

Therapie op internet tegen stress werkt goed

Door onze redactie wetenschap

AMSTERDAM. Cognitieve gedrags-therapie (CGT) waarbij de patiënt intensief maar louter via internet contact heeft met een therapeut, werkt goed tegen werkgerelateerde stress, milde tot matige depressie, panieklachten en eetstoornis (boulimia).

Dat blijkt uit onderzoek waarop Jeroen Ruwaard vandaag is gepromoveerd aan de Universiteit van Amsterdam (UvA). Deelnemers aan de therapieën van het Amsterdamse bedrijfje Interapy rapporteerden na de behandeling minder klachten dan mensen die zich met dezelfde problemen hadden aangemeld maar nog op de wachtlijst stonden.

In de Interapy-behandelingen zijn standaardtechnieken uit de CGT zo aangepast dat ze via een strak behandelplan op een beveiligde website kunnen worden doorlopen. Patiënten lezen daar bijvoorbeeld informatie over hun aandoening, oefenen met nieuw gedrag, en wisselen informatie uit met hun vaste therapeut.

Ruwaard werkte ten tijde van het onderzoek bij Interapy. „Ja, dat is belangenverstrengeling”, geeft hij toe. „Daar moet je open over zijn.” Maar de meeste mensen die een therapie ontwikkelen, onderzoeken die zelf, zegt Pim Cuijpers, hoogleraar klinische psychologie aan de Vrije Universiteit en niet bij het onderzoek betrokken. Hij noemt het proefschrift van Ruwaard „echt uitstekend werk, *state of the art*”. Een andere therapie van Interapy, tegen posttraumatische stress, heeft zich ook al in het buitenland bewezen.

Meer Nederlandse jihadisten naar Syrië

Waarachtelijk om in Groningen als gevolg van geborgenheid



Flot
 ...

