



Positieve Psychologie en eHealth

Een losse flirt of een gelukkig huwelijk?

Tot nu toe houdt de opkomst van eHealth gelijke tred met de opkomst van positieve psychologie. Eind vorige eeuw deden de eerste online behandelingen haar intrede, net als de lancering van het concept 'positieve psychologie' door Martin Seligman. In de afgelopen jaren hebben beide vakgebieden een behoorlijke ontwikkeling doorgemaakt, waarbij er steeds meer wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de toepasbaarheid en effectiviteit. Met het groeien van de academische interesse groeide ook de behoefte om de gewonnen inzichten toe te passen en in te zetten in de reguliere ggz. Maar is er in de afgelopen periode ook geflirt tussen beide vakgebieden? Hebben beide vakgebieden elkaar beïnvloed en versterkt? Is het wellicht tot een huwelijk gekomen?

Van visie naar praktijk

Dat er sprake is van een flirt kan men wel zeggen, onder andere is de oprichting van de specialisatie *Positieve Psychologie en Technologie* aan de Universiteit van Twente hier een tastbaar bewijs van. In deze specialisatie staat de interactie tussen positieve psychologie en eHealth centraal, oftewel: de interactie tussen behandelaar, cliënt en technologie. Bij Therapieland brengen we deze interactie in de dagelijkse praktijk. Met een team van psychologen zetten we elementen vanuit de positieve psychologie om naar online eHealth-modules die worden ingezet in de huisartsenzorg,

1. Focus op wat men zelf kan

De eerste kernwaarde betreft meer eigen regie in een behandeltraject. Deze kernwaarde is geïnspireerd op het uitgangspunt van de positieve psychologie dat men beter kan focussen op sterke kanten van gedrag, in plaats van focussen op wat men niet of minder kan. Dus niet alleen maar als cliënt de behandeling lijdzaam ondergaan en je laten reduceren tot het probleem, maar naast je problemen ook naar je krachten kijken en hier gebruik van maken tijdens de behandeling. Hierbij is het echter wel van belang hoe je ervoor zorgt dat dit gebeurt en welke informatie men cliënten aanbiedt en op welke manier.



ggz en bedrijfsgezondheidszorg. Hierbij kan men denken aan modules met betrekking tot depressie, paniek, borderline, maar ook rond omgaan met emoties, mindfulness en zelfcompassie. POH-GGZ'ers en psychologen zetten de modules in ter ondersteuning van hun lopende face-to-facebehandeling (zogenoemde *blended care*). Vanuit de literatuur van de positieve psychologie worden diverse handvatten geboden om mensen te motiveren en om mensen gezond en vitaal gedrag aan te leren. Maar hoe zet je deze inzichten om naar de praktijk? Hierbij staan drie kernwaarden centraal.

Bij de ontwikkeling van onze modules starten we altijd vanuit een *evidence based* protocol. Daarna verwerken we diverse inzichten vanuit de positieve psychologie om deze protocollen om te zetten naar een inspirerende en effectieve eHealthmodule. We laten cliënten bijvoorbeeld zelf bepalen wat zij willen bereiken en vragen uit hoe dat proces er voor hen uitziet. Vervolgens laten we ze, ondanks de problemen en klachten die cliënten ervaren, nadenken over wat zij leuk vinden om te doen en vragen we naar wat er op dit moment wel goed gaat. Dit werken zij uit in opdrachten die in de

modules worden aangeboden. Een mooi voorbeeld is de module *Relatieboost* waarin we heel expliciet naar de kracht van hun relatie vragen en waarom ze ooit voor elkaar gevallen zijn en wat er op dit moment leuk is in hun relatie. Op deze manier proberen wij de eenzijdige focus weg te halen bij de problematiek, om te voorkomen dat zij alleen hun problemen worden. Bijvoorbeeld bij het geven van psycho-educatie focussen we op de kracht van kwetsbaarheid, dus proberen we ook de positieve kant van de situatie te belichten. We leren op die manier dat cliënten 'lief' voor zichzelf kunnen zijn en benadrukken het belang van optimistisch denken. In de ADHD-module benadrukken we bijvoorbeeld dat ADHD'ers vaak creatief zijn, *out of the box* kunnen denken of op bepaalde momenten net iets meer lef hebben. In diverse modules zit bijvoorbeeld ook de opdracht *Behandel jezelf als een vriend*. De meeste modules bevatten ook daadwerkelijk een kopje 'positiviteit' en we verwijzen vaak naar de bibliotheek voor video's of animaties. In deze video's of animaties is de toon luchtig en proberen we cliënten te inspireren.

