

# Interapy.nl

Psychologische hulp via internet? Vanachter je computer van je burn-out, depressie of posttraumatische stressstoornissen afkomen? Interapy, een commerciële website, brengt de psychotherapeut en de patiënt samen op internet en boekt zeer goede resultaten. Binnert de Beaufort in gesprek met **Alfred Lange**, bijzonder hoogleraar Relatie- en gezinstherapie vanuit systeemtheoretisch perspectief aan de UvA, die drie jaar geleden aan de basis van Interapy stond. 'Mensen moeten de kans krijgen hun zelfredzame vermogens aan te spreken.'

Internet zou ons gaan bevrijden. Op de puinhopen van de oude economie zou door het wereldwijde web een Nieuwe Economie worden gevestigd zonder oorlog en hongersnoden. De werkelijkheid bleek anders. Dotcom ging massaal failliet, en ook de wereldvrede is bij lange na niet bereikt. Maar dotcom heeft zich inmiddels ontdaan van haar pretentieuze huid en tracht nu alsnog oude dromen te verwezenlijken. Eén daarvan is Interapy, de enige aanbieder van geprotocolleerde internettherapie ter wereld.

**Hoe is Interapy ontstaan?**

'Ik werd drie jaar geleden door enkele internetexperts benaderd met de vraag om mee te werken aan online psychologische tests. Ik vond dat niet zo interessant. Maar het bracht mij wel op het idee van Interapy: complete psychotherapie op een website.'

**Is Interapy een verrijking voor de geestelijke gezondheidszorg?**

'Interapy is een serieus alternatief voor het bezoek aan de psycholoog. Het werkt als volgt: de patiënt krijgt op de website [www.interapy.nl](http://www.interapy.nl) een eigen box waar alleen hij en zijn behandelaar in kunnen komen. Vervolgens zal hij, al naar gelang zijn probleem, een stuk of twaalf ontmoetingen hebben met zijn psycholoog via het internet. De behandelingen geschieden volgens bepaalde protocollen. De psychologen van Interapy hebben een speciale opleiding gevolgd. Tot nog toe zijn de meesten door mij hier aan de UvA opgeleid.'

**'Interapy is een serieus alternatief voor het bezoek aan de psycholoog'**

**En? Worden de patiënten beter?**

'Ik durf zelfs te beweren dat Interapy betere resultaten behaalt dan de "reguliere" psychotherapie. Dat blijkt trouwens ook uit onderzoeken.'

**Wij leven in een tijd waarin mensen steeds minder contact hebben met de samenleving. Zelfs je shrink zit nu in de computer.**

'Toch wordt Interapy niet als een verarming ervaren door de patiënten. Met Interapy helpen we veel mensen die uit angst of schaamte de psycholoog niet durven te benaderen. Interapy werkt heel laagdrempelig. Via dit medium (de website) durven

mensen makkelijker hun problemen te verwoorden. En juist omdat je veel sneller tot de kern van het probleem doordringt, kun je de patiënt veel beter behandelen. Het is bovendien veel goedkoper en efficiënter. De patiënt hoeft immers niet meer huis of kantoor te verlaten voor een afspraak met zijn psycholoog.'

**Wetenschap**

**Voor de zwaardere psychische gevallen is Interapy minder geschikt, neem ik aan.**

'Dat dachten wij aanvankelijk ook. Maar het afgelopen jaar zijn we ook zwaardere depressies gaan behandelen. En met zeer goede resultaten.'

**Maar wat als iemand plotseling suïcidaal wordt? Dat lijkt me voor een psycholoog lastig te determineren van achter zijn computer.**

'Het is sowieso vrij moeilijk te voorspellen of iemand suïcidaal gedrag gaat vertonen. Maar ook daar zijn betrouwbare tests voor ontwikkeld. Door middel van vragenlijsten die al onze patiënten krijgen, kun je uiteindelijk vrij precies hun geestelijke toestand vaststellen. Als potentiële deelnemers een verhoogd risico op suïcide of andere zeer ernstige psychopathologie hebben, kunnen ze geen Interapybehandeling ondergaan. We verwijzen dan door naar een psycholoog of psychiater in de reguliere psychiatrie.'

**Wie zijn de patiënten van Interapy? Ouderen die moeilijk met moderne apparatuur kunnen omgaan en andere digibeten zullen waarschijnlijk niet geholpen zijn met Interapy.**

'Aanvankelijk waren onze patiënten mensen met posttraumatische stresssymptomen of onverwerkte rouw en later werknemers uit het bedrijfsleven die zich lieten behandelen voor een burn-out. Nu komen de meeste patiënten (ook voor angststoornis en depressie) bij ons terecht via geestelijke gezondheidszorginstellingen van de gemeente. Het spreekt voor zich dat je toegang moet hebben tot en enige vertrouwde moet hebben met een computer om van Interapy gebruik te kunnen maken. Maar tegenwoordig kunnen steeds meer mensen omgaan met internet, ook ouderen. En Interapy is gebruiksvriendelijk.'

