

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten, postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@boomamsterdam.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

BOEKBESPREKING

.....

Onstopbaar online? Het internet en cognitieve gedragstherapie

.....

Bespreking van

Gerhard Andersson (2014). *The internet and CBT: A clinical guide*. Boca Raton, FL: CRC Press. 256 pp., € 34,00. ISBN 9781444170214

TOM VAN DAELE

Naarmate het internet meer toegankelijk werd, nam ook het belang ervan toe voor de maatschappij. Wat begon als een veredelde digitale encyclopedie, evolueerde al snel naar een medium dat ondertussen een centrale plaats inneemt in het dagelijks leven van miljarden mensen wereldwijd. Via het internet is het tegenwoordig mogelijk om sociale contacten te onderhouden, producten aan te kopen en financiën te beheren. Het potentieel ervan is ook de geestelijke gezondheidszorg niet ontgaan. Binnen twee decennia was er een explosieve toename aan online informatie, maar ook van interventies voor wie rond geestelijke gezondheid wil werken, zowel preventief als curatief. De Zweedse professor, klinisch psycholoog en psychotherapeut Gerhard Andersson probeert in *The internet and CBT: A clinical guide* orde te brengen in het kluwen van mogelijkheden. Zijn doel is tweeledig: enerzijds wil hij hulpverleners van de nodige informatie voorzien om zelf om te gaan met de uitdagingen die online innovaties nu al met zich meebrengen. Anderzijds biedt hij een kritisch en gedetailleerd overzicht van de huidige evidentie rond de effectiviteit van diverse online benaderingen. Andersson is daar uitstekend voor geplaatst. Vanuit de cognitieve gedragstherapie (CGT) begon hij als een van de allereerste onderzoekers het effect van online interventies te bestuderen (Ström, Pettersson, & Andersson, 2000). In eerste

instantie lag de focus enkel op de behandeling van hoofdpijn, maar al gauw breidde de scope uit naar verschillende vormen van psychopathologie.

GEDETAILLEERD OVERZICHT

.....

In elf hoofdstukken probeert Andersson orde te scheppen in de online chaos. Na een korte introductie staat hij in het tweede hoofdstuk stil bij wat er momenteel vrij online beschikbaar is, zowel voor hulpverleners als voor cliënten. Daarbij is er ook aandacht voor de kwalijke kantjes van de proliferatie van onze online leefwereld: hoe kan een therapeut de kwaliteit van hulpverleningswebsites inschatten? En wat met problematisch internetgebruik? In hoofdstuk drie komen online zelfhulpgroepen aan bod, zowel hun inhoud als wat een therapeut erover kan vertellen in begeleidingen. In hoofdstuk vier volgt informatie over hoe het online afnemen van vragenlijsten praktisch verloopt en wat de psychometrische eigenschappen zijn van deze online vragenlijsten in vergelijking met de oude aanpak met pen en papier. Hoofdstuk vijf biedt vervolgens een overzicht van ongeleide CGT. Er komen voorbeelden aan bod, en de effectiviteit en therapietrouw worden besproken. Daarbij is er ook aandacht voor hoe deze programma's te combineren zijn met reguliere *face to face* therapie.

Hoofdstuk zes is een rustpunt. Er wordt een belangrijk concept van dit boek geïntroduceerd: begeleide online CGT. Deze specifieke therapievorm krijgt een prominente plaats in het boek. De rol van de therapeut wordt besproken, de effectiviteit wordt uitgelicht, en percepties en ethische bedenkingen komen aan bod. Hoofdstukken zeven, acht en negen focussen vervolgens op de toepassingen bij depressie, angst en somatische stoornissen. Hierbij krijgt de lezer een gedetailleerd overzicht van alle bestaande programma's waarvoor er momenteel onderzoeksevidentie is. In het tiende hoofdstuk wordt er een restcategorie besproken: andere online CGT-toepassingen, waaronder *real-time* online therapie en het gebruik van smartphones. Als afsluiter volgt een persoonlijke reflectie van de auteur en een vooruitblik op wat de toekomst kan brengen.

STERK GESTRUCTUREERD

.....

Door het boek heen doet Andersson zijn uiterste best om de leeservaring zo gemakkelijk en gestructureerd mogelijk te laten verlopen. De talrijk aanwezige tabellen zijn een welkome hulp om het overzicht te behouden over alle studies die worden besproken. De lezer krijgt echter nog meer ondersteuning bij het doornemen van het boek. Elk hoofdstuk volgt namelijk een vaste structuur. Bij aanvang wordt er duidelijk gemaakt wat de lezer in dit

onderdeel zal 'leren', op het einde volgt een herneming van de voornaamste ideeën en van de mogelijke implicaties voor de klinische praktijk. Door elk hoofdstuk heen worden telkens verschillende voorbeelden aangehaald om concepten te concretiseren. Helemaal op het einde van elk hoofdstuk wordt er een duidelijk onderscheid gemaakt tussen de referenties en aanbevolen verdiepende literatuur.

