

# De online psycho-educatiecursus bipolaire stoornis

Mirella Carfora, Renate Nijboer en Raphael Schulte

*Dit document is bedoeld als handreiking voor cursusleiders om in corona-tijd als geen face to face psycho-educatiegroepen kunnen plaatsvinden deze online aan te bieden.*

*Aan het begin staan in de inleiding enkele meer theoretische overwegingen, daarna volgen praktische adviezen.*

---

## Inleiding

Tot nu is er geen bewijs dat online psycho-educatie het beloop van een bipolaire stoornis gunstig beïnvloed. Online psycho-educatie wordt in systematische overzichtsartikelen op zijn best als veelbelovend maar vooralsnog onbewezen effectief geïndiceerd (Hidalgo-Mazzei e.a. 2015). Echter, zo lang groepsgewijze face to face cursussen vanwege corona-beperkingen niet kunnen worden gegeven is er alle reden om patiënten en betrokkenen een onlineversie van de cursus aan te bieden. Voor sommige andere ziektebeelden/psychotherapieën is werkzaamheid van onlinetherapie namelijk wel al aangetoond (Weinberg 2020).

De kwaliteit van de therapeutische relatie (therapeutic alliance) is de beste voorspeller voor de uitkomst van psychotherapie. De therapeutische alliantie bestaat uit drie componenten: overeenstemming over de therapiedoelen, overeenstemming over de taken, en de emotionele band tussen therapeut en cliënt. Bij groepspsychotherapie is ook de groepscohesie belangrijk. Met name de laatste twee punten verdienen extra aandacht bij online groepstherapie zoals een psycho-educatiecursus. Mogelijk zijn er ook patiënten voor wie online groepstherapie makkelijker is, namelijk mensen die moeite hebben met nabijheid, mensen met een onveilig-vermijdende hechtingsstijl en mensen met dissociatieve klachten.

Het bepalen en reguleren van de setting door de therapeut is bij groepstherapie belangrijk. Bij onlinetherapie geldt dit ook, maar is het lastiger omdat er geen werkelijke ruimte met stoelen meer is. Onder andere komen de instructies en afspraken die aan het begin voor en met deelnemers worden gemaakt hiervoor in de plaats. Ook is het verlies van direct oogcontact bij onlinetherapie hinderlijk. Het betreft zowel de cursusleiders onder elkaar, als ook het contact tussen cursusleider en deelnemer en deelnemers onderling. Cursusleiders kunnen afspreken dat zij hardop tegen elkaar zeggen wat anders verloren zou gaan. Zij kunnen elkaar vragen stellen of meningen uitwisselen. Eventueel kunnen zij elkaar ook via de chatfunctie bereiken (als die onzichtbaar is voor deelnemers) of anderszins een elektronische boodschap sturen. Dit kan wel de aandacht voor de groep verstoren.

Veel behandelaars hadden 'voor corona' weerstand tegen onlinebehandeling. De meesten hebben inmiddels ontdekt dat het in veel gevallen wel mogelijk is. Onze eigen ervaringen met een online psycho-educatiecursus bipolaire stoornis zijn positief, zeker als het alternatief was geweest dat mensen 1 of 2 jaar op een cursus hadden moeten wachten. De deelnemers van online psycho-educatiecursussen zijn in elk geval in het algemeen dankbaar en tevreden.

## Referenties

Hidalgo-Mazzei, D., Mateu, A., Reinares, M., Matic, A., Vieta, E., & Colom, F. (2015). Internet-based psychological interventions for bipolar disorder: Review of the present and insights into the future. *Journal of affective disorders*, 188, 1–13.

Weinberg, H. (2020). Online group psychotherapy: challenges and possibilities during COVID-19 – a practice review. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 24(3), 201–211.

