

Chatten met de psycholoog

Wie van een burn-out, verslaving of depressie af wil raken, kan hulp zoeken via zijn smartphone of computer. Therapie, maar dan vanop de eigen sofa. **MARGO VANSYNGHEL**

Deadlines. E-mails. Te weinig slapen. Te veel piekeren. Zeurende hoofdpijn. Wat als ik nu snel even met een psycholoog zou kunnen praten? Maar wacht, tegenwoordig bestaan daar apps voor. Ik waag me op Talkspace.

'Stel je vraag nu aan een psycholoog', staat in een chatkader. Aarzelend tik ik enkele zinnen. Matt, een 'consultatietherapeut' die elke bezoeker met een therapeut matcht, antwoordt meteen. Hij post een rist disclaimers en vraagt naar mijn beroep, opleidingsniveau, geslacht en relatiesituatie. Of ik een man of vrouw als therapeut wil? Zonder het antwoord af te wachten legt hij de abonnementsopties voor. Unlimited Text Therapy kost 120 dollar per maand. Als ik binnen 24 uur reageer, krijg ik 30 dollar korting. In het duurste pakket van 276 dollar zit ook dertig minuten Skype- of telefoontherapie.

Inschrijven doe ik via een geel knopje dat in het chatgesprek verschijnt. Matt lijkt blij. Hij gebruikt voor het eerst uitroeptekens. Drie uur later kom ik bij Kathryn terecht, die meteen naar de essentie gaat van wat ik aan Matt schreef. 'Het lijkt me dat je goed weet wanneer het allemaal te veel wordt. Kan je me zeggen hoe je je dan fysiek voelt?' Een week later deel ik dingen met Kathryn die ik nog nooit hardop heb gezegd.

Zelfs op café

De Amerikaanse start-up Talkspace zag zijn gebruikersaantal vorig jaar verdriedubbeld en haalde onlangs onder het motto 'therapie voor onze huidige manier van leven' 15 miljoen dollar kapitaal op. Bij de app BetterHelp zochten al meer dan 200.000 gebruikers hulp. Die cijfers maken duidelijk dat zelfs de geestelijke

gezondheidszorg niet veilig is voor technologische disruptie.

Nu laptops, tablets en smartphones een verlengde van onszelf zijn, chatten steeds meer mensen met hun therapeut. Thuis, in de trein of zelfs op café. Het gaat niet om in techdromen verpakte zelfhulp-onzin. Onderzoek wijst uit dat online (schrijf)therapie lichte tot matige depressie, sociale fobie, paniekstoornissen en angststoornissen kan verhelpen of verlichten. Ook bij de behandeling van overmatig alcoholgebruik is het doeltreffend.

Dat ervaart ook Ilse, onlinetherapeut voor verslavingsbegeleiding op Alcoholhulp.be. Na tien jaar face-to-facetherapie geeft ze alleen nog online therapie aan verslaafden, die met haar schriftelijk converseren in een beveiligde chatroom. 'Online valt een stuk schaamte weg, waardoor mensen veel opener zijn. Vaak ga je daardoor sneller tot de kern van de problematiek.'

Onlinetherapie is bovendien vaak erg intensief. Meestal chat je tweedagelijks of wekelijks met een psycholoog over een periode van een aantal maanden, terwijl reguliere therapie dat proces uitspint over een periode van doorgaans twee- of driewekelijkse sfasessies. 'Onze e-therapie is intensief', bevestigt Ilse. 'Elke dag is er wel een schrijfpdracht of ander huiswerk. Zo kan ik alles nalezen en hoef ik niet als een gek zitten te noteren terwijl iemand tegen me praat. Ook voor de patiënt kan herlezen een houvast zijn, bijvoorbeeld in een crisismoment. En schrijven werkt natuurlijk therapeutisch.'

Dat schrijven is zowel de kracht als de achilleshiel van onlinetherapie. Een gekwelde blik en een schuldbevuste intonatie gaan aan de therapeut voorbij. 'Ik los dat op door meer te dubbelchecken. 'Ik krijg het gevoel dat je nu boos bent',

schrijf ik dan. Mensen vangen het zelf ook op door explicieter te zijn. Dan tikken ze: 'Ik zit nu achter mijn pc te huilen.'

Bart Schrieken, de directeur van de Nederlandse onlinetherapiepraktijk Interapy, gelooft al lang in online schrijftherapie. Samen met klinisch psycholoog Alfred Lange (Universiteit van Amsterdam) pionierde hij meer dan 15 jaar geleden met een onderzoek dat uitmondde in een van de allereerste platformen voor psychologische hulp via het internet, Interapy. Vandaag is het een bedrijf van twintig werknemers.

'Eigenlijk waren mannelijke nerds het doelpubliek. Hadden we dat even mis: het merendeel van onze patiënten zijn vrouwen van eind de veertig. Een groep die sowieso al in behandeling gaat', zegt hij. 'Toch trekken we ook andere groepen aan die soms de weg naar therapie niet vinden. Vrouwen die een kindje verloren of slachtoffers van seksuele delicten. Daarnaast kan internettherapie ook handig zijn voor mensen met een zware sociale fobie die hun huis niet uit durven.'

