

## Cybertherapie?

R. HOEKSTRA, B.J.M. VAN DE WETERING

**SAMENVATTING** De auteurs laten hun gedachten gaan over psychotherapie via het Internet. Via dit medium kan een therapeutische relatie tot stand komen, bijvoorbeeld als een regulier contact onmogelijk blijkt. Zij geven er de voorkeur aan de diagnostiek in een persoonlijk contact te laten plaatsvinden. [TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 41 (1999) 5, 293-297]

**TREFWOORDEN** e-mailpsychotherapie, Internet

De ontwikkeling van de nieuwe media is ook voor de psychiatrie in toenemende mate van belang. Eerder is in dit tijdschrift al gewezen op de verschillende mogelijkheden van het Internet voor psychiaters (Pieters 1997). Verschillende gerenommeerde tijdschriften publiceren abstracts op het 'World Wide Web', er zijn specifieke on-line-tijdschriften voor het psychiatrische vakgebied en vele universiteiten hebben hun eigen homepages. Daarnaast biedt het Internet de mogelijkheid om bijvoorbeeld door middel van e-mail of nieuwsgroepen met vakgenoten te discussiëren of informatie uit te wisselen.

Voor patiënten is informatie te vinden over hun aandoening en er zijn verschillende mogelijkheden om met lotgenoten te communiceren. Steeds meer patiënten zullen niet alleen hun arts consulteren maar ook kennis opdoen via het Internet.

Vooral vanuit de Verenigde Staten bieden professionals hun expertise aan op het Internet, al dan niet tegen betaling. Recent trad ook Lange van de Universiteit van Amsterdam in de publiek met een behandelaanbod via e-mail (Groenendijk 1997).

Zijn er voor psychotherapie mogelijkheden via dit medium? Dit korte signalement is een weerslag van de gedachten die wij ons daarover hebben gevormd.

### WAAROM CYBERTHERAPIE?

E-mailtherapie, ook wel cybertherapie genoemd, wordt al door psychotherapeuten op het Internet aangeboden. Daar is kennelijk een markt voor. De vraag is of dit nodig of wenselijk is.

Psychotherapie anders dan via een patiënt(en)-therapeutcontact in een spreekkamer is bovendien niet nieuw. Er is in beperkte mate literatuur voorhanden over psychotherapie via de telefoon. Dit betreft vooral psychoanalytische psychotherapieën waarover in ieder geval de auteur zich zeer enthousiast toont (Chiles 1974; Grumet 1979; Kaplan 1997; Lindon 1988). Bij contact via de telefoon bestaat er een 'real-time'-verbinding, wat bij een e-mailcontact ontbreekt.

Ook op andere manieren is psychotherapie op afstand mogelijk. Zo kan men denken aan zogenaamde bibliotheerapie. Hierbij wordt door de deskundige alleen een bepaald boek of artikel geadviseerd; van een therapeutische relatie is dan geen sprake. Sporadisch is therapie per post beschreven. Dit komt wel dicht in de buurt van cybertherapie. Belangrijke verschillen zijn echter de snelheid waarmee boodschappen verzonden kunnen worden, ook naar verre bestemmingen, en de betrekkelijk lage kosten van het verzenden van e-mails.

In de huidige vierentwintiguurseconomie kan het, wellicht vaker dan voorheen, problematisch zijn patiënten op gebruikelijke tijdstippen te behandelen, zeker wanneer het frequente contacten betreft. De meerwaarde van 'teletherapie', psychotherapie op afstand, lijkt dan ook vooral gelegen in de mogelijkheid bepaalde patiënten, die anders niet in beeld waren gekomen, te behandelen. Te denken valt ook aan de mogelijkheid een therapie voort te zetten tijdens tijdelijke afwezigheid van de patiënt of therapeut. Overbrugging door middel van een e-mailcontact is dan een optie. Daarnaast zou teletherapie een oplossing kunnen zijn voor personen die zeer geïsoleerd leven door een geografische afstand, een fysieke toestand of bijvoorbeeld in bepaalde gevallen van paranoia.