De schrijfstijl is wetenschappelijk, maar ook persoonlijk. Door het boek heen deelt Andersson af en toe zijn mening met de lezer of haalt hij persoonlijke anekdotes aan. Dit maakt dat het boek voldoende gestoffeerd is, maar toch aangenaam en vlot leest. De kwaliteit van de schermafbeeldingen die af en toe ter illustratie zijn toegevoegd, zijn echter van bedroevende kwaliteit, maar dat valt op zich te vergeven.

DETAILKRITIEK

.....

Een goede omkadering dus, en ook op wat er neergeschreven staat, is weinig aan te merken. Er zijn echter ook een aantal kanttekeningen te maken. Een eerste is dat Andersson de pretentie heeft om het domein van online CGT heel uitputtend te bespreken, maar dat hij moeite heeft om die ambitie waar te maken. Zijn roots liggen in eerste instantie bij online CGT met ondersteuning van een therapeut, en deze specifieke benadering komt dan ook het meest prominent aan bod. Smartphonetoepassingen worden bijvoorbeeld gereduceerd tot een enkele pagina. Vanuit een onderzoeksperspectief valt daar inderdaad nog relatief weinig over te zeggen, maar wie verwachtte uit dit boek meer te weten te komen over de specifieke mogelijkheden van apps, komt enigszins bedrogen uit.

Een tweede kanttekening valt te maken bij de ogenschijnlijke spreidstand tussen theorie en praktijk waar het boek mee worstelt. Voor de individuele therapeut zijn de eerste vijf hoofdstukken niet alleen heel informatief, maar ook praktisch heel bruikbaar. Vragen als hoe hij het beste omgaat met informatie online, of hoe hij zelfhulpgroepen een plaats geeft binnen zijn begeleidingen, zijn heel valide en er wordt een duidelijk en bruikbaar antwoord op geformuleerd. De zes daaropvolgende hoofdstukken gaan echter dieper in op een niche waar een individuele therapeut misschien wel van heeft gehoord, maar waarvan de praktische relevantie beperkt blijft tot weten 'dat het bestaat en hoe goed het werkt' (of juist niet).

Een derde kanttekening heeft betrekking op een aspect dat in mijn ogen ontbreekt in het boek: een stukje zelfkritiek. Zo haalt de auteur in het concluderende hoofdstuk aan dat *blended* hulpverlening best wel eens een prominente rol zou kunnen spelen in de toekomst van de CGT, maar gaat hij voorbij aan de praktische bezwaren die er mogelijk zijn om dat ongedifferentieerd voor alle toepassingsvormen te doen. Het boek hoort natuurlijk enthousiasmerend te werken, en dat doet het ook. Als een autoriteit als Andersson ech-

ter nalaat om expliciet op de terechte risico's te wijzen van een implementatie zonder meer, dan is dat koren op de molen van mensen die e-health toepassingen liefst zo snel mogelijk en overal ongevalideerd willen invoeren. Dat dit een reëel risico is, merkten Ruwaard en Kok (2015) eerder al terecht op.

SAMENVATTEND

.....

In conclusie mag er echter geen twijfel over bestaan dat dit een uitstekend boek is, dat een gedetailleerd beeld schetst van een domein in volle ontwikkeling. Andersson heeft zijn best gedaan om zo veel mogelijk de vertaalslag te maken vanuit (toegepast) wetenschappelijk onderzoek naar de klinische praktijk. Het eindresultaat is een product dat niet alleen geschikt is als eerste kennismaking met online CGT, maar ook een referentiewerk rond de wetenschappelijke onderbouwing ervan, in het bijzonder voor online begeleide CGT.

Tom Van Daele Toegepaste Psychologie, Thomas More, Antwerpen.

Correspondentieadres: Tom Van Daele, Thomas More, Opleiding Toegepaste Psychologie, Campus Sanderus, Molenstraat 8, 2018 Antwerpen. E-mail: tom.vandaele@thomasmore.be

Literatuur

Ruwaard, J. & Kok, R. N. (2014). Wild West eHealth: Time to hold our horses? *The European Health Psychologist*, 17(1), 45-49.

Ström, L., Pettersson, R., & Andersson, G. (2000). A controlled trial of self-help treatment of recurrent headache conducted via the Internet. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 722-727.