## Praktische adviezen en uitvoering

*Het is nuttig dat de cursusleiders van tevoren over onderstaande adviezen nadenken en met elkaar afspraken maken.*

*Een deel van de adviezen is terug te vinden in "7 adviezen voor online behandelen", [www.psyflix.net](http://www.psyflix.net). Marley Heilbron-Steeghs, klinisch psycholoog/psychotherapeut/gedragstherapeut en online behandelaar heeft waardevol commentaar gegeven.*

## Voorbereiding van de techniek en ruimte

Zorg voor

- o een goede internetverbinding; gebruik bij voorkeur een kabel en geen wifi (liefst meer dan 2 MB upload- en downloadsnelheid, test op [www.speedtest.net](http://www.speedtest.net))
- o een personal computer of laptop, liefst met twee schermen om zo makkelijker PowerPoint te kunnen delen
- o een goede webcam (is vaak al ingebouwd) en dat schouders en handen ook in beeld zijn
- o headset om de geluidskwaliteit te garanderen
- o licht dat van voren op je valt. Een raam of lichtinval van achteren geeft een zwart beeld van jou
- o kleding die niet afleidt. Kleine patroontjes in het stof kunnen storen
- o een rustige achtergrond bij je zitplaats zo dat deelnemers niet afgeleid worden
- o een rustige omgeving waar je tijdens de cursus niet gestoord wordt
- o voor aparte ruimtes voor beide trainers om ruis zoveel mogelijk te voorkomen
- o een veilig en stabiel programma voor videoconferenties. Een programma waarbij je als moderator de microfoons van de deelnemers aan – en uit kunt zetten geeft je meer mogelijkheid om de dynamiek van de groep te sturen.
- o goede voorbereiding: oefen met het gebruikte platform zodat je weet hoe het werkt (aan- en uitzetten van microfoons, schermdelen, whiteboard, escape rooms)
- o voor werkvormen die digitaal uitvoerbaar zijn (zie voor suggesties van aanpassingen in het cursusmateriaal hieronder). Wees niet bang om iets nieuws uit te proberen, online werkt soms anders dan face to face. Vraag dan aan de groep wat ze ervan vonden. Deelnemers vinden die vraag leuk.
- o PowerPoint presentaties met zo min mogelijk tekst en goede leesbaarheid (lettertype fontsize Arial 20-30)

## Versterken van contact met cursusdeelnemers tijdens de sessies

- o Gebruik bewust je stem, bijvoorbeeld een hogere toon op momenten van enthousiasme en wanneer je een coachende houding hebt, en een lagere stem op momenten van mededogen en empathie.
- o Beweeg naar het scherm als je een patiënt steun wilt bieden
- o Neem een actieve positie op je stoel in op momenten waarop je wilt onderwijzen of trainen
- o Leun achterover in je stoel wanneer je luistert
- o Gebruik handgebaren ('time-out', 'ik kan je niet horen', 'ik bel je terug', enz.)
- o Te veel bewegen kan afleiden.
- o Verdeel vooraf de rollen van de twee trainers (kan tijdens een sessie ook wisselen). De een doet het woord/geeft les en de ander houdt de deelnemers in de gaten (extra belangrijk wanneer het scherm gedeeld wordt). Kijk bijv. of iemand het virtuele handje opsteekt of met gebaren of mimiek laat zien dat hij iets te zeggen heeft: "Piet heeft zijn hand opgestoken" of Piet trekt een vragend gezicht". Ga hier dan gelijk op in, vraag naar voorbeelden etc.
- o Je kunt aan het begin "speels" even oefenen hoe de deelnemers met hun hand kunnen zwaaien om de aandacht te trekken
- o Doel is zo veel mogelijk de interactie te stimuleren, input uit de groep te krijgen en daar dan de lesstof op toe te passen.
- o Het verhaal is leidend, maar zorg ervoor dat je niet te veel gaat zenden. Deelnemers moeten met name aan het woord zijn en nodig ze daar 'directief' voor uit, geef beurten (zie uitleg aan deelnemers hoe je dat doet. Voordeel van dit is dat iedereen betrokken wordt en er interactie zal ontstaan.
- o Laat alleen dat wat echt nodig is met PowerPoint zien. Doe dit zo kort mogelijk en stop het delen van de PowerPoint zodra het niet meer absoluut nodig is.

