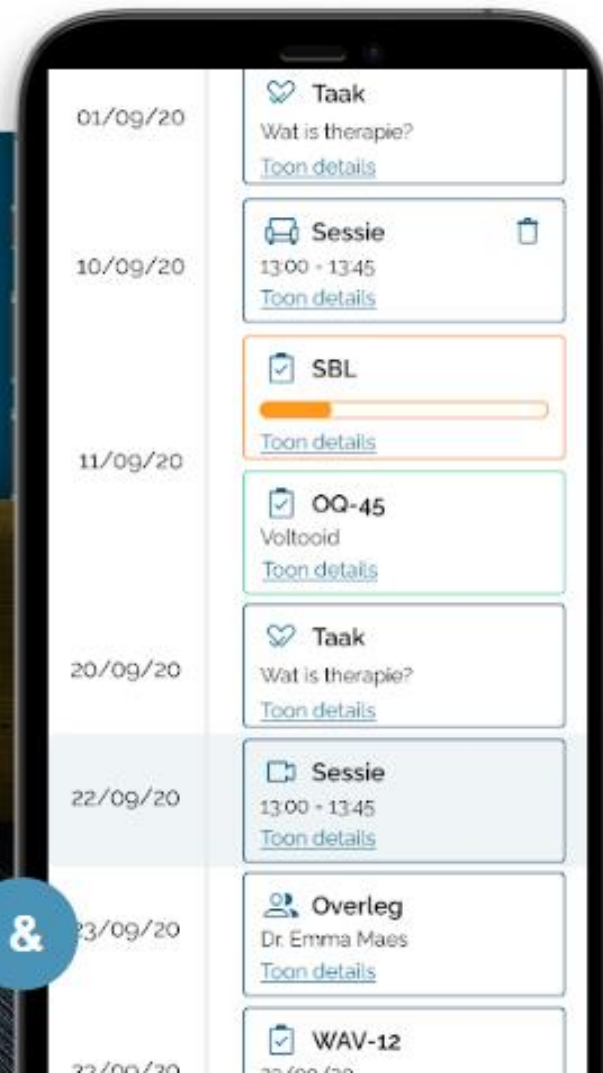




# Hoe technologie mentale zorg kan ondersteunen

Nele Stinckens  
nele.stinckens@qit.online  
www.qit.online



# Technologie: van hype naar **hulp**

1. Maximaliseer de mechanismen van verandering in therapie
2. Wees vriendelijk voor de weerstand
3. Investeer in een ondersteunende leeromgeving





# 1. Maximaliseer de mechanismen van verandering in therapie

---

- Therapeutische relatie
- 'Self-agency'
- Fijnmazige afstemming op uniek proces

## TECHNOLOGIE

- Systematische feedback
- Online zelfhulp
- Traject-op-maat



# Groeibevorderende relatie

## TECHNOLOGIE

Systematische feedback over belangrijke processen en outcome aspecten kan effectiviteit van relationele aspecten vergroten

Table 3  
Summary of Meta-Analytic Associations Between Relationship Components and Psychotherapy Outcomes

Relationship element	Number of studies ( <i>k</i> )	Number of patients ( <i>N</i> )	Effect size		Consensus on evidentiary strength
			<i>r</i>	<i>d</i> or <i>g</i>	
Alliance in individual psychotherapy	306	30,000+	.28	.57	Demonstrably effective
Alliance in child and adolescent therapy	43	3,447	.20	.40	Demonstrably effective
Alliances in couple and family therapy	40	4,113	.30	.62	Demonstrably effective
Collaboration	53	5,286	.29	.61	Demonstrably effective
Goal consensus	54	7,278	.24	.49	Demonstrably effective
Cohesion in group therapy	55	6,055	.26	.56	Demonstrably effective
Empathy	82	6,138	.28	.58	Demonstrably effective
Positive regard and affirmation	64	3,528		.28	Demonstrably effective
Congruence/genuineness	21	1,192	.23	.46	Probably effective
The real relationship	17	1,502	.37	.80	Probably effective
Self-disclosure and immediacy	21	~140	NA	NA	Promising but insufficient research
Emotional expression	42	925	.40	.85	Probably effective
Cultivating positive expectation	81	12,722	.18	.36	Probably effective
Promoting treatment credibility	24	1,504	.12	.24	Probably effective
Managing countertransference	9	392 therapists	.39	.84	Probably effective
Repairing alliance ruptures	11	1,318	.30	.62	Probably effective
Collecting and delivering client feedback	24	10,921		.14–.49 <sup>a</sup>	Demonstrably effective

*Note.* NA = not applicable; the chapter used qualitative meta-analysis, which does not produce effect sizes.