Niet voor iedereen

Webtherapie is niet voor iedereen. 'Aan 20 procent van de patiënten zeggen we: 'U moet absoluut met iemand spreken.' Bij psychotische klachten en zelfmoordneigingen zijn we heel streng', zegt Schrieken. Toch heeft hij ervaren dat ook zwaardere stoornissen, zoals posttraumatische stressstoornis, online kunnen worden aangepakt.

Onderzoek geeft Schrieken gelijk. Net als Alexander, een ex-patiënt van Interapy. Na een zware storm met gewonden kreeg hij last van posttraumatische stressstoornis, inclusief paniekaanvallen en nachtmerries. 'Ik had andere therapie gevolgd, maar die werkte niet. In onlinetherapie schreef ik onder meer brieven aan een fictieve vriend die hetzelfde had meegeemaakt en gaf ik hem tips tegen zijn angst. Doordat ik niet tegenover iemand zat, was het makkelijker om dingen te delen.'

Alexander kreeg zijn therapie deels terugbetaald. Dat is courant voor onlinebehandelingen bij erkende instellingen in Nederland. Daar bieden heel wat klassieke instellingen naast reguliere face-to-facetherapie ook internetbehandelingen.

Zover staan we in België nog niet. Hier kan je wel (gratis) terecht voor verslavingszorg bij Alcoholhulp.be. Dat initiatief was enkele jaren geleden zo succesvol dat het werd uitgebreid naar andere verslavingen. Nu werkt de ontwikkelaar Online-hulpverlening.be aan een behandeling voor depressie.

'In België hebben we lang een afwachtende houding aangenomen', zegt Tom Van Daele, onderzoeker toegepaste psychologie aan de Thomas More Hogeschool. Maar de jongste tijd beweegt er iets op beleidsniveau, meent hij. Minister van Volksgezondheid Maggie De Block (Open VLD) lanceerde een oproep voor proefprojecten rond mobile health, via apps en wearables, waarvoor ze 3,25 miljoen euro vrijmaakt. Een van de vijf domeinen waarin ze wil investeren, is geestelijke gezondheidszorg.

Met het ex-

pertisecentrum Mobilab is Van Daele bezig met een gelijkaardig, transnationaal project dat onderzoek doet naar 'e-mental health'-toepassingen. Het European Regional Development Fund maakte er 5,36 miljoen euro voor vrij. Ze werken onder meer samen met ISW Eupora, een spin-off van de KU Leuven, het Nederlandse bedrijf Interapy en gelijkaardige partners uit Noord-Frankrijk, Duitsland, het Verenigd Koninkrijk en Ierland.

Van Daele en co. zijn ambitieus. In drie jaar tijd willen ze vijf toepassingen ontwikkelen en tegen 2029 moeten hun inspanningen 10 procent besparingen opleveren in de mentale gezondheidszorg in Noordwest-Europa. 'Wij voorzien een economische return', zegt hij. 'Omdat mensen vroeger hulp zoeken, bijvoorbeeld via een app, grijpen we ook eerder en effectiever in. Zo komen minder mensen in de reguliere zorg terecht.'

Hackers

Bij onlinetherapie rijzen heel wat vragen over privacy. Wie kan de gesprekken lezen en wat gebeurt er met persoonlijke data? Een blik op de privacy policy van Talkspace leert dat het bepaalde gegevens kan verkopen. Als we aan onze persoonlijke psycholoog Kathryn vragen wie onze gesprekken kan lezen, antwoordt ze vaag: 'Alleen diegenen die inloggen, jij en ik dus. Talkspace houdt wel een dossier bij voor het geval we dat willen nakijken. Maar wees gerust: alle informatie is versleuteld.'

Versleuteld of niet, zelfs de meest zorgeloze internetgebruiker weet dat niets honderd procent veilig is. Wat als hackers toegang tot de website en de IP-adressen krijgen? En hoe kan je zeker zijn dat je steeds met dezelfde persoon converseert, en niet met een robot? 'Online gelden dezelfde regels rond beroepsgeheim. Het is iets waarop de patiënt moet vertrouwen', klinkt het bij verschillende platformen.

Laat het nu net die vertrouwensband tussen patiënt en therapeut zijn die je volgens tegenstanders online veel moeilijker kan smeden. Sommigen menen ook dat onlinetherapie het proces om 'echte' hulp te zoeken enkel vertraagt en het stigma op face-to-facehulp enkel vergroot.

Maar daar is zelfs een klassiek opgeleide psychiater als Dirk De Wachter het niet mee eens. 'Ik ben kritisch tegenover de technologisering van menselijke communicatie, maar ik denk wel dat nieuwe media in de gezondheidszorg drempelverlagend kan werken', zegt hij. 'Het kan ook een extra hulpmiddel voor reguliere therapie zijn. Toch kan technologie nooit menselijk contact vervangen. Laten we vooral met de voeten op de grond blijven: face to face of via de meest fantastische technologie, therapie blijft keihard zwoegen.'

* Alexander is een schuilnaam.

Doordat ik niet tegenover iemand zat, was het makkelijker om dingen te delen.

Een ex-patiënt van Interapy

