

ONLINE PSYCHOTHERAPIE: een blijver?



Sinds de coronacrisis kun je bij veel psychotherapeuten ook terecht voor online consultaties. Tijdbesparend en drempelverlagend is het zeker. Maar is het ook even kwaliteitsvol als een face-to-facecontact? Wanneer is online therapie geschikt en wanneer niet?

TEKST > CARINE STEVENS

Tot pakweg anderhalf jaar geleden stond psychotherapie synoniem voor een face-to-facegesprek waarbij je als cliënt fysiek plaatsnam in de consultatieruimte van de therapeut. Het waren witte raven, de psychologen die ook online werkten. “Zorg op afstand was meer uitzondering dan regel”, bevestigt Tom Van Daele, verbonden aan Thomas More Hogeschool. Van Daele is klinisch psycholoog en onderzoeksleider van de Expertisecel Psychologie, Technologie en Samenleving. Zijn focus: de toegevoegde

GETUIGENIS



ANNELISE (30) HEEFT ZOWEL ERVARING MET FACE-TO-FACETHERAPIE ALS MET ONLINE CONSULTATIES

“Bij beeldbellen komen we sneller to the point en gaat het gesprek meer naar de diepte”

Op het moment dat de coronacrisis losbarstte, was Annelise in begeleiding bij een psycholoog. Ze stevende af op een burn-out en lag in de knoop met een aantal issues uit het verleden. Tijdens de lockdown is ze abrupt gestopt met haar therapie. “Omdat ik moest wennen aan een wereld die op zijn kop stond, maar toch ook omdat ik het in eerste instantie niet zag zitten om over te schakelen naar online consultaties. Daarvoor hecht ik te veel belang aan mimiek, expressie, lichaamstaal.”

In de zomer van 2020 ging Annelise toch overstag. “Ik voelde dat ik therapie nodig had. En als het alleen online kon, wilde ik het een kans geven. Intussen had ik ook voor mijn werk al veel digitaal gewerkt: de drempel om met mensen te praten in een virtuele context was al een stuk lager.”

waarde van technologie in de geestelijke gezondheidszorg. “Het is een sector waarin veel belang wordt gehecht aan contact en nabijheid. De redenering was dan ook: als je elkaar fysiek kunt zien, waarom dan kiezen voor een virtuele context? Als het al gebeurde, was het vooral uit noodzaak, gedwongen door de omstandigheden.”

Dat beaamt Herman Dierickx, psycholoog/psychotherapeut, die ook voor de coronacrisis al af en toe online werkte. “Ik bood het als optie aan als een cliënt tijdelijk in het buitenland woonde of zich moeilijk kon verplaatsen, of als angsten de drempel verhoogden om naar de praktijk te komen. Maar al bij al ging het om hooguit 5 à 10 consultaties per jaar.”

POSITIEVE ERVARINGEN

Het coronavirus deed in maart 2020 het openbare leven abrupt stilvallen. In een week tijd schoot het aantal psychotherapeuten dat cliënten online begeleidde omhoog naar zo’n 90 procent. Koen Lowet, gedelegeerd bestuurder van de VVKP (Vlaamse Vereniging van Klinisch Psychologen), blikt terug. “Zowat de hele eerstelijnszorg ging op slot. Als therapeuten nog enigszins bereikbaar wilden zijn voor hun cliënten, moesten ze wel overschakelen op online consultaties.” Tom Van Daele: “Ze deden dat vrij intuïtief, zonder een voorafgaande training waarin ze geleerd hadden hoe ze digitaal contact konden optimaliseren en met welke do’s en don’ts ze rekening moesten houden. Maar het lukte blijkbaar. De terughoudendheid tegenover online hulpverlening is toen voor een stuk verdwenen.”

In de hoogdagen van de pandemie polsten Tom Van Daele en zijn collega’s in een grootscheepse bevraging naar de ervaringen van meer dan 8.000 psychotherapeuten wereldwijd. Onder hen waren zo’n 550 Belgen. “De grootste bekommernissen rond online werken waren van praktische aard en hielden verband met internetverbindingen, programma’s en software. Het was dan ook het slechtst mo-

► gelijke startpunt om digitaal te gaan werken: niemand was voorbereid. Toch keken de therapeuten er positief op terug: ‘We hebben het toch maar gedaan en het viel nog mee ook.’ De meeste ondervraagde psychologen gaven aan dat ze best tevreden waren over de kwaliteit van hun online begeleidingen en dat ze er de voordelen van zijn gaan inzien.”

