



WIE DE BURN- IN DE

 **TOM VAN DAELE**
DOCENT TOEGEPASTE
PSYCHOLOGIE
CAMPUS ANTWERPEN

 **CLANNAD VAN GORP**
STAGIAIR TOEGEPASTE
PSYCHOLOGIE
CAMPUS ANTWERPEN



SLAAT -OUT BAN?

Tom Van Daele en Clannad Van Gorp, als docent en stagiair verbonden aan de opleiding Toegepaste Psychologie, onderzoeken de mogelijkheden van technologie in de geestelijke gezondheidszorg. Een wearable om depressies te behandelen of een burn-out te voorkomen is volgens hen een kwestie van tijd.



TOM “De opleiding Toegepaste Psychologie leidt psychologisch consultants op die twee kerncompetenties bezitten: psychodiagnostiek, of het functioneren van mensen in kaart brengen, en psychologische begeleiding op een wetenschappelijk verantwoorde manier. Met andere woorden: koud redeneren, maar met een warm hart.”

Julie onderzoeken onder meer hoe de geestelijke gezondheidszorg technologie betekenisvol kan inzetten, een thema dat in het hoger onderwijs relatief weinig aan bod komt.

TOM “Klopt. Bij klachten over depressie zie je meestal de traditionele vormen van hulpverlening, denk aan gesprekken met een hulpverlener of het volgen van groepscursussen. Maar er duiken ook steeds meer technologische toepassingen op. Vanuit de praktijk denken we na of die technologie iets toevoegt aan de werking van geestelijke gezondheidszorg. We zullen geen camera opspelden omdat het toevallig hip is, maar wel omdat het nuttig is. We blijven kritisch.”

CLANNAD “Die kloof tussen hulp-

verlening en technologie is een van de drijfveren voor mijn onderzoekstage bij Toegepaste Psychologie. Cliënten krijgen vaak geen hulp op het moment dat ze het willen. Wij onderzoeken hoe we mensen zorg kunnen bieden via technologie die binnen ieders handbereik ligt.”

In hoeverre is technologie al doorgedrongen in de geestelijke gezondheidszorg?

CLANNAD “Een eerste vorm, en tegelijk ook de meest voor de hand liggende, is online bijstand. Via een website zoeken mensen naar hulp: ofwel passief door info te raadplegen, ofwel actief door bijvoorbeeld een zelftest in te vullen of interactief door met een hulpverlener te praten. Daarnaast zijn er de apps. Die doen in essentie hetzelfde als een website, met het grote voordeel dat je hulp kunt invoeren waar en wanneer je die nodig hebt.”

TOM “Een derde vorm zijn de ‘wearables’ of draagbare technologie. De gebruiker draagt sensoren en apparaten op het lichaam die op een weinig invasieve maar betrouwbare manier fysiologische data verzamelen. Motion trackers tellen bijvoorbeeld de stappen, opspeldcamera’s registreren de activiteiten en polsbandjes meten de hartslag of huidgeleiding. De meest extreme toepassing is virtual reality: we brengen iemand in een fictieve wereld waarin je alles kan manipuleren. Wie bijvoorbeeld met vliegangst kampt, kan zo worden geholpen.”

Neigt de technologie van wearables niet een beetje naar Big Brother?

TOM “Misschien wel, maar je kunt

het ook anders bekijken. Stel dat iemand thuis zit met een depressie. Dan weet je dat inactiviteit een groot probleem is, zowel geestelijk als lichamelijk. Die persoon zoekt één keer per week een hulpverlener op, maar wat doet hij voor de rest? Beweegt hij wel voldoende? Is hij actief genoeg? Misschien kunnen we hem een zetje geven of een herinnering sturen, zodat hij niet de hele tijd thuis zit. Dat klinkt als Big Brother, maar het betekent evengoed dat die persoon niet aan zijn lot wordt overgelaten. We hebben aandacht voor hem buiten die ene keer dat hij de hulpverlener ziet. Er is veel potentieel dat nog niet wordt benut.”

Hoe kunnen wearables mensen met een depressie helpen?

