

Cognitieve gedragstherapie: online even goed als face-to-face

Waarom dit onderzoek?

Er is een wereldwijd tekort aan therapeuten in de geestelijke gezondheidszorg, waardoor cognitieve gedragstherapie (CGT) niet voor iedereen toegankelijk is en/of er lange wachttijden zijn. Online-CGT kan de behandelcapaciteit vergroten, omdat therapeuten hierdoor efficiënter kunnen werken zonder reistijd. Dit maakt het mogelijk om patiënten te behandelen op locaties die wat verder weg zijn of zelfs op grote afstand. Bovendien kunnen therapeuten flexibeler in hun eigen tijd en zonder afspraak feedback geven op de oefeningen. Tot slot is online-CGT duurzamer, omdat het minder reisbewegingen vereist. Het is echter nog niet duidelijk of online-CGT even goed werkt als face-to-face-CGT voor verschillende psychische aandoeningen.

Onderzoeksvraag

Werkt online-CGT even goed als face-to-face-CGT voor verschillende psychische en somatische aandoeningen?

Hoe werd dit onderzocht?

Auteurs verrichtten een systematische review en meta-analyse en includeerden studies met gerandomiseerde vergelijking van therapeutisch begeleide online-CGT met face-to-face-CGT. De studies moesten gericht zijn op volwassenen met een manifeste klinische aandoening.¹

Belangrijkste resultaten

Er werden 31 studies geïncludeerd, met in totaal 3053 deelnemers gericht op verschillende (met name psychiatrische) aandoeningen waaronder depressie, angststoornissen, slaapstoornissen, tinnitus en eetstoornissen. Het belangrijkste resultaat was dat face-to-face- en

online-CGT beide even effectief waren in het verminderen van de symptomen van de aandoeningen, met een kleine gepoolde gestandaardiseerde effectgrootte van $g = 0,02$ (95%-betrouwbaarheidsinterval: $- 0,09$ tot $0,14$).

Hoe zal dit onderzoek ons vak veranderen?

Onlinetherapieën zoals CGT worden steeds vaker toegepast met als belangrijk voordeel dat het de therapeut minder tijd kost. Deze studie laat zien dat online-CGT even effectief kan zijn als dezelfde behandeling face-to-face. Opvallend is dat er voor een aantal veelvoorkomende psychiatrische aandoeningen, zoals gegeneraliseerde angststoornis of persoonlijkheidsstoornis (denk bijvoorbeeld aan dialectische gedragstherapie), nog weinig onderzoeken zijn naar de effectiviteit van online-CGT. Daarnaast is ook nog niet goed bekend of de effectiviteit van andere onlinepsychotherapieën even groot is als de face-to-facevariant. Onlinetherapie is veelbelovend, maar het is onzeker wat dit in de toekomst zal gaan betekenen voor therapeuten. Zullen we straks de hele dag feedback typen achter onze computer? Of zullen AI-chatprogramma's ons werk helemaal overnemen? De tijd zal het leren. Voor nu lijkt online-CGT vooral een waardevolle aanvulling op het aanbod binnen de geestelijke gezondheidszorg.

LITERATUUR

- 1 Hedman-Lagerlöf E, Carlbring P, Svårdman F, e.a. Therapist-supported internet-based cognitive behaviour therapy yields similar effects as face-to-face therapy for psychiatric and somatic disorders: an updated systematic review and meta-analysis. *World Psychiatry* 2023; 22: 305-14.

AUTEUR

Afra van der Markt

E-mail: avandermarkt@gmail.com



Deze rubriek komt tot stand in samenwerking met De Jonge Psychiater (www.dejongepsychiater.nl).