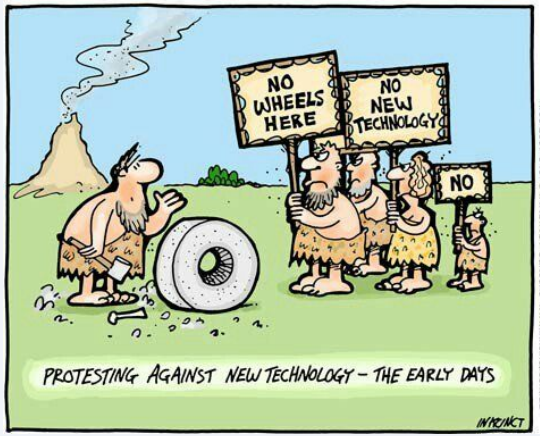
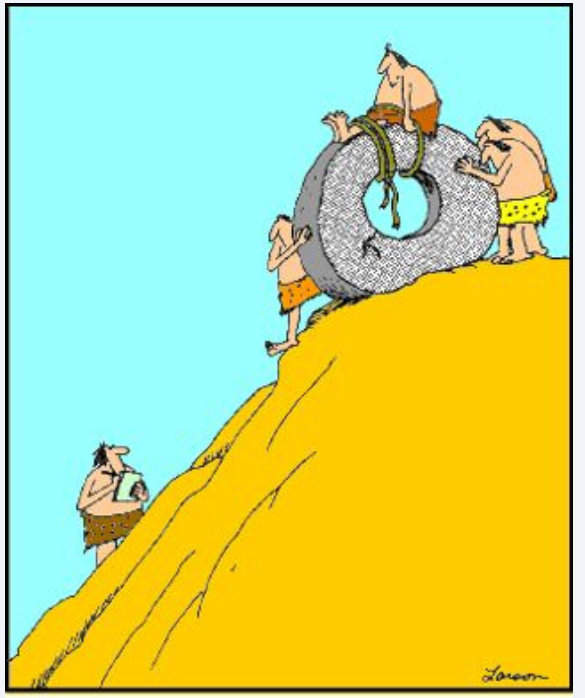
(On)begrensde Online Therapie

Ervaringen en aanbevelingen

Siegfried Koeck
Klinisch Psycholoog
VGCt 2 november 2023

LMcare Academy





Early experiments in transportation

Definitie online psychotherapie

> *(...) online consultations are defined as an e-mental health intervention entailing digital contacts between clients and mental health professionals in the context of psychological counseling or psychotherapy, via text, audio, video, or a combination of all these.*

