

EVEN VRAGEN AAN

Jasper Vlamincx
'Beating the Blues'

Online therapie voor mensen met depressies

Rotterdamers met een lichte tot matige depressie kunnen sinds vorige week hun klachten online proberen te verhelpen. Hoewel het niet de eerste online therapie is in Nederland, is het voor Rotterdam wel een primeur. Projectleider Jasper Vlamincx van Mentaal Beter, de organisatie die het project opzette, vertelt wat er zo bijzonder is aan 'Beating the Blues'.

Vertel, wat is het bijzondere aan jullie therapie?

Online therapie bestaat al langer, ook in Nederland. Maar in onze behandeling zijn ook twee gesprekken met een therapeut ingepland. In Groot-Brittannië wordt het ook zo gedaan, maar dan komen er weer geen therapeuten aan te pas, maar huisartsen. De combinatie tussen die zelfbehandeling waarbij de therapeut 'meekijkt' maakt het bijzonder. Uit onderzoek is ook gebleken dat die contactmomenten met de therapeuten echt nodig zijn voor de effectiviteit van de behandeling.

Hoe ziet de therapie eruit?

Er zijn minimaal twee contactmomenten met de therapeut en acht online modules. Tijdens die modules worden er opdrachten en lessen gegeven en krijgt de cliënt filmfragmenten te zien.

Waarom kan het niet bij een zware depressie?

Dat heeft ten eerste een praktische reden: bij een lichte of matige depressie valt de behandeling

onder de eerstelijns zorg, die vergoed wordt door zorgverzekeraars. Bij een zware depressie val je onder de tweede lijn, dan is er sprake van veel ernstiger klachten. Dat kan je ook niet online oplossen.

Wat is het voordeel van online behandelen? Is het goedkoper?

Zowel de therapeut als de cliënt hebben er voordeel bij. Voor ons worden de wachtlijsten veel korter en de doorstroom is beter. Voor de cliënt is het toegankelijker, omdat hij zelf de plaats en tijd kan kiezen waarop hij de behandeling wil krijgen. Ook wordt de zelfredzaamheid van de cliënt veel meer aangesproken, wat de behandeling ten goede komt. Voor de cliënten is het goedkoper dan reguliere zorg bij depressie. Handig in een tijd van bezuinigingen.

(Rianne Smit)



'De therapie zorgt voor kortere wachtlijsten en is goedkoper.'

