

Online behandelen: tips & trucs

Archipel Vakgroep psychologie, sectie behandeling maart 2020

Bron: Webinar online behandelen <https://ehealthspecialists.com/>

Belangrijkste punten:

Online behandelen vooral DOEN! Het is evidence based effectief gebleken. Het vergt soms wat creativiteit.

Via ZOOM kan cliënt of therapeut zijn scherm delen.

Via Word kun je cliënt een levenslijn laten maken, of samen de levenslijn maken.

Er zijn oefeningen om online groepscohesie te krijgen.

EMDR kan via beeldbellen.

Bij e-health is met name de feedback erg belangrijk voor een succesvolle behandeling.

Behandelcontract bij online groepsbehandeling is wat langer om meer zaken af te dekken.

De voordelen van e-health

- 1. Meer regie voor de cliënt. Kunt thuis met modules werken en minder afhankelijk van de psycholoog*
- 2. Meer openheid. Cliënt zit in zijn veilige omgeving thuis. Hierdoor kan er makkelijker over moeilijke dingen worden gepraat*
- 3. Creatiever. Cliënt komt vaak zelf met ideeën over hoe ze deze week aan hun behandeling gaan werken. (iemand was gaan hardlopen met een EMDR opname / kopen van een virtual reality bril / slaaprobot)*
- 4. In vivo. Je bent bij de cliënt op het moment dat het out kan gaan, namelijk in de thuissituatie. Je kunt met iemand mee in de lift, mee op straat.*
- 5. Intensiever. Doordat er allerlei extra manieren zijn om contact te hebben zoals email, opnames, oefeningen, wordt de behandeling geïntensiveerd.*

Mythes over online behandelen.

- 1. Ehealth is niet evidence based*

E-health is wel evidence based. Echter voornamelijk onderzocht bij volwassenen, niet bij kinderen/jeugd/ouderen.

Voornamelijk CGT en gedragsactivatie onderzocht:

- Acceptabel voor behandelaar en client
- Haalbaar
- Effectiever dan niet interveniëren, even effectief als face-to-face
- Geen negatieve bijwerkingen gevonden

Artikelen

Videoconferencing psychological therapy and anxiety (Berryhill et al.)

Videoconferencing psychotherapy and depression (Berryhill et al.)

Telehealth intervention delivering home based support group videoconferencing (Banbury)

- 2. Therapeutische relatie komt online niet tot stand*

Uit ervaring gebleken dat dit wel kan.

3. Traumatherapie kan niet online

EMDR via beeldbellen: als therapeut wat verder van het scherm afzitten en je vingers voor het scherm heen en weer bewegen. Cliënt wat dichterbij het scherm laten zitten.

Iemand met agorafobie, daarvoor is online behandelen een uitkomst.

Levenslijn: via Word kan de cliënt zijn eigen levenslijn maken (hier kunnen ook foto's) aan worden toegevoegd. Met ZOOM kun je je scherm delen waardoor de client zijn levenslijn kan delen.

4. Groepstherapie kan niet online

Momenteel onderzoek naar schermtherapie in groepsvorm vs. gewone schematherapie; eerste resultaten zijn veelbelovend.

Je moet wel wat extra je best doen als therapeut. Hoe krijg je groepscohesie?: hiervoor kun je technieken in zetten. Voorbeeld: wanneer gebruik wordt gemaakt van ZOOM, cliënten hun handen naar de zijkant van het scherm laten brengen, zodat je 'contact' maakt met het beeld van de client naast je.

5. Vaktherapie online

Muziektherapie, dramatherapie, beeldende therapie en ook PMT kan online. Voor PMT wordt steeds vaker gebruik gemaakt van een gaming omgeving.

In ZOOM kun je ook gebruik maken van een whiteboard waar patient en therapeut beide op kunnen schrijven

6. Patiënten zijn niet gemotiveerd voor e-health

Belangrijkste is dat je er als therapeut ook achter staat om blended te werken, dan motiveer je de client ook.

Bij online behandeling is de feedback essentieel, duidelijke en inhoudelijke feedback maakt het verschil.

Ook voor online groepsbehandeling zijn cliënten gemotiveerd, vaak vinden therapeuten het spannender omdat we voor ons gevoel minder controle hebben.

7. E-health kan niet bij complexe cliënten

Juist wel!

Rollenspellen via beeldbellen.

Levenslijn in Word.

Audio opnames bij imaginaire scripting.

Veilige programma's

- ZOOM
- Whereby
- Microsoft teams
- Google suite
- Karafi
- Nice day
- Zaurus
- Quli

- Facetalk
- Embloom
- Minddistrict
- Therapieland

QA

- Wat is de ervaring bij mensen met een verstandelijk beperking / LVB?

Geen ervaring mee. LVB is al wel vroeg begonnen met e-health en online behandelen. LVB moet het wel begrijpelijk en toepasbaar zijn. Daar zijn manieren om te vinden.

IQ rond de 80; die met modules werken is mogelijk. Niet te kritisch op de antwoorden. Focus op de filmpjes en de audiofragmenten.

- Videobellen kan dat ook via de wifi of moet het met internetkabel?

Bij voorkeur internetkabel omdat dat meer stabiel is.

- Privacy waarborgen

Er kan zomaar iemand binnen lopen of wellicht zit er iemand in de kamer. Hier van tevoren afspraken over maken met de cliënt en cliënt is daar verantwoordelijk voor. Je stelt een langer behandelcontract op. Je moet meer dingen afdekken.

- Online whiteboard; hoe kom je daar aan?

Whiteboard zit standaard in ZOOM. Je kunt er mee schilderen / schrijven. Bij andere aanbieders is dat ook mogelijk. Dus via het videobellen kun je een whiteboard delen.

- Skype en whatsapp bellen?

Dat is niet veilig, data wordt opgeslagen.

- Zijn er problemen dat er wel eens mensen meekijken (tijdens de groepstherapie) die niet in de ruimte horen te zitten?

Ja dat gebeurt wel eens, dat is dan tegen de afspraken in. Je moet in een afgesloten ruimte zitten.

Ook afspreken dat je niks opneemt. Maar dat kan ook in een normaal face-to-face contact. Regels voor online en offline groepstherapie zijn hetzelfde. Belangrijk om een duidelijk en veilig kader neer te zetten voor een groepstherapie. Zorgen dat je op een veilige, rustige plek zit en benoemen dat je geen opnames mag maken. Belangrijk om dit vooraf te bepalen.

- Koptelefoons helpen: de stem komt dichterbij, het voelt ook intiemer.

- Hoe om te gaan met abstinentie tijdens de een groepstherapie?

Ook hier focus je weer op de grenzen en afspraken die er zijn gemaakt. Hetzelfde als bij een face-to-face groepstherapie.

- Gezinstherapie

Gebeurt al heel veel online. Het werkt heel goed om dan cliënten op verschillende video's te hebben. Niet samen op een beeld, geeft een meer veilig gevoel.