CLANNAD “In mijn onderzoek maak ik gebruik van de lifelogging technologie ter preventie van depressie. Een opspeldcamera maakt automatisch elke dertig seconden een foto. Op die manier krijgen we een beter beeld van hoe de dag verloopt van iemand met depressieve klachten. Depressie zorgt er immers voor dat mensen zich vooral negatieve of onprettige dingen herinneren, terwijl ze positieve gebeurtenissen minder goed in het geheugen opslaan. Vaak gaan ze die negatieve herinneringen ook veralgemenen. Voor een persoon met depressieve klachten is alles slecht, alles goed, of is de week een wazig geheel. Door aandachtig naar de foto’s te kijken, onderscheiden ze beter wat een slecht of een goed moment was. Op die manier trainen ze ook hun geheugen, wat de kans op depressie verlaagt.”

‘WE KWEKEN EEN ATTITUDE: WETEN WANNEER JE TECHNO- LOGIE KAN INZETTEN, EN WANNEER NIET’

TOM “Een gerelateerd project – Carewear – onderzoekt het potentieel van wearables voor de preventie van burn-out en de behandeling van depressies. Het is een project in nauwe samenwerking met MOBILAB, het Expertisecentrum Welzijn en Technologie van Thomas More. Daar ben ik trots op. Voor het eerst zijn we erin geslaagd om als humane opleiding financiering te krijgen van het Vlaams Agentschap voor Innovatie en Ondernemen.”

Welke gevolgen hebben deze ontwikkelingen voor het vakgebied? Evolueert Toegepaste Psychologie naar een technologische opleiding?

TOM “Dat geloof ik niet. Psychologisch consulenten zullen nooit moeten programmeren. Het is belangrijk om bij de eigen sterktes te blijven. Voor onze studenten is dat het menselijke contact en een kritische blik. Studenten moeten wel meer interesse krijgen voor technologie, zodat het toekomstige werkveld aansluiting vindt bij wetenschappelijke en

technologische ontwikkelingen. Als opleiding dragen we een belangrijke verantwoordelijkheid, want we leiden de professionals van morgen op.”

Hoe reageert het werkveld op die technologische ontwikkelingen?

TOM “Het is een gevecht op twee fronten: we leiden de toekomstige professionals op, maar scholen ook de huidige bij. Ik geef regelmatig vormingen, lezingen en workshops en merk dat de sector een afwachtede houding aanneemt. Maar je kunt die evolutie niet tegenhouden. Tien jaar geleden gingen we nog met overschrijvingen naar de bank, terwijl we nu met de smartphone betalen. De geestelijke gezondheidszorg is in grote mate *old school*. Vanuit die optiek is er veel potentieel. Tegelijk is er nog veel werk voor de boeg. Hulpverleners zullen een inspanning moeten leveren om hun vertrouwde kader te verlaten. Onbekend maakt immers onbeminde. Ze vrezen dat het weinig toevoegt aan de huidige werking. Of ze maken zich zorgen om de privacy en de

ethische implicaties. Daarnaast is de context vaak niet optimaal. Het is moeilijk om in een organisatie met een tablet aan de slag te gaan als er geen draadloos internet aanwezig is. We hebben gewacht tot de technologie matuur is, maar nu is het tijd om bij te benen.”

Welke boodschap willen jullie meegeven aan de studenten?

TOM “We vinden het belangrijk dat ze technologie kritisch leren bekijken. Ze moeten het potentieel ervan zien, zonder klakkeloos over te nemen. Studenten blijven hier maar drie jaar hangen. Daarna wacht hen een lange carrière. Daarom voorzien we hen liever van een goede basis dan een verplicht lijstje apps, die binnen afzienbare tijd gedateerd zijn. We zetten echt in op technologie als hulpmiddel. Daarom geven we prioriteit aan het kweken van een attitude: weten wanneer je technologie kan inzetten, en wanneer niet. Tegelijk betrekken we het werkveld bij de opleiding, zodat de studenten meteen aansluiting vinden en niet moeten wachten tot het draagvlak groot genoeg is.”