<sup>a</sup> The effect sizes depended on the comparison group and the feedback method; feedback proved more effective with patients at risk for deterioration and less effective for all patients.

Third Interdivisional American Psychological Association Task Force on Evidence-Based Relationships and Responsiveness (2018)

- **Self-serving bias**

Neiging om successen aan zichzelf toe te schrijven en mislukkingen aan anderen

- **Self-assessment bias**

neiging om eigen kwaliteiten of vaardigheden hoger in te schatten dan gerechtvaardigd is

- **Confirmation bias**

selectief opmerken en verwerken van info die de eigen inschatting bevestigt

(Tiemens e.a., 2020)

## Therapeuten zijn net mensen

Nele Stinckens



“We all need people who will  
give us feedback.  
That’s how we improve” (Bill Gates)

Effect van feedbackgerichte methodiek:

- Significant meer vooruitgang en minder achteruitgang in feedbackconditie vs TAU
- Meer uitgesproken bij ‘not on track’ cliënten
- Verdriedubbeling van effect bij uitgebreide feedback

(Lambert et al, 2018)

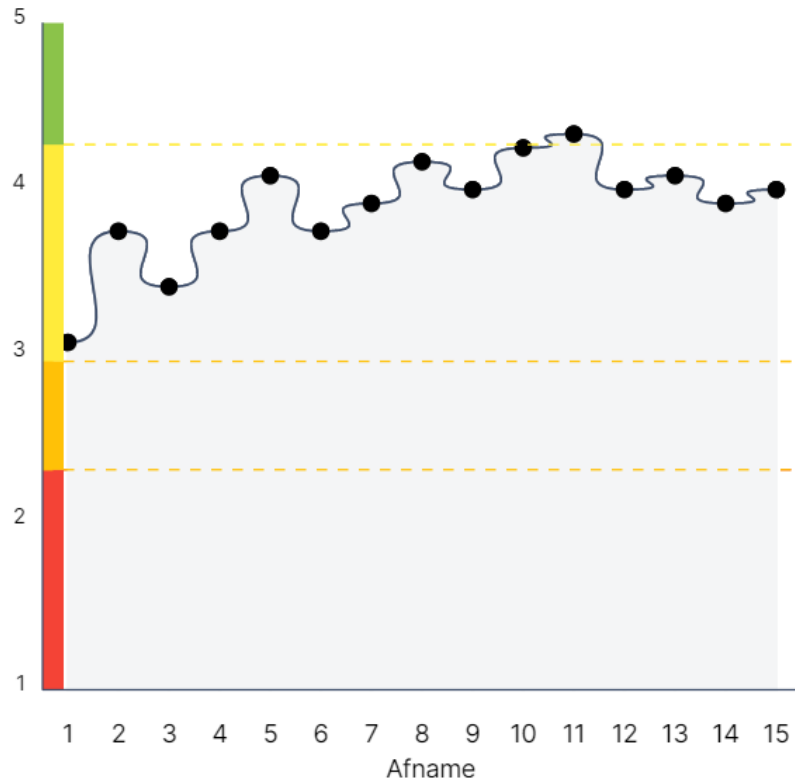
## Therapeuten zijn net mensen

Nele Stinckens



## Evolutie

Evolutie WAV-12 Totaal



## Interpretatie

Huidige status

### **KWALITEIT VAN DE WERKALLIANTIE: GOED**

De cliënt beoordeelt de kwaliteit van de werkalliantie als goed. Dit betekent dat er een goede samenwerkingsrelatie is tussen jou en je cliënt. Het is belangrijk om te blijven investeren in het emotioneel contact en te blijven streven naar een juiste afstemming op vlak van therapietaken en -doelen.