VERTROUWDE COCON

Vooral het feit dat geen van beiden zich moet verplaatsen voor een online consultatie wordt als een belangrijk pluspunt ervaren. Ook zou het voor veel cliënten de drempel om een hulpvraag te stellen verlagen als dat via de webcam kan, vanuit de vertrouwde cocoon van het eigen huis. “Maar elke medaille heeft een keerzijde”, zegt Koen Lowet. “Zo is niet iedereen in de mogelijkheid om voor online therapie te kiezen. Denk aan mensen met onvoldoende digitale tools of vaardigheden. Of aan cliënten die klein behuisd zijn en geen plek hebben waar ze ongestoord kunnen praten. Thuis is ook niet voor iedereen een veilige haven. Zo kan de hulpvraag te maken hebben met een problematische of conflictueuze thuissituatie. Dan is vrijuit praten een illusie.” Psychotherapeut Herman Dierickx laat zijn cliënten kiezen tussen online en face-to-facebegeleiding. “Een behoorlijk percentage van mijn consultaties gebeurt vandaag nog altijd online: zo’n 30 procent. Sommige cliënten geven er de voorkeur aan om naar de praktijk te komen. Of ze wisselen af: nu eens fysiek, dan weer via het beeldscherm. Maar er zijn er ook met wie ik uitsluitend online werk. Zolang het coronavirus nog actief is en er regelmatig nieuwe varianten opduiken, vinden cliënten het soms veiliger om sociale contacten te vermijden. Of ze kunnen het op deze manier makkelijker inpassen in hun agenda, omdat ze niet bij de deur wonen en makkelijk een uur onderweg zijn. Online begeleiding is dan pure tijdswinst. Sommige cliënten zouden wellicht niet bij mij terecht zijn gekomen als het enkel fysiek kon.”

SIGNALEN MISSEN?

Voor Dierickx is online therapie even valabel en kwaliteitsvol als face-to-facebegeleidingen. “Al moet je er als therapeut wel bij nemen dat je op sommige omstandigheden geen grip hebt. Of een cliënt de sessie opneemt of niet, of mis-

schien een derde persoon op de achtergrond meeluistert? Daar heb je geen controle over. Ik heb al effectief meegemaakt dat een huisgenoot ineens in beeld kwam om zijn mening te spuien.”

Ook dit bleek uit de bevraging waaraan Tom Van Daele meewerkte: hoewel de meeste psychotherapeuten hun koudwatervrees snel overwonnen hadden, botsten ze toch ook op een aantal beperkingen van online therapie. Van Daele: “De belangrijkste opmerking: het is moeilijker om een therapeutische relatie op te bouwen en in te spelen op non-verbaal

GETUIGENIS



► Intussen ziet ze haar psychotherapeut al een jaar lang uitsluitend via het beeldscherm en is haar initiële aarzeling volledig van de baan. “Toen ik nog fysiek naar hem toe ging, zat ik minstens een half uur op de bus en moest ik altijd ‘landen’ als ik tegenover hem zat. Even tot rust komen, het gesprek op gang brengen. Nu we beeldbellen, is dat niet alleen tijdswinst maar komen we ook sneller to the point én gaat het gesprek meer naar de diepte. Ik heb via het scherm al dingen verteld die ik anders niet zo snel verteld zou hebben. En wat zijn lichaamstaal betreft: ik heb het geluk dat mijn therapeut een heel expressief gezicht heeft, waardoor ik zijn reacties prima kan ‘lezen’.”

Verder vindt Annelise het een pluspunt dat ze na een consultatie gewoon thuis is. “Ik hoef niet meteen over te gaan tot de orde van de dag, maar kan rustig nadenken over wat gezegd is en enkele uitspraken noteren in een schriftje. Daar is vaak geen gelegenheid voor na een face-to-faceconsultatie.”



