

Vaktherapie op afstand, hoe doe je dat?

Project voorziet in nieuw, digitaal behandelrepertoire



SAM
Jul 9 · 5 min read



VR als verrijking voor vaktherapie (foto: NeonBrand, op Unsplash)

Schilderen in 3D binnen Virtual Reality? Emotieregulatie via een app?
Vaktherapie staat op het punt heel nieuwe, online wegen in te slaan. Dat moet ook wel, vanwege de coronacrisis. Aan **Suzanne Haeyen**, bijzonder lector Vaktherapie bij Persoonlijkeidstoornissen aan de HAN, de schone taak om snel uit te dokteren hoe we dit in heel Nederland voor elkaar krijgen.

Tekst: Hans Wanningen

Of het nu muziek-, dans-, drama-, beeldende of psychomotorische therapie is, vaktherapeuten voelen zich in hun element als het gaat om zintuiglijke ervaring, lichaamsbewustzijn en fysieke interactie. Nogal wies, denk je dan misschien, voor een bij uitstek ervaringsgerichte therapievorm. Maar de coronastorm blaast wel meer vanzelfsprekendheden van hun sokkel. Zoals overal in de ggz maakt ook dit vakgebied zich op om krachtige *online* instrumenten toe te voegen aan het vertrouwde behandelrepertoire. Dat is hard nodig, nu therapeuten vaak maar moeizaam hun cliënten kunnen bereiken, laat staan behandelen.

Niet direct in een digitaal jasje

Bijzonder lector dr. Haeyen: "Uitdagend is dat vaktherapie zich natuurlijk niet zomaar van vandaag op morgen in een digitaal jasje laat hijsen. Digitaal dansen, samen online schilderen of bewegen, het is niet het eerste waaraan de gemiddelde vaktherapeut denkt die mensen behandelt met psychische aandoeningen als stress, depressie of een persoonlijkheidsstoornis. Uit een recente enquête bleek zelfs dat 91% van de vaktherapeuten 'geen' of 'bijna geen' ervaring heeft met online werken. Naar eigen zeggen schort het bij hen rond dit thema aan kennis en kunde, maar staan ze er zeker voor open."

Doelen

Het project *Online Vaktherapie. Telepresent zijn als vaktherapeut*, waaraan ZONmw (een financieringsorganisatie van innovatie en onderzoek in de gezondheidszorg) begin juli een subsidie heeft toegekend, pakt precies deze handschoen op. Het Bijzonder Lectoraat Vaktherapie bij Persoonlijkheidsstoornissen voert de regie over dit project waarin ook vaktherapeuten van GGNet en daarbuiten actief participeren. Onderzoek, praktijk en onderwijs trekken zodoende gezamenlijk op. Vaktherapeuten bekwaamer maken in het toepassen van digitale middelen is één doel. Bovendien willen de projectpartners de therapeuten ruimere toegang bieden tot online tools, tools die goed aansluiten bij vaktherapie.

“Ons is het te doen om een aanvulling op, niet een vervanging van, het bestaande behandelrepertoire”

Aanvulling, geen vervanging

Haeyen: "Natuurlijk, doen en ervaren staan bij vaktherapie voorop. Voelen, contact, fysiek in de weer zijn met spel, kunst, beweging et cetera, dat blijft allemaal wezenlijk.

Ons is het te doen om een aanvulling daarop. We willen vaktherapie verder ontwikkelen, ook voorbij de coronatijd, door een uitbreiding op het bestaande repertoire. Dat stelt vaktherapeuten straks beter in staat om desgewenst ook — en eventueel in *blended* vorm — therapie op afstand aan te bieden.”