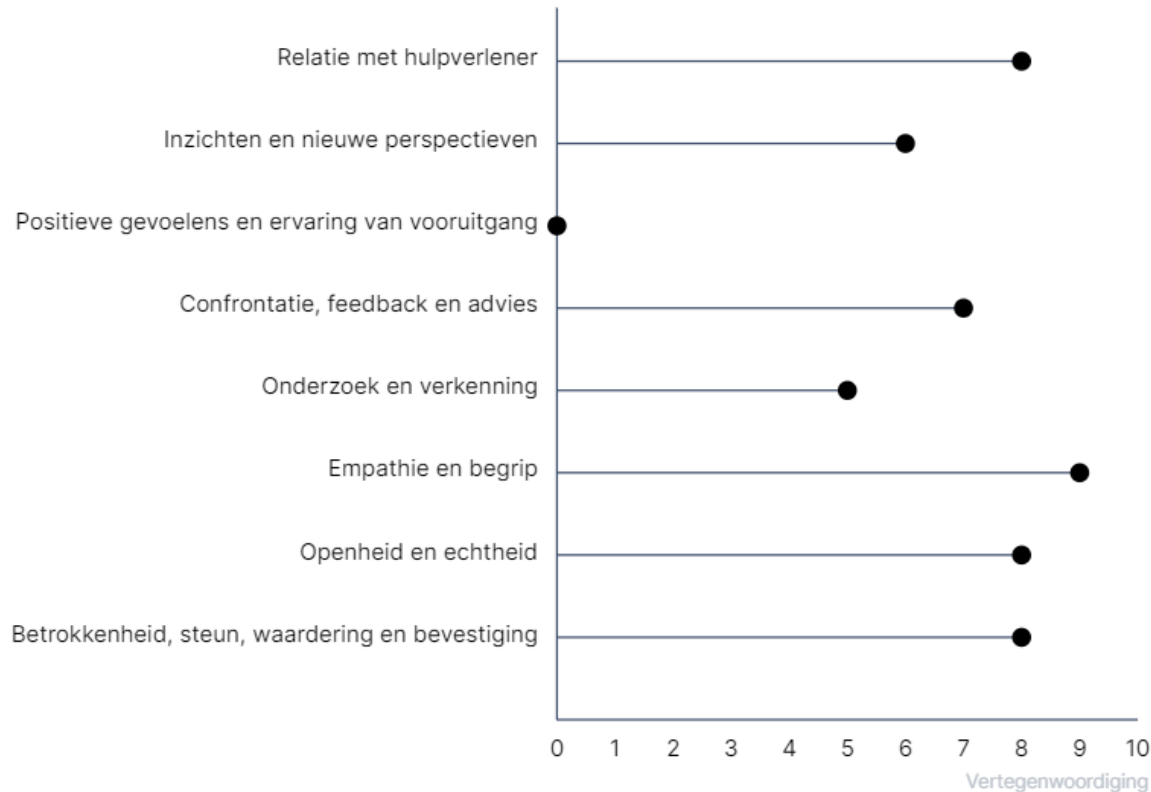
Status van verandering

### **BETROUWBARE POSITIEVE VERANDERING:**

Er is een significante evolutie in de beoordeling van de werkalliantie door de cliënt. Dit betekent dat de cliënt de samenwerkingsrelatie duidelijk positiever beoordeelt in vergelijking met de eerste sessie.

## Overzicht helpende processen

SBL+ Overzicht helpende processen



### Helpende aspecten

Ik heb meer de link beseft tussen wat ik gemist heb vroeger en hoe zich dat nog steeds uit

### Storende aspecten

Ik werd op het einde heel zenuwachtig en onrustig, we hebben dat benoemd, maar op dat moment kon ik daar eigenlijk niets meer mee doen

### Ontbrekende aspecten

ik vind het allemaal heel moeilijk. Ik moet precies constant in mijn hoofd een gevecht leveren met mezelf. nu de woorden erover zo stilaan op geraken, word ik heel bang