## **Vorbereiding van de educatiegroep: kennismaking en afspraken met deelnemers**

- Maak met iedere potentiële deelnemer individueel online kennis. Betrokkenen kunnen hierbij eventueel aanwezig zijn. De ervaring leert dat een overstap van face to face naar online vaak als nadelig wordt beleefd. Door de kennismaking weet je als cursusleiders wie extra zorg of stimulatie bij deelname nodig heeft. Hierover kun je eventueel ook vooraf afspraken maken, wat houvast en veiligheid biedt.
- Oefen bij de individuele kennismaking hoe een virtueel handje op te steken.
- Maak tijd om indien nodig met de deelnemer te oefenen hoe digitaal in te bellen (of laat de individuele behandelaar dit doen)
- Geef deelnemers een telefoonnummer waar ze naar toe kunnen bellen of sms'en als de videoverbinding niet tot stand komt. Mensen kunnen aardig in paniek raken als het niet meteen lukt of als ze niet weten wat te doen als ze geen verbinding hebben. Mogelijk is er een secretaresse die bij inlogproblemen stand-by kan zijn voor de deelnemers.
- Als mensen voor het eerst gebruik maken van jouw internet programma stuur dan een "EHBO" lijst van veel voorkomende inlogproblemen mee of zorg dat je die klaar hebt liggen. De meeste inlogproblemen zijn gemakkelijk op te lossen en al bekend.
- Vraag mensen van te voren of ze willen zorgen voor geluid via koptelefoon of oortjes, dat geeft veel minder ruis.
- Vraag aan deelnemers om hun microfoons uit te zetten en alleen aan te zetten als ze wat willen zeggen en de beurt hebben. Mensen die er veel doorheen praten kun je dan laten wachten tot ze een beurt krijgen.
- Meestal zitten patiënt en zijn betrokkene achter hetzelfde toestel (bij voorkeur personal computer of laptop, een smartphone heeft een te klein scherm om alles goed te zien), soms nemen zij vanuit verschillende locaties deel. Deelnemer en meer dan één betrokkene achter hetzelfde toestel is af te raden, omdat dan niet iedereen in beeld en goed te horen is.
- Zorg ervoor dat deelnemers al het materiaal dat zij nodig hebben minimaal een week voor aanvang via de post of online toegestuurd hebben gekregen. Denk hierbij aan het werkboek, en een link om te kunnen inbellen.
- Maak onderstaande veiligheidsafspraken:  
Er zal gevoelige informatie gedeeld zal worden. Alle deelnemers zijn verplicht dit geheim te houden. Wat in de groep besproken wordt blijft daar ook.
- Vraag aan de deelnemer niet zonder mededeling uit beeld te gaan. Mocht dit wel gebeuren zal een van de trainers direct bellen om te horen wat er is. Herhaal dit tijdens de eerste sessie
- Vraag aan de deelnemer of hij een rustige en veilig ruimte heeft van waaruit hij aan de cursus kan deelnemen. Vraag ze te vermijden dat anderen door het beeld lopen. Huisdieren, in het bijzonder honden die op spanning bij hun baas reageren kunnen afleiden en misschien beter naar een andere kamer.

## **Begin en afsluiting van een sessie**

- Zorg dat je 10 min voor aanvang aanwezig bent in de digitale leeromgeving
- Heb alle telefoonnummers van deelnemers paraat.
- Heet iedereen enthousiast welkom zodra hij inlogt
- Neem goed afscheid. Normaliter is er bij een face to face groep een natuurlijke overgang. Draag er zorg voor dat de afsluiting niet abrupt is. Besteed dus extra tijd aan de afronding.
- Blijf als trainer in de digitale omgeving tot de laatste deelnemer uitgecheckt is