



## 'Digitale therapie helpt bij preventie depressies'

Foto: Thinkstock

Gepubliceerd: 26 augustus 2015 04:2526-08-15 04:25

Laatste update: 26 augustus 2015 04:2426-08-15 04:24

Mensen die last hebben van een depressie zouden baat hebben bij het volgen van digitale vormen van therapie.

Dat blijkt uit onderzoek van de Universiteit Twente meldt [de Volkskrant](#).

In de online therapie wordt gefocust op positieve aspecten als zelfvertrouwen en persoonlijke ontwikkeling. Testgroepen uit het onderzoek bleken goed te reageren op deze manier van behandeling.

Volgens onderzoekster Wendy Pots zijn de uitkomsten van het onderzoek gunstig, omdat online therapie aanzienlijk goedkoper is dan andere vormen. Dit zou ook de druk op organisaties als de GGZ kunnen verlichten.

Ook al deden aan het onderzoek vooral hoogopgeleide vrouwen mee, de uitkomsten bewijzen volgens de onderzoekster dat online therapie werkt voor mensen met milde of gematigde depressieve klachten.

### **Kritiek**

In de krant wordt er echter ook kritiek geuit op de bevindingen van Pots. De nieuwe methodes die Pots onderzocht heeft, zouden minstens zo goed werken als andere, reeds bestaande methodes en zouden niet per defenitie beter zijn zo concludeert VU-hoogleraar klinische psychologie Cuijpers.