De fysieke manier van werken zal nooit helemaal vervangen worden door de online variant, tenzij beide partijen er bewust voor kiezen.

BODYTALK EXPERT TOM VAN DAELE, PSYCHOLOOG EN ONDERZOEKER

gedrag van de cliënt. Ook specifieke therapeutische handelingen zijn lastiger te stellen via beeldbellen. Denk aan speltherapie met kinderen, of aan rollenspelen.”

Koen Lowet benadrukt dat niet alle klachten geschikt zijn om online te behandelen. “Het inschatten van een suïciderisico is bijvoorbeeld niet vanzelfsprekend. Ons werk gebeurt voor een deel intuïtief: los van het verhaal van de cliënt proberen we aan te voelen wat er bij hem of haar leeft. In een fysieke context krijg je daarover meer informatie, via lichaamshouding, mimiek, de spanning die misschien

voelbaar in de kamer hangt. In een virtuele omgeving kun je die signalen missen.”

MENGVORM

Online werken is sinds de coronacrisis niet meer weg te denken, ook niet in de sector van de psychotherapie. BloomUp, een jonge Belgische start-up, speelt daarop in: cliënten met een hulpvraag bieden zich aan op hun digitaal platform, antwoorden op enkele vragen en kiezen vervolgens uit 3 psychologen. Na een kennismaking via de webcam kunnen vervolgsessies ingeboekt worden. De prijs is vergelijkbaar met die van een gewone sessie bij een psychotherapeut. Tot nog toe zijn een 80-tal therapeuten in het project gestapt.

“Een initiatief als BloomUp is laagdrempelig voor cliënten, en elke persoon met een hulpvraag die geholpen wordt, is winst”, zegt Tom Van Daele. “Maar het blijft een nicheaanbod. Sowieso zal de fysieke manier van werken nooit helemaal vervangen worden door de online variant, tenzij beide partijen er bewust voor kiezen. Dat zie je nu al: de meeste therapeuten hanteren een mengvorm, maar er zijn er ook die louter online werken en anderen die uitsluitend fysiek werken. Dat is goed: diversiteit mag er zijn.”

Van Daele is blij met de huidige evolutie inzake digitale hulpverlening. “Nu veel therapeuten inzien dat er een meerwaarde aan verbonden is en dat online zorg absoluut kwalitatief kan zijn, kan in bepaalde situaties en op bepaalde momenten gekozen worden voor beeldbellen. Om niet elke keer de verplaatsing te moeten maken, bijvoorbeeld, of om de continuïteit van de therapie te handhaven als de cliënt verhuist of tijdelijk in het buitenland is. Op die manier is online therapie ongetwijfeld een blijver, en om de juiste redenen: niet vanuit een verplichting of noodzaak, maar vanuit wederzijdse pragmatische overwegingen.” ■

APPS & CO.

Behalve beeldbellen zijn er nog heel wat andere digitale hulpmiddelen op het vlak van welzijn en geestelijke gezondheid.

“Het aanbod is divers”, zegt Tom Van Daele, psycholoog en onderzoeksleider van de Expertisecel Psychologie, Technologie en Samenleving. “Op sommige sites en zelfhulpapps vind je vooral informatie, andere gaan meer in de richting van begeleide zelfhulp: je doorloopt een oefenprogramma en krijgt soms een duwtje in de rug van een hulpverlener. Er zijn ook apps waarin je regelmatig je gemoedstoestand of stressniveau kunt ingeven om zo bepaalde patronen te ontdekken.”

Om het kaf van het koren te scheiden is er nu de website onlinehulp-apps.be: professionals én het grote publiek vinden hier wegwijzers naar geschikte en betrouwbare onlinehulp. Bij elke gescreende en goedgekeurde app en website worden de sterktes en aandachtspunten vermeld. De website bevat al zo’n 80 apps en websites.

ONLINEHULP-APPS.BE IS EEN PROJECT VAN ONDER ANDERE VERSCHILLENDE HOGESCHOLEN, STEUNPUNT MENS EN SAMENLEVING EN TE GEKI?/STEUNPUNT GEESTELIJKE GEZONDHEID.