

Therapie

via het toetsenbord

Raak van een depressie, trauma of burn-out af zonder een stap buiten de deur te zetten. Voor een effectieve therapie hoeft je je psycholoog niet te zien, horen of te ontmoeten. Het enige wat je moet doen is inloggen.

„Ik heb geen beeld van mijn psycholoog. Ze was een vrouw. Meer weet ik niet, want we hadden alleen contact via internet”, zegt de 48-jarige Marlies uit Sittard. „Al was ze een jonge meid van twintig, dan nog maakt dat niets uit. Want ze heeft mij binnen vier maanden van mijn burn-out af geholpen. En dat op een hele warme, menselijke manier, terwijl ik haar nooit heb ontmoet.”

Nu, enkele maanden na het afronden van de therapie, klinkt de verbazing nog door in Marlies haar stem. Dat ze zó diep in de put zat en toch zó snel kon opknappen dankzij een behandeling van een psycholoog met wie ze alleen schriftelijk contact had.

Inloggen

„En toch geldt dat voor de meeste cliënten. Tweederde geneest”, zegt Bart Schrieken trots. Hij is psycholoog, onderzoeker en inhoudelijk directeur van Interapy in Amsterdam. Deze organisatie ontwikkelde een internetprogramma waarbij cliënt en psycholoog inloggen. Volgens een afgesproken tijdschema voert de cliënt opdrachten uit, doet verslag en hij krijgt via hetzelfde programma van de psycholoog feedback over hoe het gegaan is. Belangrijk is de actie, de ervaring dat je competent genoeg bent om je probleem aan te kunnen.

Op deze manier kunnen mensen met een burn-out geholpen worden. Maar er zijn ook protocollen voor depressie, post traumatisch stress syndroom (PTSS), paniekstoornis, rouwverwerking en eetstoornissen. De enige twee voorwaarden zijn de Nederlandse taal beheersen en een internetverbinding hebben, waar je ook ter wereld bent.

Schrieken: „De behandelingen zijn gebaseerd op onderzoek aan de Universiteit van Amsterdam. Dit levert protocollen op die de grootste kans geven om van klachten af te komen. Je moet het zo zien. Net zoals er een beste manier is om een blinde darm te verwijderen, is er een beste manier om angsten te boven te komen. Zeventig procent van de meest voorkomende psychische problemen is aan te pakken via internet. Maar er blijven altijd klachten die je niet online moet behandelen, zoals psychose of mensen die zelfmoord willen plegen. Samenwerking met reguliere instellingen voor face-to-face-

zorg is daarom essentieel.”

Marlies: „Je schrijft zoals je je voelt en de therapeut haalt dat eruit wat van belang is. Dat hoeven geen zinnen in keurig Nederlands te zijn, soms ben je daar helemaal niet toe in staat. De therapie is vrij confronterend. Ik heb menige traan gelaten boven het toetsenbord. Daarom is het van belang dat je een computer thuis hebt, dat je de privacy hebt om te schrijven. Ander voordeel is dat je over je antwoorden kunt nadenken, niet meteen een reactie hoeft te geven, wat in een gesprek wel moet.”

Van de behandelaar wordt verwacht dat hij zich goed schriftelijk kan uitdrukken: bondig, betrokken en niet voor meerdere uitleg vatbaar. Daar zijn online-psychologen speciaal voor opgeleid.

Afstand

„De kwaliteit van je reactie, het tonen van betrokkenheid, is het belangrijkste, niet het oogcontact”, benadrukt Schrieken. „Een psycholoog op afstand is niet afstandelijk. Integendeel. Je kunt je inleven. Elkaar niet zien kan zelfs een voordeel zijn. Als iemand huilend voor je zit, moet je meteen de juiste reactie laten zien, anders heeft de cliënt geen steun aan je. Nu kun je rustig nalezen wat er pijnlijk is en de spijker op de kop slaan in een afgewogen reactie. Beter een betrokken behandelaar die je niet ziet, dan een behandelaar die je wel ziet en onvoldoende steun geeft.”

Afstand is soms ook een pluspunt voor de cliënt: via internet vertellen mensen sneller vertrouwelijke dingen wat de behandeling ten goede komt. Vooral slachtoffers van seksueel geweld voelen zich vrijer om te reageren. Anderen vinden het fijn dat niemand hen naar binnen ziet lopen bij een psycholoog.

Orbis

In Limburg is Orbis Medisch en Zorgconcern een partner van Interapy. Zij hebben internettherapie opgenomen in het reguliere aanbod. De aanpak beperkt de wachtlijsten. Een groep mensen komt niet bij de GGZ terecht omdat de huisarts hen direct naar Interapy verwijst. Sommigen melden zich aan zonder verwijzing en betalen de rekening zelf.

TEKST: EVELYN DE WAAL

Interapy in 12 cijfers:

1. Zeventig procent van de cliënten is vrouw.
2. Gemiddeld zijn ze 46 jaar oud.
3. Tweederde van de mensen die een behandeling volgt, geneest.
4. Mensen die depressief zijn, hebben de meeste moeite om de behandeling af te maken. Twintig procent haakt halverwege af. Van de getraumatiseerde mensen houdt slechts zes procent het niet vol tot het einde.
5. Een behandeling duurt vijf tot vijftien weken.
6. Interapy bestaat tien jaar en telt 48 medewerkers, waaronder 35 online-psychologen die veelal vanuit huis werken.
7. Zes GGZ-instellingen participeren in Interapy, waaronder Orbis Medisch en Zorgconcern in Limburg.
8. Tot nu toe heeft de organisatie vijftienduizend mensen gescreend en vierduizend behandeld.
9. Vijf tot zeven procent van de cliënten betaalt de therapie uit eigen zak. Zij melden zich aan zonder tussenkomst van een arts. Met een verwijzing betaalt de verzekeraar.
10. Interapy krijgt van cliënten gemiddeld het rapportcijfer 8,7.
11. De organisatie werkt nu aan twee nieuwe therapieën. Een verslavingsprogramma en een hulptraject voor seksueel getraumatiseerde jongeren (14-25 jaar). Daarvoor start deze maand het onderzoek, mensen kunnen zich nog aanmelden.
12. Interapy wordt internationaal met interesse gevolgd. Er is zelfs één publicatie in het Japans over verschenen.

