



## **Hoe de GGZ steeds digitaler wordt (en waarom dat niet erg is)**

**Handleiding van Helpmij.nl**

**Auteur: leofact**

**juli 2022**

“ Dé grootste en gratis computerhelpdesk van Nederland ”

Helpmij.nl



Er wordt in de zorg heel veel technologie ingezet met daarbij veel ICT-oplossingen. Voor vrijwel iedereen is dit een bekend gegeven.

Het is de gewoonste zaak van de wereld om je consulten en uitslagen in de app van je huisarts of het ziekenhuis te bekijken. Bij onderzoeken kan er op allerlei manieren digitaal beeld van het lichaam worden vastgelegd, waardoor afwijkingen nauwkeuriger kunnen worden opgespoord. Daarnaast is er een onvoorstelbare reeks aan technische hulpmiddelen die talloze behandelingen mogelijk maken die tot voor kort ondenkbaar waren. Veel ingrepen zijn daardoor effectiever geworden en minder ingrijpend voor de patiënt. Een hoopvolle ontwikkeling die zich deels nog in de kinderschoenen bevindt en zich in de toekomst nog veel verder zal ontwikkelen.



### iGGZ

Mogelijk is het minder bekend dat er in de geestelijke gezondheidszorg ook meer en meer digitale technologie worden ingezet om behandelingen toegankelijker en effectiever te maken.

Ook hier vinden onderzoeken digitaal plaats, maar dan veelal in de vorm van vragenlijsten. Minder tot de verbeelding sprekend, maar wel effectief en tijdsbesparend. Daarnaast is de hele administratie en registratie van de behandelcontacten geautomatiseerd.

NB: Dit heeft niet alleen voordelen. Doordat er zoveel kan worden bijgehouden in een digitale administratie is de vraag daarvoor (door onder meer de zorgverzekeraars) ook flink toegenomen, met als gevolg dat er per saldo veel meer tijd in de administratie is gaan zitten. De laatste jaren is dat doorgedrongen tot alle partijen en wordt er gewerkt aan manieren om deze administratieve druk terug te dringen. Iets wat vaak het nieuws haalt, maar nog niet zo eenvoudig blijkt te realiseren in de praktijk. Helaas is dit geen exclusief probleem voor de GGZ. De bekende paarse krokodil is op veel gebieden te vinden.



Naast de digitalisering van onderzoeken en de dossiervorming worden digitale middelen ook bij behandelingen ingezet.

### Beeldbellen

Deze vorm van scherm tot schermcontact begon al vaste voet aan de grond te krijgen voor de Corona-tijd. Deze manier van contact is geen behandeling op zich, maar biedt de mogelijkheid om cliënten in de thuissituatie te spreken, vaak op een tijd die voor de cliënt handig is. Beeldbellen wordt vaak als een prettige manier van contact gezien en blijkt een goede aanvulling op het face-to-face contact. Tijdens de Corona lockdowns was het soms de enige manier om met een cliënt in contact te blijven en de techniek heeft zich daarmee goed bewezen. Natuurlijk niet voor iedereen: er is een groep mensen die blij is dat er weer "normaal" contact mogelijk is. Gek genoeg lijkt het erop dat meer hulpverleners dan cliënten die mening zijn toegedaan. Hoe dan ook, beeldbellen heeft als toegevoegde manier van contact zijn waarde meer dan bewezen.

## eHealth



Onder dit containerbegrip vallen eigenlijk alle digitale vormen die in de zorg worden aangeboden. Dat zijn onder meer telezorg, video-controle, domotica (huisautomatisering) en alle vormen van learning. In de GGZ wordt deze term vooral gebruikt voor telezorg en e-learning in de vorm van internet therapie.

Een bekende aanbieder van deze vorm van therapie is Minddistrict. Zij bieden internet-therapieën voor een grote verscheidenheid aan psychische problemen. Deze therapieën worden aangeboden in de vorm van e-learning en bestaan meestal uit uitleg van het probleem (dit wordt psycho-educatie genoemd), ervaringen van anderen met hetzelfde probleem, stellingen die tot denken aanzetten en vragen die het probleem onderzoeken of verduidelijken. Dit alles ondersteund met video's en testen. Afhankelijk van het doel kun je deze therapie zelfstandig volgen, of begeleid door feedback van een behandelaar. Het is ook mogelijk dat de online-therapie wordt gecombineerd met face-to-face contacten met de behandelaar. Deze vorm, die blendend wordt genoemd, blijkt vaak het meest effectief bij meer complexe problematiek. Veel grote zorgaanbieders hebben een gratis aanbod aan internet-therapie die je zelfstandig kunt volgen. Je vindt bijvoorbeeld een verscheidenheid aan Minddistrict-modules op de site van GGZ Noord Holland Noord. Van beter slapen, gezonder leven, minder piekeren tot de omgaan met angst en zorgen door de oorlog in Oekraïne kun je hier zelfhulpmodules voor vinden: [Gratis online zelfhulp | GGZ NHN \(ggz-nhn.nl\)](#).