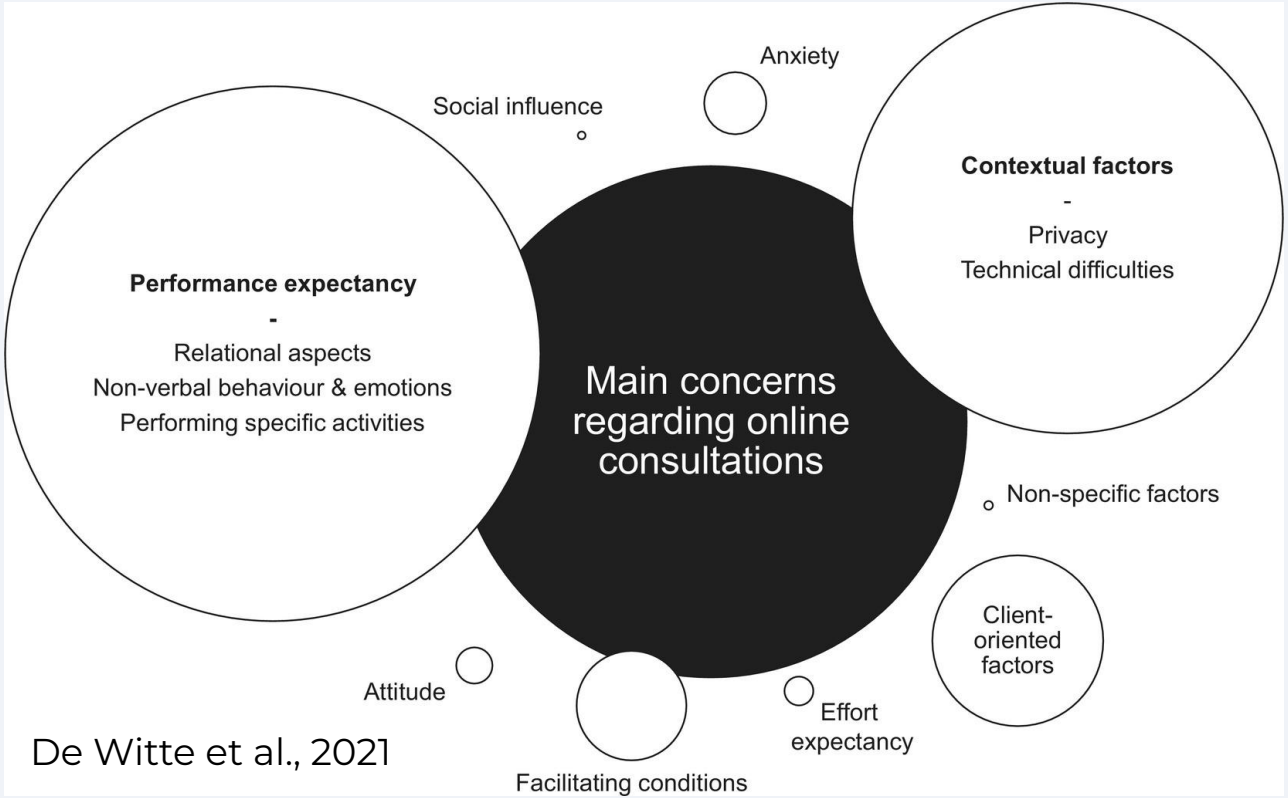
De Witte et al. (2021)

Trust
Mistrust

Enige terughoudendheid…

- Niet efficiënt (beperkingen therapeutische interactie)
- Privacy issues (werk, thuis, gebruikte platform)
- Cliënten (belemmert vertrouwensrelatie)
- Onvoldoende kennis (gebruik, betrouwbaarheid)

De Witte et al. (2021), Stinckens, Missiaen & Van Daele (2020)



De Witte et al., 2021

Efficiëntie

- Clinically, therapy is no less efficacious when delivered via videoconferencing than in-person, with efficacy being most pronounced in CBT for affective disorders (Fernandez et al., 2021)
- (...) is equally effective as face-to-face psychotherapy in many dimensions, such as overall treatment outcome and client satisfaction (Weinberg, Rolnick & Leighton, 2023)

Privacy

- Minddistrict - Visibacare - Whatsapp - Skype - Facetime - Webcam Consult - Whereby - Enovation - Google Meet - Zoom
- EU/US Privacy Shield - ISO 27001 Certificering - DCB 0160 Standard
- Geldende wetgeving beroepsgeheim
- Jaarlijkse inspectie ‘Leveranciersbeoordeling’

Cliënten

- Geen verschil in therapeutische alliantie (Sucala, Schnur et al., 2012)
- Videoconference Telepresence Scale (‘sense of presence’)

TELEPRESENCE IN VIDEOCONFERENCE SCALE

Bouchard, S., & Robillard, G. (2018)

Cyberpsychology Lab of UQO

The following questions aim to assess how you felt during the last videoconference session. We will use the expression "the other person" to represent the main individual with whom you discussed, whether it is a male, a female, a therapist, a doctor, a lecturer, etc. For each question, please indicate how much you agree with the sentence using the percentage scale (0-100%) below.