Hierbij is het ook van belang dat het platform waarin men werkt laagdrempelig is en prettig om mee te werken. Wanneer een digitale omgeving ingewikkeld is of niet prettig werkt, dan kun je ervan uitgaan dat cliënten er geen gebruik van maken. De 'self-efficacy' ten aanzien van het gebruik daalt en men focust dan al snel op de negatieve kanten van de digitale interventie.

2. Betekenisvolle verbinding

De tweede kernwaarde houdt in dat cliënten er niet alleen voor staan, maar dat het systeem rondom een cliënt essentieel is voor een gezond en goed herstel. Vanuit de literatuur van positieve psychologie weten we dat verbinding en waardevolle relaties van essentieel belang zijn voor het welbevinden van mensen. De onderzoeken naar geluk en welbevinden vanuit de Universiteit van Harvard zijn hier goede

voorbeelden van. Wij hebben het platform dan ook zo gebouwd dat cliënten hun sociale omgeving kunnen betrekken in de behandeling. Wanneer een cliënt bijvoorbeeld depressief is, dan heeft dat ook impact op zijn partner (of ouder of vriend). De cliënt kan dan zijn partner uitnodigen die vervolgens van tips en tricks wordt voorzien over hoe om te gaan met de klachten en depressie van diens naaste. Op deze manier versterken we de betrokkenheid van het systeem, waarbij het systeem ook over de juiste kennis en vaardigheden beschikt om van meerwaarde voor de cliënt te zijn.

Verbinding zit echter niet alleen in het sociale systeem, maar er is ook sprake van verbinding met ons platform. Hoe kunnen we die verbinding nu betekenisvoller maken? In de eerste plaats hebben wij gekozen voor videotherapeuten, in plaats van het aanbieden van informatie en opdrachten in de vorm van saaie platte tekst. Videotherapeuten geven in de video's psycho-educatie, leggen opdrachten uit of doen samen oefeningen met de cliënt. Cliënten kunnen zelf een therapeut kiezen; een man of vrouw, oud of jong of iemand met een andere culturele achtergrond. Op deze manier proberen we zo dicht mogelijk bij de belevingswereld van de cliënt te blijven.

Daarnaast is het van belang dat een behandelaar ook een verbinding met de cliënt via het platform aangaat. In de praktijk zien we dat het hier nog weleens mis gaat. Behandelaren vinden het lastig om online feedback te geven. We leren behandelaren tijdens de gecrediteerde trainingen altijd om positieve en inhoudelijke feedback op de voortgang te geven. Focussen op wat er goed gaat en motiveren op het proces zijn de sleutels tot hogere therapietrouw en een beter effect van de inzet van eHealth.

3. Intrinsic motivatie

De derde kernwaarde is dat wij ons committeren aan gebruik. Er worden te veel innovaties ontwikkeld, waar niet of nauwelijks gebruik

Geef iets! Geven maakt iedereen blij.
Dat kan alles zijn: een zelfgebakken taart, een kaartje of bloemen, maar ook een glimlach of gedag zeggen tegen de buurman.



van wordt gemaakt. Bij deze kernwaarde is het van belang dat in de interactie met de cliënt het motiveren op het proces, en niet op het resultaat, centraal moet staan. In onze modules, maar ook daarbuiten, leggen wij veel de nadruk op motiveren. Om de cliënt te motiveren om de module te blijven volgen, geven we in de verschillende sessies meerdere keren complimenten op het proces. Zo geven we bijvoorbeeld visueel feedback op de voortgang en sturen wij bijvoorbeeld een compliment bij het inloggen van de eerste en derde keer. Of bij het afronden van een sessie koppelen we terug dat de cliënt goed bezig is. Uit onze onderzoeken blijkt dat het belonen van cliënten met de stappen die zij zetten in hun hersteltraject ten goede komt aan de therapietrouw. Als behandelaar kun je dit effect versterken door de cliënt te laten merken dat je betrokken bent.