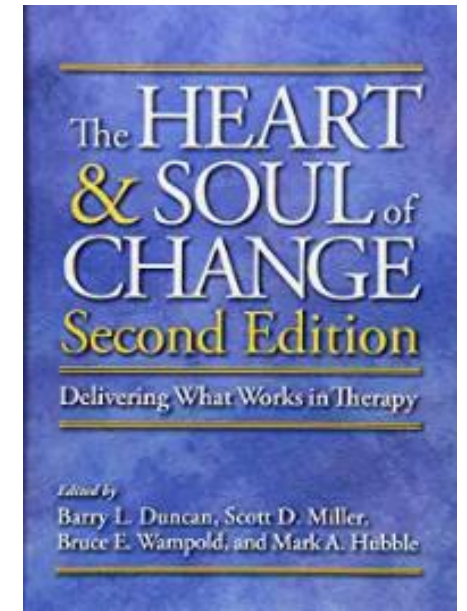
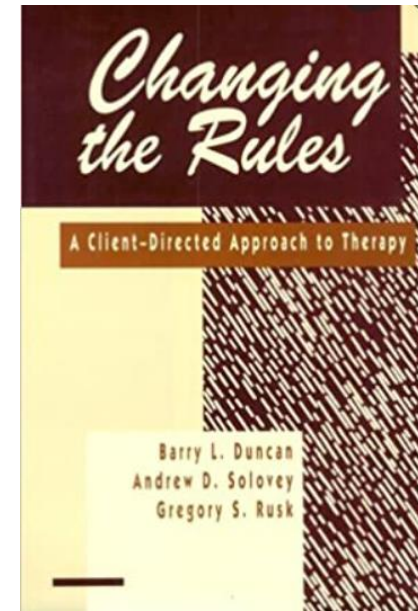
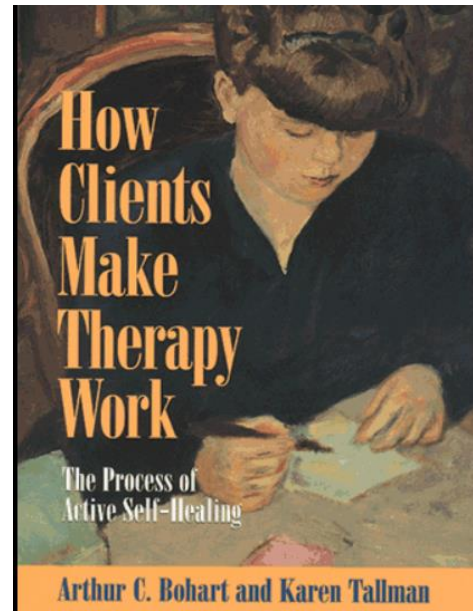


# Self-agency

---

- Cliënten zijn geen passieve ontvangers van zorg, maar 'active self-healers'
- Cliëntkenmerken bepalen de grootste outcome-variantie (40 - 87%)
- Invloedrijke factoren: motivatie, nieuwsgierigheid in eigen functioneren, internalisatie van attitude therapeut, erkenning als co-auteur van veranderingsproces

(Levitt & Pomerville, 2016)





‘Vruchtbare veranderingsprocessen blijken pas tot volle bloei te komen als cliënten door hun therapeut erkend worden als *agent* in het therapeutisch avontuur’

(Tallman & Bohart, 2006)

Kan gestimuleerd worden door blended therapie, een combinatie van f2f therapie & online zelfhulp

- Therapieproces wordt geïntensifieerd  
(Erbe et al., 2017; Kleiboer et al., 2016)
- Transfer van therapie naar dagelijks leven wordt bevorderd  
(Ebert et al., 2018)
- Zorgtraject kan verlicht of verkort worden  
(Erbe et al., 2017)
- Zelfwerkzaamheid wordt bevorderd, sluit goed aan bij de herstelgerichte benadering



## Emotiecoach

Omgaan met de emoties van je kind

- Focus op transdiagnostische processen
- Stimuleren van veranderingsstappen via diverse ingangspoorten



## Emoties als kompas

Leren voelen, begrijpen en hanteren van emoties



## Ik (k)en mezelf

Het ontwikkelen van een gezonde relatie met jezelf



## Mijn lichaam als bondgenoot

Meer aandacht krijgen voor de signalen van je lichaam.



## Vormgeven aan mijn bestaan

Verkennen van belangrijke levensthema's

# Fijnmazige afstemming op uniek proces

---



- “One size doesn’t fit all”: therapie is maatwerk
- Succesvolle therapeuten zijn sensitief voor specifieke cliëntkenmerken, relationele dynamieken en processignalen & hebben de flexibiliteit om hun aanbod hierop af te stemmen
- Geldt evenzeer wanneer technologie aan het aanbod wordt toegevoegd