#### IS CYBERTHERAPIE MOGELIJK?

Zijn adequate diagnostiek, indicatiestelling en psychotherapeutische behandeling mogelijk, terwijl er sprake is van beperkte sensorische informatie?

**Diagnostiek** Door middel van telefoongesprekken blijkt het redelijk mogelijk een goede psychiatrische diagnose te stellen. In een onderzoek van Rohde e.a. (1997) bleken angststoornissen en depressies even vaak gediagnosticeerd te worden als bij een standaard psychiatrisch onderzoek. Moeilijker bleek dit in het geval van aanpassingsstoornissen en alcohol- of druggebruik. Dit laatste werd toegeschreven aan een gebrek aan privacy, omdat er een kans zou zijn dat een ander meeluistert met het telefoongesprek. Ook bij cybertherapie is het belangrijk dat niemand mee kan lezen met de patiënt. Beveiliging van de gegevens is thans nog een punt van zorg. Technieken om de informatie afdoende te beschermen tegen derden zijn nog niet algemeen in gebruik.

**Psychotherapie** Uitgebreid onderzoek is gedaan naar de werkzame bestanddelen van psy-

chotherapie. Datgene wat alle soorten psychotherapie gemeen hebben, de zogenaamde non-specifieke factoren, bepaalt voor een belangrijk deel het resultaat van een therapie of wordt in ieder geval als voorwaarde daarvoor beschouwd (Frank 1974; Karasu 1986; Rockland 1989; Van Dyck 1997).

Nu is het via een schriftelijk contact, waar- toe e-mailcontact gerekend kan worden, zeker mogelijk gevoelens over te brengen en blijkt te geven van empathie. Dit blijkt alleen al uit bijvoorbeeld de romanliteratuur. Belangrijk voor de gedachtevorming is verder dat de patiënt zich natuurlijk ook bewust is van de mogelijkheden en beperkingen van het medium. Het is goed mogelijk om gevoelens te laten beschrijven die tijdens een 'face-to-face-contact' direct zichtbaar zouden zijn. Door telkens terug te laten schrijven en alle gevoelens en gedachten schriftelijk te laten verwoorden, kan bovendien de impact van de behandeling vergroot worden.

De emotionele afstand tussen therapeut en patiënt lijkt op het eerste gezicht vergroot te worden door een dergelijke communicatievorm. Echter, ook in een face-to-face-psychotherapie kunnen intense gevoelens samenhangend met overdrachtsfantasieën 'verdund' worden. Uit beschrijvingen van ervaringen blijkt dit bij teletherapie echter zeker niet nadrukkelijker voor te komen. Integendeel, er is eveneens veel ruimte voor fantasie (Lindon 1988). Hierin schuilt evenwel ook een gevaar. De patiënt kan waanachtige denkbeelden gaan ontwikkelen waarbij voorstelbaar is dat deze bij een e-mailcontact minder snel opgemerkt worden (Young 1998).

Iets dat men wel 'rapport' noemt, hangt hiermee samen. Door het ongebruikt laten van bepaalde zintuiglijke functies kan men niet afgeleid worden door uiterlijkheden, zoals de veter die loszit of de grote neus van de dokter. Het rapport krijgt zo een andere dimensie waarbij meer plaats is voor fantasie.

Wanneer de therapeut zich verdiept heeft in de mogelijkheden van cybertherapie en daarover enthousiast is, moet het mogelijk zijn voldoende

hoop te wekken bij de patiënt. In dit kader lijkt het ook belangrijk dat de patiënt vertrouwd is met het medium. Een oudere psychiatrische patiënt zal thans vermoedelijk minder vertrouwen hebben in een dergelijke behandelvorm dan een student die opgegroeid is met de moderne media.

De ruimte, de tijd, de taal die gebezigd wordt en bepaalde rituelen dragen bij aan de geloofwaardigheid van een therapie. Op het Internet zijn dit kenmerken die geheel andere dimensies hebben. Dit vergt daarom enige aanpassing, maar hoeft aan de geloofwaardigheid van de therapie niets af te doen. Het is hierbij goed te bedenken dat contacten via het Internet door een groot aantal mensen zeer gewaardeerd worden.