(Completely disagree) (Moderately agree) (Completely agree)

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

---

1. Our conversation via videoconference seemed natural……..…… %:___
2. I had the impression that our exchange through videoconference was happening as if I was physically in presence of the other person…….…… %:___
3. I got the feeling I was in the same room as the other person…..……..…… %:___
4. I felt that the other person reacted to my presence……..…….. %:___
5. I had the impression that I was actively participating to the conversation with the other person ……...……..….. %:___
6. When the videoconference session ended, I felt like I was coming back to the "real word"……..…..…….. %:___
7. I lost track of time…… %:___

© Copyright - Cyberpsychology Lab of UQO (2000; 2006; 2018)

Scoring:

- Mean of the 7 items
- "Physical Presence" subscale: Items 1, 2, 3
- "Social Presence" subscale: Items 4, 5
- "Absorption" subscale: Items 6, 7

Mits… (Geller, 2020)

- Virtuele ruimte vertrouwelijkheid geven (warm, comfortable, privaat)
- Even tijd nemen voor je werkdag, consultatie
- Vraag cliënten om afspraken te maken thuisomgeving (privacy, afleiding)
- Ondersteunende attributen bij de hand (tissues, transitie-object, stoelen,…)
- Comfortabele afstand scherm (wat voelt veilig?)
- Let op responsiviteit en verbinding (ogen, non verbale expressie, stemintonatie)
- Vaker verbale reacties, navragen of handelingen correct geïnterpreteerd worden
- Vragen hoe cliënten je aanwezigheid ervaren
- Gedrag spiegelen ten behoeve van veiligheid en verbinding
- Overgang bespreken van het begin en het einde van de consultatie

LMcare

- Opgericht 2020
- 1500 cliënten, 60 werknemers, +/- 3000 uren per maand productie
- Frequent Intensive Therapy (FIT)
- https://lmcare-academy.nl/

Criteria triage online cliënten

- Suïcidaliteit/Crisisgevoelig
- Comorbiditeit (IQ, Verslaving, ASS, Psychose, Eetstoornis, NAH…)
- Instabiliteit (leefomgeving in het algemeen)

Routine Outcome Monitoring

G. Williams, LMcare Data Science Report (2023)

- Consumer Quality Index (CQI)
  - 15 vragen (1-5), vraag 16 overall kwaliteit (1-10)
  - Vergelijking LMcare (N=479, 2022-2023) met GGZ Zorginstituut Ndl (N=1.211.812, 2022)
  - Gemiddelde score kwaliteit behandeling: LMcare = 8,8/10, ZI = 8,3/10 (d=.55)
  - Sterke punten online:
    - Makkelijk contact met behandelaar
    - Info over hoe met klachten om te gaan
    - Mee beslissen over behandeling
    - Samen behandelingsdoelen vaststellen
- Outcome Questionnaire-45 (OQ-45)
  - 45 vragen (0-4) met maximale score 180, klinische range = 55+
  - Reliable Change Index (RCI) = 14
  - Gemiddelde verbetering begin/einde traject = 25,5 (d=1.18)

Specifieke thema’s/technieken

Online therapie naar buiten

We gaan samen het huis uit en een cliënt belt me even daarna. De eerste vijf minuutjes ben ik aan het praten, de cliënt doorheen de oefening aan het leiden. Focus op je ademhaling, ga op een bankje zitten,... Dan houden we het enkele minuten stil, de situatie laten voor wat ze is. En we eindigen met een nabespreking: wat merkte je, wat lukte er? Echt heel mooi om te doen.

Lichaamsgericht werken

Laatst had ik een sessie met een cliënte met een overdreven verantwoordelijkheidsgevoel naar anderen toe. Volgende week gaat ze een rugzak vullen met stenen voor alle dingen waarvoor zij zich voor verantwoordelijk voelt, om letterlijk deze last te dragen. Ik vind dat een mooi voorbeeld van hoe je online best wel creatief kan zijn met lichaamsgericht werken.

Dissociatie

Mensen vrezen soms dat hen iets ergs kan overkomen tijdens dissociatie omdat ze weerloos, 'van de wereld' zijn, maar dissociatie heeft juist de functie van bescherming, als reactie op heftige emoties. (...) Er zijn dus geen argumenten om cliënten die dissociatie vertonen uit te sluiten van online behandeling. Bijna integendeel: online cliënten zitten vaak in de meest veilige omstandigheden voor hun scherm.

