

Effectiviteit van online behandelen.

We zijn op dit moment twee maanden gestart met de online poli. Een aantal voordelen daarvan zijn bijvoorbeeld de korte wachttijd voordat je met de behandeling kan starten en de online modules en dagboeken waar je zelf mee aan de slag kunnen tussen de beeldbelsessies door. Een andere reden om al dan niet te kiezen voor een online behandeling is natuurlijk ook de effectiviteit van een behandeling via beeldbellen in combinatie met het gebruik van het platform Minddistrict. In onderstaand nieuwsbericht zal verder ingegaan worden op wat we nu weten van de effectiviteit van online behandelen.

Uit literatuurreviews waarbij onderzoek is gedaan naar het verschil tussen het behandelen van een depressie via beeldbellen of behandeling in de spreekkamer, komt naar voren dat er geen verschil is in effect van de behandeling op korte of lange termijn^{1,2,3}. Uit andere onderzoeken komt zelfs naar voren dat online cognitieve gedragstherapie beter kan werken dan face-to-face behandeling⁴. Ook is er onderzoek gedaan naar verschillende soorten angstbehandeling: paniekstoornis met of zonder agorafobie, gegeneraliseerde angst, sociale angst en hypochondrie. Ook hierin blijkt dat behandeling via beeldbellen hetzelfde resultaat geeft als face-to-face behandeling. De hoogste effectiviteit komt naar voren bij behandeling met cognitieve gedragstherapie bij angst, depressie, PTSS en OCS. Online behandelingen bij eetstoornissen zijn daarentegen juist minder effectief⁵.

Als we kijken naar de therapeutische relatie, blijkt uit sommige onderzoeken dat de relatie die een cliënt met de therapeut ervaart via beeldbellen minder is op het gebied van verbonden voelen en het doelgericht bezig zijn met de klachten, in vergelijking met face-to-face gesprekken⁶. Uit andere onderzoeken blijkt dat de relatie met de therapeut wel als even goed wordt beschouwd⁷. Het is dus aan de jouzelf om dit zelf te ervaren en te beoordelen.

Daarnaast maken wij binnen Oog Psychologen gebruik van het platform Minddistrict. Uit onderzoek blijkt dat online behandelmodules gebaseerd op cognitieve gedragstherapeutische interventies effectiever blijken dan wanneer mensen op een wachtlijst staan. Echter, wanneer gesprekken via beeldbellen met een therapeut worden gecombineerd met deze modules werken ze even goed tot beter dan enkel een behandeling in de spreekkamer. Het grootste voordeel van het gebruik van een platform als Minddistrict is dat een cliënt tussen de sessies door actiever aan de slag kan gaan en daarmee de behandelduur verminderd kan worden terwijl hetzelfde effect behaald kan worden.⁸

Onderstaand vind je de referentielijst van het literatuur onderzoek.

Bijlage: Literatuurlijst

1. Berryhill, M. B., Culmer, N., Williams, N., Halli-Tierney, A., Betancourt, A., Roberts, H., & King, M. (2019). Videoconferencing psychotherapy and depression: a systematic review. *Telemedicine and e-Health*, 25(6), 435-446.
2. Berryhill, M. B., Halli-Tierney, A., Culmer, N., Williams, N., Betancourt, A., King, M., & Ruggles, H. (2019). Videoconferencing psychological therapy and anxiety: a systematic review. *Family practice*, 36(1), 53-63.

3. Tuerk, P. W., Keller, S. M., & Acierno, R. (2018). Treatment for anxiety and depression via clinical videoconferencing: evidence base and barriers to expanded access in practice. *Focus*, 16(4), 363-369.
4. Luo, C., Sanger, N., Singhal, N., Pattrick, K., Shams, I., Shahid, H., ... & Samaan, Z. (2020). A comparison of electronically-delivered and face to face cognitive behavioural therapies in depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 24, 100442.
5. Fernandez, E., Woldgabreal, Y., Day, A., Pham, T., Gleich, B., & Aboujaoude, E. (2021). Live psychotherapy by video versus in-person: A meta-analysis of efficacy and its relationship to types and targets of treatment. *Clinical Psychology & Psychotherapy*.
6. Norwood, C., Moghaddam, N. G., Malins, S., & Sabin-Farrell, R. (2018). Working alliance and outcome effectiveness in videoconferencing psychotherapy: A systematic review and noninferiority meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 25(6), 797-808.
7. Cataldo, F., Chang, S., Mendoza, A., & Buchanan, G. (2021). A Perspective on Client-Psychologist Relationships in Videoconferencing Psychotherapy: Literature Review. *JMIR mental health*, 8(2), e19004.
8. SuperEgo, A. S., & Taylor, J. (2018). Internet-and mobile-based psychological interventions: Applications, efficacy, and potential for improving mental health: A report of the EFPA E-Health Taskforce. *European Psychologist*, 23(2), 167-187.

Geschreven door: Dianne Groenen, GZ-psycholoog online poli