Een uitgebreide verhandeling over alle non-specifieke factoren is hier niet op zijn plaats, maar door middel van bovenstaande beschrijving hopen wij duidelijk te maken dat er aan een aantal belangrijke voorwaarden voor het opbouwen van een therapeutische relatie voldaan kan worden, als er sprake is van een contact via e-mail.

Specifieke technieken zoals die gebruikt worden bij cognitieve gedragstherapie, directieve therapie of een steunende structurerende benadering, lijken bij uitstek toepasbaar door middel van schriftelijke communicatie. Ook psychoeducatie is mogelijk via e-mail.

#### BEZWAREN VAN CYBERTHERAPIE

Er zijn natuurlijk ook (praktische) bezwaren tegen cybertherapie (Rothchild 1997). Eerder noemden wij al de problematiek rond de beveiliging. Ook dient gedacht te worden aan mogelijke crisissituaties. Wat te doen als een patiënt snel hulp nodig heeft en zijn psychotherapeut woont ver weg of zelfs in het buitenland? Eenzelfde probleem ontstaat wanneer lichamelijk of laboratoriumonderzoek geïndiceerd lijkt. Dit zal deels te ondervangen zijn door de patiënt in ieder geval in het begin en eventueel ook later, met tussen-

pozen, persoonlijk te zien. Voorts zullen afspraken gemaakt moeten worden over het al dan niet opslaan van de gegevens, de frequentie van de contacten en dergelijke.

Een belangrijk probleem van het Internet is dat iedereen, zonder enige belemmering, informatie kan publiceren op het 'Web'. Zo zou ook een ongekwalificeerd persoon psychotherapie kunnen aanbieden; of iemand geregistreerd is als deskundige is eigenlijk niet na te gaan. Een tweede probleem is dat iedereen zich als patiënt aan kan melden of zich als zodanig kan voordoen. Daarnaast is er geen deugdelijke regeling met betrekking tot aansprakelijkheid. Kan een behandelaar aangesproken worden op een verkeerd advies, gegeven via e-mail? Dit geldt zeker als de patiënt in een ander land woont dan de therapeut.

Kortom, er is sprake van een nieuwe ontwikkeling die ook nieuwe vragen oproept. Alvorens structureel met een dergelijk behandel aanbod te komen, zal over dergelijke kwesties moeten worden nagedacht.

#### CYBERTHERAPIE: WANNEER EN VOOR WIE?

Cybertherapie heeft mogelijkheden. Een gemotiveerde patiënt die vertrouwd is met het medium, kan, zeker bij praktische problemen om tijdens kantooruren naar een psychotherapeut te gaan, van een behandeling via e-mail baat hebben. Een steunend-structurerende behandeling, cognitieve gedragstherapie en directieve therapie lijken bij uitstek geschikt voor een dergelijk contact. Voor alle soorten psychotherapie kan dit een optie zijn als overbrugging van een periode waarin het onmogelijk is om naar de therapeut te gaan.

Diagnostiek en indicatiestelling zouden ons inziens door middel van een persoonlijk contact dienen plaats te vinden. Op deze manier is de meest adequate indruk te verkrijgen van de aard van de problematiek. Tijdens dit contact kunnen afspraken gemaakt worden over de frequentie en

meer technische aspecten. Voorts zijn organische afwijkingen zo waarschijnlijk gemakkelijker te herkennen en kan er, indien nodig, aanvullend onderzoek plaatsvinden. De daadwerkelijke behandeling kan dan via e-mail voortgezet worden.

## TEN SLOTTE

Een toenemend aantal mensen onderhoudt via het Internet contact met anderen en vindt dit blijkbaar zeer waardevol. Het is een nieuwe vorm van communicatie met veel mogelijkheden, maar ook met beperkingen. Daarnaast roepen dergelijke ontwikkelingen nieuwe vragen op, die vooralsnog onbeantwoord blijven. Omdat psychiaters bij uitstek van doen hebben met communicatie tussen personen, vormen zij een beroepsgroep die het Internet niet kan veronachtzamen (Huang 1996). Uit eigen ervaring weten we dat er regelmatig weerstand valt te bespeuren onder psychiaters om de 'cyberspace' te verkennen. Een zorgvuldige evaluatie van deze nieuwe ontwikkelingen is ons inziens echter te verkiezen boven een behoudende, isolationistische houding. De nieuwe media openen ook voor psychotherapie nieuwe perspectieven en vormen een grote uitdaging voor de 21e eeuw.

