

# Online therapie alleen op korte termijn effectiever tegen depressie

17 januari 2018



De onderzoekers in kwestie, van de Rijksuniversiteit Groningen (RUG) en het Academisch Medisch Centrum Amsterdam (AMC), concludeerden dat internettherapie bij depressie wel effectief is op de korte termijn, maar niet op de lange termijn. Daarentegen werkt de online therapie wel als deze gegeven wordt door psychologen. Vorige week week verscheen hun artikel in een internationaal tijdschrift over psychologie, waarin ze de effecten presenteren.

## **Effectiviteit online therapie onderzocht**

De afgelopen jaren is er steeds meer aandacht gekomen voor psychologische internettherapieën, maar het aantal depressies onder de Nederlanders neemt niet af. Daarnaast vallen mensen na het meemaken van een depressie vaak terug. Onderzoekers in Groningen (RUG) en Amsterdam (AMC) onderzochten daarom of een online therapie effectief is in het voorkomen van nieuwe depressies nadat iemand hersteld was van een eerdere depressie.

Hoofdonderzoeker [prof. dr. Claudi Bockting](#), hoogleraar klinische psychologie aan de RUG, stelt dat preventie van nieuwe depressies erg belangrijk is omdat veel mensen na een eerste depressie een terugval krijgen. "We weten uit vorige onderzoeken dat onze terugvalpreventietraining, gegeven door psychologen, werkt. We onderzochten daarom of deze therapie ook laagdrempelig, dus online en met minimaal telefonisch contact met een psycholoog, ook goed werkt."

## **Alleen effectief op korte termijn**

De onderzoekers bekeken hoe goed deze internettherapie nieuwe depressies voorkwam, zowel maanden als twee jaar na het afronden van de therapie. Dit vergeleken ze met de standaardzorg, zoals het voortzetten van medicatie. Na drie maanden gaf de online training meer bescherming tegen depressies in vergelijking met de standaard zorg, maar niet na twee jaar.

Dit is volgens de onderzoekers opmerkelijk omdat internettherapieën zonder fysieke afspraken met een psycholoog vaker aangeboden wordt. Ook is bekend dat de therapie met de psycholoog wel werkt. De onderzoekers gaan nu verder met het bestuderen van de terugvalpreventietraining, maar dan in combinatie met meer contact met een psycholoog.

Momenteel onderzoekt Bockting of een therapie via beeldbellen door psychologen werkt in het voorkomen van nieuwe depressies bij zwangere vrouwen die antidepressiva afbouwen. In deze studie wordt onderzocht wat beter is: afbouwen van medicatie met een terugvalpreventietraining, of doorslikken van medicatie.