

de Volkskrant

26 augustus 2015 woensdag

Onlinetherapie blijkt te helpen bij behandeling van depressies

BYLINE: VAN ONZE VERSLAGGEEFSTER IANTHE SAHADAT

SECTION: Wetenschap; Blz. 27

LENGTH: 556 woorden

Ook onlinetherapie werkt bij de behandeling van depressieve klachten. Dat schrijven onderzoekers van de Universiteit Twente (UT) in het vakblad The British Journal of Psychiatry.

Aangezien webtherapie veel goedkoper is dan gesprekstherapie zou het tot een flinke kostenbesparing in de geestelijke gezondheidszorg kunnen leiden. De onderzochte webtherapie is gebaseerd op ACT en mindfulness. Dat zijn therapievormen die momenteel erg in zwang zijn en behoren tot de stroming van de 'positieve psychologie'. Die richt zich, zoals de naam doet vermoeden, op positieve zaken, zoals zelfvertrouwen, veerkracht en persoonlijke ontwikkeling.

Onderzoeker Wendy **Pots** van de UT, als klinisch psycholoog werkzaam in de ggz, is gecharmeerd van deze stroming en vergeleek voor haar onderzoek drie groepen patiënten. Mensen die op een wachtlijst voor hulp staan, mensen die een webtherapie kregen en mensen die een webtherapie op basis van schrijfofdrachten kregen.

Op de korte termijn - na zes maanden - bleek de webtherapie op basis van ACT de beste resultaten te boeken. Wel voegt **Pots** toe dat het voornamelijk hoger opgeleide vrouwen waren die deelnamen aan de studie. 'Dat zien we eigenlijk altijd met webtherapieën. Blijkbaar is dat de groep die zich tot deze therapievorm aangetrokken voelt.'

Maar dat doet niets af aan de conclusie dat onlinehulp een goed alternatief kan zijn voor mensen met milde of gematigde depressieve klachten, vindt de onderzoekster. 'Ik denk dat het vooral belangrijk is om mensen de keuze te bieden. U kunt wachten tot uw klachten

vanzelf verdwijnen, maar met deze therapie kunt u sneller van uw klachten afkomen. Op de korte termijn werkt het zelfs beter dan bijvoorbeeld een interventie met schrijven over de emoties. Het zou mooi zijn als dit op termijn depressies kan voorkomen of de druk op de ggz kan verlichten.'

Hoogleraar klinische psychologie Pim Cuijpers van de Vrije Universiteit in Amsterdam is minder uitbundig. Hij noemt het onderzoek degelijk, maar de uitkomst weinig verrassend. 'Ik wil collega's niet afvallen, maar het was te verwachten dat deze therapievorm zou werken. Er bestaan al meer dan twintig studies die aantonen dat andere onlinetherapieën ook werken bij depressies.'

Het idee dat de bevindingen van de onderzoekers tot een kostenbesparing zouden kunnen leiden, wimpelt hij weg. 'Er wordt nu zo'n veertig jaar onderzoek gedaan naar therapieën voor het behandelen van depressies. Of het nu cognitieve gedragstherapie, psychodynamische therapie, mindfulness of acceptance and commitment-therapie (ACT, red.) is, allemaal werken ze en de een niet beter dan de ander.'

Ook de vorm waarin de therapie wordt aangeboden blijkt niet uit te maken. Met een therapeut, individueel, in een groep of online - alles werkt, zegt Cuijpers. Het stoort hem daarom juist dat er telkens nieuwe therapieën verschijnen die met veel pretenties worden gepresenteerd, maar na uitgebreide studie even effectief blijken als reeds bestaande methodes.

Geldverspilling, volgens Cuijpers. 'Ga door met wat we al hebben en richt je op de groepen die we niet goed kunnen helpen, zoals mensen met chronische depressies, mensen bij wie bestaande therapieën niet aanslaan en het hoge terugvalpercentage.'

Het onderzoek is volgens hoog- leraar Cuijpers degelijk, maar de uitkomst weinig verrassend