Een andere keuze die we gemaakt hebben is dat de cliënt in een module niet hoeft te wachten op het klaarzetten van een sessie door een behandelaar, maar dat de cliënt in principe direct inzage kan hebben in alle stappen van de module. Op deze manier bevorder je de eigen regie en de autonomie van een cliënt en hiermee zijn motivatie, omdat er zelf bepaald kan worden welke informatie er ingezien kan worden en in welk tempo. Wat ook van invloed is op de motivatie van de cliënt is de lengte van de modules en video's. Waar wij bij de ontwikkeling van onze eerste modules zo veel mogelijk informatie wilden delen met de

cliënten, zorgen we er nu voor dat modules kort en compact zijn. Wanneer cliënten toch nieuwsgierig zijn, dan verwijzen wij naar de bibliotheek waar aanvullende artikelen, tips en video's te vinden zijn. Hierdoor ronden cliënten eerder een sessie af, waardoor de succesbeleving stijgt.

Grappig genoeg gebruiken we niet alleen positieve psychologie in onze ontwikkeling, maar ook in onze implementatietrajecten. We weten namelijk dat de cliënt sneller enthousiast is om met een online module aan de slag te gaan, als de behandelaar dat ook is. Behandelaars hebben dus een belangrijk aandeel in de therapietrouw. Onze trainers zijn er dan ook om naast het wegwijs maken in het systeem, de behandelaars te enthousiasmeren voor het inzetten van eHealth. Naast het verzorgen van trainingen, sturen we ook periodieke gebruikersoverzichten, waarbij wij ons focussen op het proces van de behandelaar en op wat er goed gaat.

Gelukkig getrouwd?

We kunnen dus wel zeggen dat de ontwikkeling van eHealth veel gebruikmaakt van de inzichten van positieve psychologie. Bij Therapieland merken we dat het steeds beter en verfijnder toepassen van positieve psychologische inzichten daadwerkelijk leidt tot betere cijfers. Zo zien we dat door het inzichtelijk maken van de voortgang en door de nadruk op het proces te leggen de gemiddelde therapietrouw gestegen is naar 76%. Dat wil zeggen dat de

gebruikers gemiddeld 76% van de inhoud van de modules inzien. Vier jaar geleden lag dat percentage misschien op 40%.

Positieve psychologie en eHealth hebben dus duidelijk geflirt, zijn misschien wel getrouwd en zitten wellicht nu in de wittebroodsweken. Wat het voor huwelijk wordt, dat weten we nog niet, maar we hopen op een lang en gelukkig huwelijk! ■

Jarno Meijer behaalde aan de RUG een Researchmaster in *Social and Organizational Psychology* en heeft zich tijdens zijn studie verdiept in motivatietheorieën en eHealth. Sinds 2012 is hij directeur van Therapieland: een eHealthaanbieder in de huisartsenzorg, ggz en bedrijfsgezondheidszorg. Met meer dan 3.000 professionals en 90.000 gebruikers is Therapieland de meest innovatieve eHealth aanbieder van Nederland. www.therapieland.nl

THEMA:
**POSITIEVE
GEZONDHEID**

TTPP
TIJDSCHRIFT
POSITIEVE
PSYCHOLOGIE

LOCATIE:
**REEHORST
EDE**

- CONGRES -
POSITIEVE PSYCHOLOGIE

Positieve gezondheid, zelfmanagement en eigen kracht worden steeds belangrijker in onze samenleving. Positieve psychologie kan bijdragen aan het realiseren van positieve gezondheid door het ontwikkelen, evalueren en implementeren van positieve interventies en het bevorderen van effectief zelfmanagement. Tijdens het Congres Positieve Psychologie worden actuele inzichten en toepassingen in de praktijk van alledag gedeeld.

1 DEC
2017

www.tijdschriftpositievepsychologie.nl/congres