij zal samen met u zoeken naar een geschikte oplossing.

Het belang van uw bijdrage

Door mee te doen draagt u bij aan verdere verbetering van de preventieve hulpverlening. Mocht door dit onderzoek blijken dat een paniekstoornis daadwerkelijk voorkomen kan worden, dan kunnen de uitkomsten gevolgen hebben voor grote groepen mensen.

Vragen?

Wij hopen u voldoende te hebben geïnformeerd over het onderzoek. Mocht u nog vragen hebben, dan kunt u deze stellen tijdens het kennismakingsgesprek dat u binnenkort heeft. Ook kunt u contact opnemen met de onderzoekers:

- Peter Meulenbeek (tel. 0314 – 376 666 op ma en di en tel. 030 – 297 11 34 op do) of
- Godielief Willemse (tel. 030 – 295 92 57 op di en do).

E-mail: geenpaniek@trimbos.nl. Web: www.cursusgeenpaniek.nl

Wilt u liever een onafhankelijk persoon spreken die niet bij het onderzoek betrokken is maar die wel op de hoogte is, dan kunt u contact opnemen met dhr. L. Henkelman (Trimbos-instituut, postbus 725, 3500 AS, Utrecht, tel. 030 – 297 11 00).