Bijzonder lector Suzanne Haeyen (foto: Ralph Schmitz)

Non-verbale signalen

Online werken is niet in *alle* gevallen ideaal. Haeyen onderkent dit: “Het beeldscherm kan soms ronduit een sta-in-de-weg zijn. Als therapeut ontgaan je misschien belangrijke non-verbale signalen, bijvoorbeeld wanneer een cliënt steeds ongemakkelijk schuifelt op zijn stoel of gespannen in zijn handen zit te knijpen. Het beeldscherm toont veel, maar wat blijft aan het zicht onttrokken? Ook de hele sfeer en energie die om iemand heen hangt, pik je online een stuk minder goed op.”

Open boek of ongemak?

Of cliënten gebaat zijn bij online vaktherapie is sowieso niet met een simpel ja of nee te beantwoorden, beklemtoont Haeyen. Sommige cliënten zijn vast beter af als ze in de praktijk of therapieruimte terecht kunnen. Die vinden therapie op afstand eerder een verschraving; zij zullen zich online misschien onvoldoende gehoord, gezien en geholpen voelen. Bij andere cliënten pakt therapie op afstand juist erg gunstig uit.

Bijvoorbeeld omdat zij zich hierdoor veiliger en vrijer voelen om te delen wat erin hun omgaat en waar ze tegenaan lopen.

“Je hoeft alleen maar je computer, laptop of smartphone erbij te pakken en de therapie kan beginnen, hoe laagdrempelig wil je het hebben!”

Pluspunten online

Online therapie heeft zonder twijfel ook heel aantrekkelijke pluspunten voor behandelaar én cliënt. Haeyen: “Zo kan het erg effectief zijn om een ontspanningsoefening of een rollenspel voor een camera uit te voeren, waarbij je dit eventueel ook kunt opnemen; om samen te bekijken en te bespreken of voor latere leer- of eventuele onderzoeksdoeleinden.”

Soms spelen er fysieke beperkingen die het lastig maken om op locatie therapie te volgen. Vanaf huis therapie krijgen kan dan het verschil maken. Haeyen: “Je hebt geen reistijd. Als cliënt hoef je alleen maar je computer, laptop of smartphone erbij te pakken en de therapie kan beginnen (als de techniek tenminste meewerkt). Dit kan het heel laagdrempelig maken!”

Ongekende mogelijkheden

Gevraagd naar het potentieel van dit nieuwe repertoire, bedenkt Haeyen zich geen moment: “Neem alleen al de TiltBrush: een applicatie waarbij je met een VR-bril op een hele 3D-wereld kunt vormgeven. Je creëert een eigen bubbel van kleuren en vormen om je heen waarin je bijvoorbeeld een veilige plek of je gemoedstoestand op dat moment tot in detail kunt weergeven. Eén van de beloftevolle mogelijkheden die worden uitgediept in dit project.”

Vers 2: toepassing in de praktijk

Dit soort applicaties is nog maar vers 1. De ware kunst is om die goed in te zetten in de therapeutische setting. Daar wil het project ook handvatten voor gaan bieden. Vandaar dat ze samenwerken met Virtual Reality-experts als die van VR body lab. Daarnaast dragen de deelnemende vaktherapeuten hun kennis en ervaring aan. Groot voordeel van deze aanpak (volgens de Lean-start-up-methode, voor de fijnproevers) is dat de projectopbrengsten meteen al de praktijk instromen.”

Zelf doen en ervaren

Haeyen, zelf ook beeldend therapeut: "Onze stip op de horizon: vaktherapie op afstand een kwaliteitsimpuls geven die nog lange tijd doorwerkt en aanzet tot innovatie.

Vaktherapeuten zijn over het algemeen creatief, kunnen experimenteren en vandaaruit hun vak verder ontwikkelen. Met de inzet van deze middelen gaan we met onze tijd mee. We hopen daarom in dit project op deelname van nog méér nieuwsgierige en ondernemende vaktherapeuten. Samen worden we zo bekwamer in de therapeutische toepassingsmogelijkheden van op afstand werken."

Meer weten over dit project of meedoen als vaktherapeut? Stuur een mail naar:

Suzanne.Haeyen@han.nl