

Online zelfhulp biedt handvatten op maat

22 april 2021



Het zelfhulp-bedrijf telt zes psychologen. Zij hebben One Session naar eigen zeggen opgericht met het idee dat de wereld ‘wat mooier wordt als iedereen een probleem of vastloper in een vroeg stadium oppakt’. In één gesprek moet duidelijk worden wat er met iemand aan de hand is, waar de pijn zit. Daarna moet iemand verder kunnen met de aangereikte handvatten en oefeningen.

Handvatten op maat

“Mensen in een complexe situatie denken vaak dat hun emotie in de weg zit, terwijl de situatie zélf om aanpassing vraagt”, zegt initiatiefneemster Helen van Empel. Een sessie moet iemand het vertrouwen geven dat hij of zij het probleem kan oplossen. One Session stelt de benodigde handvatten op maat aan te bieden en stimuleert mensen om met elkaar in gesprek te gaan, zoals met familie of vrienden.

Het doel van One Session is om snel te [reageren op problematiek](#), waardoor veel problemen voorkomen moeten worden. “In de reguliere zorg is er na een maand vaak nog niets gebeurd”, stelt Van Empel. “Dan gaat kostbare tijd verloren. Bij One Session krijg je binnen een dag een gesprek. Zo kan je een burn-out voorkomen en krijgt een werkgever communicatievere medewerkers.”

De [SST-methode](#) komt uit de VS en Canada, waar de manier van werken gestaag zou groeien. Mensen kunnen snel terecht om een uur te praten over hun situatie. “Op het moment dat ze daar behoefte aan hebben. Van Empe stelt dat ze als voormalig eigenaar van een psychologenpraktijk merkte dat veel cliënten maar één goede sessie nodig hadden om hun situatie weer te overzien.

Zelfhulp psychische klachten

Zelfhulpprogramma's voor psychische klachten zijn in Nederland nog vrij beperkt aanwezig. In het St. Antonius Kankercentrum loopt bijvoorbeeld [sinds december 2020](#) een proef met het aanbieden van extra psychosociale zorg. Patiënten van het Kankercentrum kunnen tot en met 31 maart 2021 gratis gebruik maken van de e-health zelfhulpmodules van Therapieland. Deze modules kunnen patiënten ondersteuning bij het omgaan met kanker, waarbij ze zelf kunnen beslissen of de modules aansluiten op hun wensen.

Een jaar eerder [bleek een online zelfhulpprogramma](#) samen met telefonische coaching effectief te zijn in het verminderen van depressieve klachten bij mensen met HIV. Dat stelde Sanne van Luenen (Klinische psychologie) in haar promotie-onderzoek. Van Luenen onderzocht een nieuw (online) zelfhulpprogramma voor mensen met hiv en depressieve klachten omdat deze doelgroep minder snel geneigd is om een psycholoog te bezoeken vanwege een eventueel stigma.