**Verwacht u winst te gaan maken met Interapy?**

'Aanvankelijk wilde ik dat Interapy alleen maar in dienst zou staan van de gezondheidszorg en de wetenschap, maar dat was voor de UvA te duur. Daarom is het een bedrijf geworden. Met nieuwe aandeelhouders. Het zal enige jaren duren voordat er echt winst zal worden gemaakt maar ik heb geen enkele twijfel dat dat gaat gebeuren. Daarvoor zijn de resultaten en het systeem te goed.'

**Hoe reagerden uw vakgenoten op Interapy?**

'Ik had veel kritiek verwacht maar dat viel mee. Velen boden zich spontaan aan om voor Interapy te werken. Er bestaat vooral in Duitsland en Amerika grote belangstelling voor de onderzoeken die wij op basis van de gegevens van Interapy uitvoeren en nog gaan uitvoeren. In Duitsland zijn er in toonaangevende vakbladen verscheidene artikelen gewijd aan Interapy. Omdat wij bij Interapy succesvol met protocollen werken, is het ook vrij makkelijk om gegevens te verzamelen die gebruikt kunnen worden voor onderzoek.'



**Freud-klonen**

**U heeft zich in de media nogal eens negatief uitgelaten over psychologen in Nederland. U zei in een interview met *Opzij* dat u naar sommige psychologen zelfs uw hond niet zou durven sturen.**

'Ik denk dat de geestelijke gezondheidszorg nu veel beter is dan twintig jaar geleden. Toch vind ik dat iedereen zich hier wel heel erg makkelijk psychotherapeut mag noemen. Als je maar genoeg cursussen volgt, word je het vanzelf.'

**U laat zich eveneens kritisch uit over de nazorg-dwang in dit land. Wanneer mensen het slachtoffer zijn geworden van een ramp of een anderszins schokkende ervaring hebben beleefd, is het volgens u niet raadzaam om direct een blik therapeuten open te trekken.**

'Nee, inderdaad. Na de vuurwerkramp van Enschede en de brand in café Het Hemeltje in Volendam was het een beter idee geweest eerst een maand te wachten voordat er psychologen werden ingezet. Mensen moeten de kans krijgen hun zelfredzame vermogens aan te spreken. Wanneer mensen hun eigen hulpbronnen niet gebruiken, is de kans op een posttraumatisch stressyndroom dertig procent groter. Een promovendus hier, **Arnold Emmerink**, heeft hierover onlangs gepubliceerd in het toonaangevende medische tijdschrift *The Lancet*.'

**'Als je maar genoeg cursussen volgt, word je vanzelf psychotherapeut'**

**U ergert zich ook aan psychologen die patiënten jarenlang aan zich binden met intensieve praatsessies.**

'Ik denk inderdaad dat er in Nederland door sommige psychologen te weinig probleemoplossend wordt gewerkt. Elk probleem zou zijn oorsprong hebben in de jeugd van de patiënt. Ik denk dat die Freud-klonen veel schade aanrichten. Dat geldt ook voor de relatietherapie (Lange is al sinds de jaren zeventig een vrij bekende relatietherapeut in Nederland, red.). Het heeft geen nut om mensen jarenlang te gaan vertellen hoe ze met elkaar moeten leven. Ik werk ook hier volgens bepaalde protocollen. Ik laat ze op een gegeven moment in een brief opschrijven wat ze verwachten van hun partner, wat hun wensen zijn. Dus geen klaagzang over het feit dat de ander nooit de was

ophangt of gezellig meedoet tijdens bezoek. Zo'n brief werkt vaak zeer verhelderend. Ik vind dat je praktisch moet kijken naar het probleem van de patiënt. Hoe zorg je ervoor dat iemand zo snel mogelijk weer kan deelnemen aan de maatschappij. Daarvoor hoeft je niet altijd maanden- of jarenlang terug te gaan naar iemands jeugd. Vaker niet dan wel zelfs.'

