



Nieuwsbrief

Februari 2022

We hebben recentelijk onze 37e deelnemer mogen includeren. Met nog 10 maanden te gaan, hopen we zo dicht mogelijk bij ons doel van 80 deelnemers te komen. We hebben jullie hulp nodig!

Als je als behandelaar deelneemt aan Therap-i, ga je iets nieuws aan en nodig je een onderzoeker uit om aan te sluiten in de behandelkamer. Om die reden is het misschien fijn om te horen hoe een collega dat heeft ervaren. We zijn blij dat wij het verhaal van Levi Halbersma (GGZ Drenthe) mogen delen.

Hartelijke groet,
Het Therap-i team

In gesprek met Levi Halbersma over zijn ervaringen met de Therap-i module als behandelaar

Levi is als psycholoog werkzaam bij GGZ Drenthe op de poli voor ambulante behandeling in de specialistische GGZ. Hij is hier inmiddels drie jaar werkzaam en werkt vaak aan de hand van Cognitieve Gedragstherapie (CGT). We vroegen hem naar zijn ervaringen met het Therap-i-onderzoek.

Hoe keek jij voor de deelname naar het Therap-i onderzoek?

Bij ons in het team werd een pitch gedaan voor Therap-i en daar werd ik enthousiast van. Toch was er nog wel een drempel om ook echt mee te gaan doen. Ik werk vaak volgens behandelprotocollen en vroeg mij af of ik hiervan af moest wijken door Therap-i. Toen ik mij in Therap-i ging verdiepen kwam ik er echter achter dat Therap-i een waardevolle aanvulling zou kunnen zijn op mijn reguliere behandeling. Ik bedacht me dat de protocollen zijn gebaseerd op 'de gemiddelde cliënt', terwijl die eigenlijk niet bestaat. Zo stellen we een depressie vast als iemand aan minstens 5 van de 9 kenmerken van depressie voldoet. Dat kan in de praktijk betekenen dat twee cliënten met een depressie maar op één kenmerk overeenkomen. Vanuit dit gegeven vond ik Therap-i interessant. Het stelt mij in staat om mijn behandeling zoveel mogelijk te richten op mijn unieke cliënt en de depressieve klachten waar hij/zij last van heeft in plaats van alle kenmerken van een depressie. De behandeling wordt zo meer gepersonaliseerd.

Wat waren verdere drempels of onduidelijkheden die jij van tevoren had?

Als behandelaar wilde ik Therap-i eerst zelf goed leren kennen voordat ik dit aan mijn cliënten zou voorstellen als behandeloptie. Ik vroeg mij bijvoorbeeld af wat de exacte inclusie- en exclusiecriteria waren voor deelname. Door de ondersteuning van de onderzoekers van Therap-i was ik echter weinig tijd kwijt aan het leren kennen van de werkwijze. Bovendien screent Therap-i zelf ook met de cliënt om te kijken of hij/zij zou kunnen profiteren van deze behandelvorm. Therap-i probeert je als behandelaar daarin zo min mogelijk te belasten.

De grootste twijfel voor mijn cliënt en ik zat in de vraag of het onderzoek niet te belastend zou zijn. Het invullen van vijf dagboekjes per dag klonk intensief. Zeker voor iemand met een depressie kan het lastig zijn om de dagboekjes telkens weer in te vullen.

Hoe was de belasting voor de deelnemer?

Het is mijn cliënt goed gelukt om de dagboekjes in te vullen. Het invullen kostte tot 20 minuten per dag en was het volgens mijn cliënt zeker waard. Het hielp dat de dagboekjes op de telefoon binnenkomen per sms. Een van de kenmerken van depressie is dat iemand vergeetachtig kan zijn. Door middel van een sms wordt de kans kleiner dat een deelnemer vergeet om een dagboekje in te vullen. Na afloop van de behandeling gaf mijn cliënt lachend aan het invullen van de dagboekjes zelfs een beetje te missen.

Hoe heb je de feedbacksessies met een onderzoeker van Therap-i erbij ervaren?

Er waren in totaal drie feedbacksessies, waarvan twee op locatie en één keer online. Het was prettig dat de onderzoeker zich flexibel opstelde naar wat de cliënt prettig vond. Het is mooi dat zowel cliënt als behandelaar de rapportage van de onderzoeker ontvangen na een feedbacksessie.

Het fijne aan Therap-i was ook dat de cliënt *real time* kon registreren. Daarmee meten we hoe iemand zich voelt op dat specifieke moment. In de behandeling praat je vaak over wat er de afgelopen week is gebeurd en dan kijken mensen met een depressie onbewust toch vaak door een soort 'zwarte bril' terug. Hierdoor vallen negatieve situaties extra op en sneeuwen positieve situaties onder. Door middel van real time registratie kwamen de positieve situaties en ervaringen duidelijker naar voren. Het kan erg helpend zijn als een sombere cliënt ziet dat er toch ook goede momenten waren in de afgelopen week.

Daarnaast vond ik het prettig dat wij zelf konden bepalen welke vragen er in de dagelijkse dagboekjes gesteld zou worden. Dit gaf ons de mogelijkheid om bedachte hypothesen over de klachten verder te onderzoeken. Vanuit de data zagen we bijvoorbeeld terug dat de somberheid in het weekend het hoogste was. Dit bleek in verband te staan met zingeving en was een terugkerend patroon. Als dit zo duidelijk uit de data naar voren komt, motiveert dat cliënt en behandelaar natuurlijk om daar mee aan de slag te gaan.

Wat is jou het meest bijgebleven?

Ik denk dat Therap-i een behandelproces kan versnellen. Door middel van het stellen van vragen probeer ik een cliënt inzicht te geven in zijn klachten. Therap-i stelt die vragen dagelijks aan de cliënt, iets wat voor mij in de behandeling uiteraard niet mogelijk is. Vanuit de visuele data kunnen we meteen verbanden zien en kunnen we ons in de gesprekken daar meteen op richten. Zo kunnen we meer tijd besteden aan verandering in plaats van het inzicht krijgen in wat er aan de hand is.

Even voorstellen

Hallo! Ik ben Sophie, en ik kom het aankomend half jaar stagelopen bij het team van Therap-i. Deze stage zal ik volgen vanuit mijn studie Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool Groningen. Nu ik in mijn vierde jaar zit vind ik het ontzettend leuk om eindelijk in de praktijk aan de slag te kunnen gaan. Ik kijk er enorm naar uit om een bijdrage te leveren aan dit interessante onderzoek. Daarnaast hoop ik veel te leren en nieuwe ervaringen op te doen. Kortom: ik heb zin om te beginnen!