05/09/2022	<div><p>Fysieke sessie 21</p><p>Klaar</p><p>17:30 - 18:30</p><p>No show</p></div>	<div><p>Module 4</p><p>Klaar</p><p>Ik (k)en mezelf</p></div>	
29/08/2022	<div><p>Overleg 3</p><p>Klaar</p><p>Huisarts Dr. Aerts</p></div>		
25/08/2022	<div><p>Vragenlijst 17</p><p>In uitvoering</p></div>	<div><p>Fysieke sessie 20</p><p>Klaar</p><p>11:00 - 12:00</p><p>No show</p></div>	<div><p>Module 3</p><p>Klaar</p><p>Ik (k)en mezelf</p></div>
24/08/2022	<div><p>Fysieke sessie 18</p><p>Klaar</p><p>09:00 - 10:00</p><p>Betaald</p></div>	<div><p>Video sessie 19</p><p>Klaar</p><p>09:00 - 10:00</p><p>Betaald 60,00 €</p></div>	

# Sandra

*Sandra is een vrouw van 41 jaar. Als kind werd ze ernstig mishandeld door haar beide ouders. In de therapie sessies geraakt Sandra soms helemaal overspoeld door op het eerste zicht banale triggers die haar herinneren aan haar jeugd. Op die momenten verstijft Sandra van angst. De therapie-ruimte wordt een akelige plek, waarbij ze ook de therapeut als erg bedreigend ervaart. Thuis heeft ze eveneens geregeld dergelijke paniekaanvallen, vooral 's nachts, na een droom waarin ze haar vroegkinderlijke herinneringen herbeleeft.*



## TRAJECT-OP-MAAT

### Wat heeft Sandra nodig?

Veilige ruimte, naast de therapie sessies, om overspoelende emoties te helpen reguleren en triggers ervan te herkennen.

### Welke technologie kan ondersteunen?

Online dagboek helpt om:

- Intapsychische chaos te verteren
- Inzicht te krijgen in situaties
- Corrigerende therapie-ervaringen meer te verankeren
- Stabiele en veilige hechtingsrelatie te ontwikkelen met therapeut

# Tim

*Tim is een jongeman van 24 jaar. In zijn professioneel functioneren wordt hij ernstig gehinderd door zijn vernietigende zelfkritiek: nooit kan hij tevreden zijn over zijn realisaties, steeds valt er iets aan te merken op de manier waarop hij zijn team aanstuurt, andere collega's lijken altijd succesvoller dan hem,... Tim wilt inzicht krijgen in de ontstaansgeschiedenis van zijn innerlijke criticus en wilt actief aan de slag om zijn meedogenloze criticus in te ruilen voor een mildere variant. Hij wilt ook meer in voeling komen met de kracht van zijn kwetsbaarheid.*



## TRAJECT-OP-MAAT

### Wat heeft Tim nodig?

Inzichten en concrete handvatten om zich vrijer en meer ontspannen op de werkvloer te bewegen.

### Welke technologie kan ondersteunen?

Zelfhulp module 'Ik (k)en mezelf helpt om:

- Inzicht te verwerven in beschermende functie van innerlijke criticus
- Te investeren in zelfzorg
- Meer gezonde relatie te ontwikkelen met zichzelf

## 2. Wees vriendelijk voor de weerstand



- Wat vreest men te verliezen?
- Wat wilt men behouden?
- Wat koestert men?

“De kracht van het ambacht mag niet worden aangetast: maatwerk, dialoog, een persoonlijke relatie, afstemming en bezieling mogen niet verloren gaan”

(Vlaio Haalbaarheidsstudie, 2019)



# Investeer in een ondersteunende leeromgeving

“Hulpverleners moeten de nodige competenties ontwikkelen om hun koudwatervrees te overwinnen en met digitale toepassingen aan de slag te gaan. De overheid en organisaties investeren daarom bij voorkeur niet enkel in de technologie zelf, maar ook in de training en coaching van hulpverleners.

Er is tijd en geld nodig om te zoeken en te experimenteren, om inspiratie op te doen en ervaringen uit te wisselen over hoe een optimale mix van reguliere en digitale zorg kan gerealiseerd worden. Hierbij spelen het beleid van de overheid en organisaties een cruciale rol. Zij dienen een kader te creëren dat deze nieuwe zorgprocessen beschrijft en mogelijk maakt, dat hulpverleners motiveert en verantwoordelijkheid geeft, dat andere werkafspraken stipuleert en faciliteert, en dat voldoende oog heeft voor privacy, ethiek en clientgerichtheid.”

(Stinckens, Missiaen & Van Daele, 2020)