**Molensteen**

**Geldt dat ook voor de behandeling van oorlogsslachtoffers? Hoe diep grijpt die oorlog in op het leven van mensen?**

'Ook op dat gebied zijn er in Nederland te veel psychologen en psychiaters die de neiging hebben om elk probleem van hun patiënten terug te voeren naar die oorlog. Zo wordt die oorlog steeds zwaardere molensteen om hun nek, een allesbepalend moment in hun leven. Mensen blijven daardoor soms wel hun leven lang in therapie. Ik heb deze kritiek al in de jaren zeventig geuit. Een bekende psychiater die zich aangesproken voelde, belde mij enigszins verontwaardigd op. Ik wist niet waar ik het over had, zei hij. Ik heb hem geantwoord dat drie concentratiekampen daar dan kennelijk niet voldoende voor waren: Vught, Westerbork en Bergen Belsen.'

**U komt uit een orthodox-joods gezin. Het is geen sinecure om je los te maken van een orthodox geloof, zo blijkt uit een belangrijk deel van de Nederlandse literatuur die is geproduceerd door zonen uit strengereformeerde milieus. Is dat gevecht per definitie traumatisch?**

'Nee. Toen ik afscheid nam van mijn orthodox-joodse afkomst, voelde dat als een opluchting. Mijn ouders waren zeer streng in de leer. Op mijn zeventiende ben ik door mijn ouders naar Jeruzalem gestuurd, naar een Jeshiva om daar de Talmud te bestuderen. Deze bestaat uit geschriften van Rabbijnen die discussiëren over de inhoud en betekenis van de *Torah* - de vijf boeken die samen de wetten en geschiedenis van het joodse volk uitmaken. Aanvankelijk had ik het moeilijk in Israël en kampte ik met een grote achterstand ten opzichte van mijn medestudenten. Maar uiteindelijk begon ik dat 'leren' leuk te vinden. Die precieze discussies over de *Torah* scherpen je geest, leren je om analytisch te denken. Ik heb definitief afscheid genomen van het joodse geloof toen ik weer terug in Nederland was. Ik hield geen kosjere keuken meer. De rabbijn van mijn ouders verbood hen nog langer bij mij te komen eten. Dat ze dat gebod hebben ingewilligd, beschouwde ik als een klap in mijn gezicht. Maar het heeft mij wel wakker geschud. Zoals zoveel mensen die zich hebben afgekeerd van een orthodox geloof ben ik de andere kant opgeslagen. Ik eet nu gewoon garnalen en varkensvlees.'

**www.interapy.nl**

- ca. 350 patiënten per jaar; 70% vrouw, 30% man; gemiddelde leeftijd: 42 jaar;
- 36% burn-out, 24% depressie, 40% verwerkingsklachten (posttraumatische stress en pathologische rouw);
- behandeling: 2x per week contact gedurende 6-12 weken;
- kosten: afhankelijk van het onderwerp van behandeling, € 1250 - € 1750; na doorverwijzing door arts of zorgprofessional, in samenwerking met GGZ's (voormalige RIAGG's) vaak geheel vergoed;
- bij Interapy werken 20 behandelaars: klinisch psychologen met specialisatie cognitieve gedragstherapie plus een postdoctorale training voor Interapy;
- de naam Interapy, de behandelprotocollen en ontwikkelde software zijn merk- en auteursrechtelijk beschermd;
- Interapy is enige aanbieder van geprotocolleerde evidence based internettherapie in de wereld; op een aantal universiteiten (o.a. in Zweden) zijn sinds kort wel e-health onderzoeksprogramma's opgestart. Ook zijn er gecomputeriseerde zelfhulpprogramma's beschikbaar in het Engels (ontwikkeld door prof. Isaac Marks); hier komt echter geen behandelaar aan te pas. Er zijn wel psychologen en psychiaters die e-mailconsulten aanbieden, maar door het weinig gestructureerde karakter van deze hulp, zijn deze consulten niet vergelijkbaar met Interapy.

**Naam: Alfred Lange** (1941) \_ **Studie:** Psychologie \_ **Doctoraalexamen:** 1966 \_ **Promotie:** 1971 \_ **Werk:** 2001-heden leidt wetenschappelijk onderzoek Interapy \_ 1993-heden bijzonder hoogleraar Relatie- en gezinstherapie vanuit systeemtheoretisch perspectief, vanwege de Nederlandse Vereniging voor Relatie- en Gezinstherapie. Sinds 1966 verbonden aan de UvA; hoofdredacteur van *Directieve therapie en Gezinstherapie Wereldwijd*, co-editor van *Journal Family Therapy*, voorzitter verschillende therapie secties; auteur van meer dan 250 nationale en internationale wetenschappelijke publicaties; diverse boeken op het vakgebied, w.o. het standaardwerk *Gedragsverandering in gezinnen* (Wolters Noordhoff, Groningen, 2000, 7<sup>e</sup> herziene druk) en *De autoritaire persoonlijkheid en zijn godsdienstige wereld* (Van Gorcum, Assen, 1971) \_ **www.interapy.nl**