Schematherapie

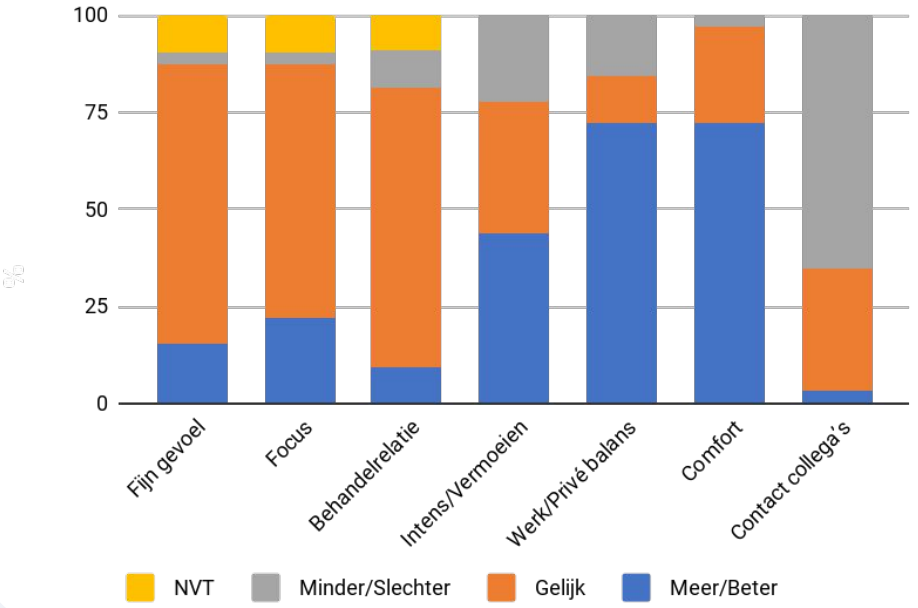
Zeker als je online werkt is het belangrijk om een rustig tempo aan te houden in de opbouw van imaginatie-oefeningen. Hoewel het voor de cliënt geruststellend kan zijn om in haar eigen omgeving te zijn, kan het ook spannend zijn om zo'n ervaringsgerichte oefening te doen die veel emoties losmaakt terwijl de therapeut niet fysiek bij je is. Dus bouw het maar rustig op (...)

EMDR

https://lmcare-academy.nl/

Registreer je gratis en bekijk het filmpje over online EMDR

LMcare enquête werknemers (N=32)



Enquête behandelaren: voordelen

- Waar en wanneer (reizen, op bezoek, emigreren)
- Controle over je eigen tijd
- Kleine dingetjes tussendoor (huishouden, lezen, sporten, snack)
- Geen reistijd
- Veel betere balans tussen privé en werk
- Snel schakelen met collega’s
- Minder afleiding, meer focus op behandeling

Milieu Impact Antwerpen - Eindhoven (N=1, per jaar)

- 27.720 km
- Diesel Euronorm 6
  - Koolstofmonoxide: 0,50 g/km 13,9 kg
  - Stikstofoxide: 0,08 g/km 2,22 kg
  - Fijn stof: 0,005 g/km 0,139 kg
- 37 werkdagen in de auto
- € 2080,- brandstof
- Onderhoud, slijtage,...

Enquête behandelaren: nadelen

- Contact collega's (spontaan ventileren, geïsoleerd, wie werkt wanneer)
- Minder pauzeren, bewegen
- Fluïditeit werk en vrije tijd
- Minder afwisseling
- Fysieke aanwezigheid cliënt (non verbale signalen)
- Cliënt makkelijker afgeleid tijdens sessie

Enquête behandelaren: voorstellen

- Meer structuur in intervisie en informele contacten met collega’s
- Efficiënte planning met leuke pauzes
- Deeltijds werken als 'natuurlijke bescherming'?
- Compenseren sociale contacten (sport, vereniging)
- Fijne werkplek voorzien

> It should be obvious to all that online therapy is here to stay – it's time to master this tool for the benefit of the lives of those we serve.
>
> *Steven Hayes*