## Virtuele Realiteit

Bij Virtual Reality (VR) wordt met een speciale bril de werkelijkheid nagebootst op een manier die een intense beleving van die werkelijkheid geeft. Die eigenschap blijkt heel nuttig bij verschillende therapieën.



De behandeling van angststoornissen is daar een goed voorbeeld van. Angst behandel je door deze op een gecontroleerde manier aan te gaan in stappen die toenemen in intensiteit. Dit wordt exposure therapie genoemd. De bedoeling is dat je leert ervaren dat die rampen waar je bang voor bent niet uitkomen en dat de angst afneemt als je er langer aan wordt blootgesteld.

Stel je bent bang om met de bus te reizen. Dan begin je door bijvoorbeeld een reis te plannen, vervolgens ga je bij de bushalte staan en zo verder tot je uiteindelijk in de bus stapt. Eerst misschien met iemand en dan alleen. Dit is een intensief en tijdrovend traject. De angst die mensen bij deze levensechte exposure-oefeningen ervaren is vaak zeer intens. Ditzelfde traject kun je ook met Virtual Reality uitvoeren. Dit kan gewoon in de spreekkamer en met de bril op. De beleving is vrijwel net zo

intens. De wetenschap dat het niet echt is, maakt de angst echter beter beheersbaar. Het blijkt net zo effectief te werken en de angst kan met minder stress en inspanning worden overwonnen. Dit wordt begrijpelijkerwijs als een groot voordeel gezien.

Naast exposure oefeningen wordt VR ook ingezet bij ontspannings- en mindfulnessoefeningen. Hierbij wordt het eigen voorstellingsvermogen ondersteund door VR, waardoor een ontspannende omgeving kan worden gecreëerd die het effect van de oefeningen versterkt.

### Deepfake rouwtherapie

Deepfake is de laatste tijd veel in het nieuws, omdat in deze nagemaakte video's personen dingen lijken te zeggen of te doen die niet echt zijn. Dit op zo'n manier dat het vrijwel niet meer van echt is te onderscheiden. Hierdoor worden we op het verkeerde been gezet. Er kunnen daardoor "feiten" als nieuws worden gebracht, die in het geheel niet kloppen. Deze techniek kan echter ook positief worden ingezet; je kunt er prachtige films mee maken en situaties net-echt naspelen.



Het is die laatste eigenschap die nuttig blijkt bij rouwtherapie.

Met deepfake wordt de overledene als het ware tot leven gewekt en kun je het gesprek met je overleden dierbare aangaan. Dat is natuurlijk niet met de overledene zelf, maar met de eigen gedachten die je erover hebt op een visuele manier. Dat kan gaan over de rouw die je hebt en de zaken waar je niet uitkomt, zoals een onverwerkt conflict of het gevoel in de steek gelaten te zijn. Het blijkt dat vastgelopen rouw beter wordt verwerkt op deze manier en zo blijkt dat ook een bedrieglijke techniek nuttig kan worden ingezet.

### Ten slotte

ICT is niet meer weg te denken in het leven en ook in de zorg zijn digitale technieken niet meer weg te denken. Dit blijkt ook steeds meer in de geestelijke gezondheidszorg het geval en in dit artikel heb je een bloemlezing voorgeschoteld gekregen.

### Meer informatie

[Gratis online zelfhulp | GGZ NHN \(ggz-nhn.nl\)](#)

[Vicasa, veilig beeldbellen](#)

[Minddistrict modules: begin herstel met deze interventies](#)

[Virtual reality - Wikipedia](#)

[Ontspanning met VRelax](#)

[Virtual Reality Exposure Therapie | Moovd](#)

[Hoe werkt exposure \(blootstelling\)? - LM-Care \(lmcare.nl\)](#)

[Helpmij magazine over deepfake](#)

[Praten met je overleden geliefden](#)

[Deepfake Therapy - Het Nieuwe Rouwen](#)

Afbeeldingen van Wikimedia en Minddistrict