

Nederlandse expats zoeken vaker psychologische hulp

Gepubliceerd : 23 juli 2009 - 3:59 pm | door Loretta van der Horst

Steeds meer Nederlanders stappen naar de psycholoog. Dat meldt de Landelijke Vereniging Eerstelijnspsychologen (LVE). Vorig jaar maakten 90.000 mensen gebruik van een psycholoog, een jaar eerder waren dat er 84.000 en in 2006 bezochten 76.000 mensen een psycholoog. Volgens Margrete Bac van expat-psychologenpraktijk [InTransit](#) zoeken ook Nederlanders in het buitenland steeds vaker psychologische hulp in Nederland. Vanwege afstanden en taalbarrières zoeken zij dan vaak steun via het internet.

De problemen van Nederlanders in het buitenland zijn vergelijkbaar, maar worden veelal veroorzaakt of aangewakkerd doordat zij zich aan een nieuwe omgeving aan moeten passen. Zo komen relatieproblemen in beide gevallen veel voor.

Online psychologische hulp

[InTransit](#) specialiseert zich in dienstverlening aan Nederlandse expatriates. In tegenstelling tot de toename van Nederlanders die in Nederland naar de psycholoog stappen, is het toenemende aantal hulpzoekende expats niet het gevolg van de verhogingen in vergoedingen. "Wij zijn nu 15 jaar actief. Er is nu gewoon meer aandacht voor expatproblematiek dan voorheen. Het is de laatste jaren ook onrustiger in het buitenland. Meer mensen moeten evacueren of hebben te maken met traumatische ervaringen" aldus Margrete Bac, woordvoester van inTransit.

Emigratiecoach Saskia Vlaskamp heeft het de laatste tijd druk. Zij mailt via haar [website](#) dagelijks met haar Nederlandse patiënten, soms wel meerdere keren per dag. Na een traject van een week kan er al heel wat veranderen. Ook online psychologe [Marte Roemer](#) merkt dat. "Het opschrijven van een probleem en het hebben van een luisterend oor vanuit huis op zichzelf werkt al verhelderend."

Wie directer contact wil met een online hulpverlener kan ook kiezen voor een chatsessie of een skype gesprek. Woordvoerder Richard Ober merkt dat ook via [zijn site](#) steeds meer mensen psychologische hulp zoeken. "Het ziet er naar uit dat wij in deze maand juli twee keer zoveel cliënten zullen hebben als in juli vorig jaar. In 2008 hadden we in juli 588 cliënten, dat worden er deze maand waarschijnlijk meer dan 1200."

Vatbaarder

Roemer merkt op dat expats vatbaarder zijn voor depressie dan andere Nederlanders. "Verhuizingen staan in de top drie van meest stressvolle gebeurtenissen, dus als mensen emigreren kan dat zeker voor extra problemen zorgen. Vaak vinden ze het moeilijk om hun plekje te vinden in het buitenland."

Emigranten zijn volgens [Saskia Vlaskamp](#) nog kwetsbaarder. "Expats verhuizen voor hun werk en worden vaak bijgestaan door hun bedrijf. Emigranten vertrekken daarentegen op eigen houtje. Zij komen voor veel hetere vuren te staan."

Relatieproblemen zijn voor Nederlanders in het buitenland een veel voorkomend probleem. Volgens Vlaskamp komen relaties in het buitenland vaker onder druk te staan. "Het is dan moeilijker elkaar te begrijpen, vaak is er één happy en de ander niet." Ook online psychologe Marte Roemer merkt dit. "Mensen twijfelen dikwijls of ze voor het werk van hun echtgenoot mee willen verhuizen, als ze al twijfelen over hun relatie is die stap wel erg groot", aldus Roemer. De buitenlandse patiënten op [chathulp.nu](#) kampen ook bijna allemaal met relatieproblemen.

Effectief

Hoewel ze emigranten eigenlijk alleen persoonlijk behandelt, gelooft Saskia Vlaskamp heilig in online therapie. Hoewel de patiënten die ze via e-mail behandelt allemaal in Nederland wonen, ziet ze een goede toekomst voor online therapie voor emigranten.

Om uitspraken te doen over de werkelijke effectiviteit van online therapie is meer onderzoek nodig. Wel merkt Vlaskamp op dat het veel mensen kan helpen. "In het begin zijn mensen skeptisch, maar na een week zijn de meesten erg enthousiast en soms verlengen ze de therapie met een paar weken. Dit heeft te maken met de intensiteit van het contact, meerdere malen per week tot dagelijks contact zorgen ervoor dat een probleem intensief wordt aangepakt."

Bij inTransit gaat men voor vertrek naar het buitenland bij voorkeur echter een face-to-face gesprek aan zodat er daarna telefonisch en via het internet hulp geboden kan worden. "Het is goed om mensen gezien te hebben, telefonisch en via e-mail ontbreekt toch het persoonlijke contact," aldus Margrete Bac.

Persoonlijke ontmoeting

Ook Marte Roemer bemerkt dat mensen met serieuzere problemen zoals een burnout of een psychologische stoornis toch echt face-to-face therapie nodig hebben. Maar voor haar cliënten ziet ze meestal geen probleem. "Vaak zijn de problemen waar expats mee komen goed te behandelen met online coaching."

Expats met minder ernstige problemen kunnen bij inTransit wel zonder persoonlijke ontmoeting geholpen worden. Is er echter sprake van ernstige problematiek, bijvoorbeeld burnout of een posttraumatische stressstoornis dan zien de psychologen van InTransit de mensen graag persoonlijk, "Dan adviseren wij de expats om toch naar Nederland te komen" aldus Bac. Mocht dat niet mogelijk zijn dan geven we uiteraard acute online-hulp, bezoeken de expat in het buitenland of proberen we ter plaatse te verwijzen."