## LITERATUUR

- Chiles, J.A. (1974). A practical therapeutic use of the telephone. *American Journal of Psychiatry*, 131, 1030-1031.
- Dyck, R. van, van der Velden, K., & Emmelkamp, P.M.G. (1997). Algemene therapiefactoren, eclecticisme en indicatiestelling voor psychotherapie. In W. Vandereycken e.a. (red.), *Handboek Psychopathologie, deel 2* (pp. 61-76). Houten/Diegem: Bohn Stafleu Van Loghum.
- Frank, J.D. (1974). Therapeutic components of psychotherapy. A 25-year progress report of research. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 159, 325-342.

- Groenendijk, B. (1997). Interapie: in therapie op je computer. *Algemeen Dagblad*, 29 december, pp. 1 en 3.
- Grumet, G.W. (1979). Telephone therapy: A review and case report. *American Journal of Orthopsychiatry*, 49, 574-584.
- Huang, M.P., & Alessi, N.E. (1996). The internet and the future of psychiatry. *American Journal of Psychiatry*, 153, 861-869.
- Kaplan, E.H. (1997). Telepsychotherapy. Psychotherapy by telephone, videotelephone, and computer videoconferencing. *The Journal of Psychotherapy Practice and Research*, 6, 227-237.
- Karasu, T.B. (1986). The specificity versus nonspecificity dilemma: Toward identifying therapeutic change agents. *American Journal of Psychiatry*, 143, 687-695.
- Lindon, J.A. (1988). Psychoanalysis by telephone. *Bulletin of the Menninger*, 52, 521-528.
- Pieters, G. (1997). Psychiatrie op Internet. *Tijdschrift voor Psychiatrie*, 39, 4-10.
- Rockland, L.H. (1989). *Supportive Therapy*. Basic Books Inc, United States of America, pp. 237-252.
- Rohde, P., Lewinsohn, P.M., & Seeley, J.R. (1997). Comparability of telephone and face-to-face interviews in assessing axis I and II disorders. *American Journal of Psychiatry*, 154, 1593-1598.
- Rothchild, E. (1997). E-mail therapy. (Letter) *American Journal of Psychiatry*, 154, 1476-1477.
- Young, R.M. (1998). Primitive processes on the internet. (online) URL: [www.shef.ac.uk/uni/academic/NQ/psysc/staff/rmyoung/papers/prim.html](http://www.shef.ac.uk/uni/academic/NQ/psysc/staff/rmyoung/papers/prim.html).

## AUTEURS

R. HOEKSTRA en B.J.M. VAN DE WETERING zijn verbonden aan de afdeling Psychiatrie van Academisch Ziekenhuis Rotterdam 'Dijkzigt', respectievelijk als arts-assistent en psychiater, hoofd polikliniek.  
Correspondentieadres: R. Hoekstra, polikliniek Psychiatrie, AZR 'Dijkzigt', Postbus 2040, 3000 CA Rotterdam, e-mail: [ciroc@xs4all.nl](mailto:ciroc@xs4all.nl) of [vandewetering@psyd.azr.nl](mailto:vandewetering@psyd.azr.nl).

Het artikel werd voor publicatie geaccepteerd op 2-2-1999.

**SUMMARY** Cybertherapy? – The Internet offers an opportunity for psychotherapy via the Web, for instance when a regular therapeutic relationship is (practically) impossible. The authors argue that assessment of the patient should be done in a face-to-face contact.

[TIJDSCHRIFT VOOR PSYCHIATRIE 41 (1999) 5, 293-297]

**KEYWORDS** e-mailpsychotherapy, Internet