

# Online Therapie: razend populair in Nederland

(8 februari 2016 door Mandy van Rossum)

Psychotherapie volgen vanachter je computer, zonder je behandelaar ooit te ontmoeten. Even wennen, maar de resultaten zijn veelbelovend. We praten namelijk niet graag over onze psychische problemen. En dat terwijl ruim 1 miljoen van de Nederlanders aangeeft wel eens depressieve klachten gehad te hebben. Toch zoekt een groot deel van de mensen met psychische klachten geen hulp, vaak uit schaamte. Online therapie kan uitkomst bieden.

## Voordelen van online therapie

Er zijn veel voordelen aan het volgen van een online behandeling. Het is bijvoorbeeld tijd- en plaats onafhankelijk. Op dit moment maken jaarlijks naar schatting 100.000 Nederlanders gebruik van online therapie. Dat zijn veelal mensen die om verschillende redenen niet gauw naar een psycholoog zouden stappen. Daarom is het belangrijk om mensen ook deze keuze te bieden: je kunt wachten tot de klachten vanzelf verdwijnen, maar met deze vorm therapie kun je je klachten ook zelf aanpakken. Een online behandeling is laagdrempelig, wat vooral een voordeel is bij klachten die in de taboesfeer verkeren, zoals paniek of verslaving. Verder kun je de sessies volgen wanneer het jou uitkomt. Je bent geen tijd en geld kwijt aan reizen. En niemand hoeft ervan te weten. Bovendien vinden veel mensen het makkelijker om moeilijke gedachten en gevoelens aan het beeldscherm toe te vertrouwen, dan ze naar een therapeut uit te spreken. En, niet onbelangrijk, voor een behandeling via internet zijn bijna nooit wachtlijsten. Wanneer je je aanmeldt wordt vaak dezelfde dag al contact gezocht door een online psycholoog. Aangezien online therapie veel goedkoper is dan face to face contact zou dit tot een flinke kostenbesparing in de geestelijke gezondheidszorg kunnen leiden.

## Open staan voor hulp

Hoe komt het dat behandelen via internet een steeds groter succes wordt? De deelnemers van online therapie willen iets aan hun probleem doen. Ze staan open voor hulp. Dat is de belangrijke voorwaarde, die ook geldt in de klassieke hulpverlening. Cliënten zeggen dat het lijkt alsof ze voor de online therapie minder tijd investeren dan wanneer ze naar een arts of psycholoog zouden gaan. Ze hoeven zich namelijk niet te verplaatsen voor een afspraak en kunnen alles in hun eigen tijd doen. Opgeteld besteden ze wel meer tijd aan hun online therapie dan wanneer ze slechts eens in de week naar de psycholoog zouden gaan. Echter wordt dit niet zo ervaren.

## De regie zelf in handen houden

Aan de andere kant is een therapiesessie op internet makkelijker uit te stellen dan een bezoek aan een zorgverlener. Hierdoor kan de therapietrouw lager zijn. Daarnaast komt er ook veel informatie vrij wanneer de cliënt face to face gezien wordt. Deze informatie wordt met behandeling via internet misgelopen. Daar staat dan weer wel tegenover dat je de regie bij onlinetherapie zelf in handen houdt. Dat maakt cliënten zelfstandig en geeft ze extra zelfvertrouwen. Ondanks de eventuele

nadelen, denkt Heleen Riper (Hoogleraar eMental-health aan de Vrije Universiteit Amsterdam) dat binnen vijf jaar de helft van alle therapie in ieder geval deels online gaat. “Soms zul je helemaal geen behandelaar te zien krijgen, in andere gevallen zullen persoonlijke gesprekken worden gecombineerd met contact en opdrachten via internet.”

## **Bronnen**

[www.ad.nl](http://www.ad.nl)