

DIGITALE GGZ-INSTELLING THUBBLE BIEDT MAATWERK ZONDER WACHTLIJSTEN

Uit de meest recente cijfers van de wachtlijsten in de geestelijke gezondheidszorg blijkt dat de aantallen alleen maar verder zijn toegenomen. Er wordt geschat dat er momenteel maar liefst 100.000 mensen "in de rij staan" voor een behandeling. Dat is een groot probleem, aldus Fennie Wiepkema, psycholoog en oprichter van Thubble, een moderne digitale GGZ-instelling, die on-demand zorg biedt. De klachten van de meeste cliënten worden erger tijdens het wachten en vaak maakt het ook de behandeling ingewikkelder. Een andere manier van de organisatie van specialistische geestelijke zorg is nodig.



Met haar eigen visie op zorg heeft Thubble, onderdeel van Dimence Groep, de afgelopen vier jaar een eigentijds behandelmodel ontwikkeld, waarbij maatwerk centraal staat. Vanwege de ambitie om de interventie schaalbaar toe te passen op de zorg heeft Thubble in samenwerking met de University of Twente hier een subsidie voor ontvangen van ZonMw. "We zien in onze huidige behandelingen dat het bieden van hulp op belangrijke momenten in het dagelijks leven, via technologie, veelbelovend is," zegt Fennie.

Persoonlijke drijfveer

Anders naar de zorg kijken, dat is een persoonlijke drijfveer en interesse. Ze heeft een achtergrond als psycholoog en werkte 3 jaar bij Minddistrict aan het *Improving access to psychological therapies system*. Ze implementeerde ehealth binnen NHS instellingen in het IAPT programma.

Fennie merkte dat ze als psycholoog niet de impact kon maken die ze wilde op mensen die op de wachtlijst staan. "Er moet iets veranderen in het systeem. Ik zag het bij een familielid: zij werd elke keer opnieuw verwezen en kwam vervolgens weer op de wachtlijst terecht. Als we blijven doen wat we doen, verandert er niets."

Vaak duurt een GGZ traject gemiddeld negen maanden, en is er geen einddatum als iemand een traject start. "Wat we uit de literatuur weten, is dat na 9 maanden het behandel-effect afneemt. Wij hebben onszelf de vraag gesteld hoe we ervoor kunnen zorgen dat we cliënten met angst of depressie niet over behandelen, terwijl cliënten die op de wachtlijst staan grotere gezondheidswinst kunnen maken. Maar ook: wat is er nodig om mensen meer in hun kracht te zetten en sneller zelf in actie te laten komen op hun mentale gezondheid?"

Laagdrempelig, hoogfrequent en intensief contact

Een van de succesfactoren van een geslaagde behandeling is dat cliënten op het juiste moment datgeen krijgen aangeboden wat ze op dat moment nodig hebben.

Dat kunnen verschillende dingen zijn en is voor iedere cliënt anders. De een heeft veel behoefte aan psycho-educatie terwijl een ander graag luistert naar de ervaringen van lotgenoten om te leren waarop je invloed hebt als het gaat over mentale gezondheid. Ook is het laagdrempelig contact met een behandelaar onderdeel van het succes. Door direct een vraag te stellen of een stressvolle situatie in een chat te beschrijven, hoeft iemand niet te wachten tot de volgende behandelaafspraak. Door zorg te combineren met technologische innovaties lukt het Thubble laagdrempelige, hoogfrequent en intensief contact tussen cliënten en hun behandelaar te faciliteren. Fennie: "Cliënten waarderen dit enorm. Net als onze behandelaars trouwens!"

Thubble biedt zowel gespecialiseerde als basis GGZ en heeft een unieke community rondom het concept van 'thubbelen', wat staat voor: "Doen wat nodig is om mentaal in balans te blijven." De behandeling is meer gericht op het leren leven met klachten, en minder op je klachten kwijtraken.

Efficiënte aanpak, menselijke maat voorop

De Thubble aanpak maakt gebruik van Just-in-Time adaptive interventies, wat al wordt toegepast in de somatische zorg. Binnen een gekaderd blok van een behandelingstraject wordt er een persoonlijk doel gesteld. Er wordt niet elke twee weken gevraagd hoe het is geweest en dat de client dan gaat vertellen. "Er wordt veel meer gekeken hoe je binnen die twee weken impact kan maken in het dagelijkse leven van de client. Je geeft de client een persoonlijke interventie waarmee hij of zij uit de voeten kan, zodat die gedragsverandering elke dag kan plaatsvinden met een kleine ondersteuning." Er wordt doorlopend gemeten, zodat interventies kunnen worden afgestemd op de specifieke behoeften en gevoelens van de client op dat moment.

Behandeling op maat dus, waarbij de client actief wordt betrokken bij hun eigen herstel en mentale welzijn.

Functioneren en mentale gezondheid

Als iemand wordt doorverwezen door bijvoorbeeld een huisarts naar Thubble, start hij met een blok behandeling vanuit zijn eigen omgeving. Een behandeling bestaat uit maximaal drie behandelblokken, waarbij de duur van elk blok afhankelijk is van de zorgwaarde: in de BGGZ duurt een blok maximaal 4 weken en in de SGGZ maximaal 8 weken. "Als cliënt log je in op een platform en ga je samen met je behandelteam, bestaande uit een verpleegkundige en een psycholoog, een persoonlijk doel zetten dat haalbaar is binnen de tijdsduur van het blok.

De einddatum is dus al bekend en het te volgen pad is vanaf het begin heel duidelijk. Je krijgt inzicht in je klachten en de leefgebieden, zoals bijvoorbeeld slaap, die om aandacht vragen. We meten elke sessie een aantal zaken rondom het functioneren van de cliënt en de mentale gezondheid. Het is een intensieve behandeling, die naast de interventies bestaat uit face-to-face videobellen en chatmomenten, waarbij de cliënt wordt aangesproken op zijn eigen kracht. Hierdoor ontstaat er geen afhankelijkheid vanuit de cliënt naar de behandelaar."

Waardegedreven zorg

Thubble focust zich op de kernwaarden kwaliteit, efficiëntie en duurzaamheid, die het Thubble team dagelijks uitdagen om continu te verbeteren. Hierdoor zijn er geen wachtlijsten, omdat ze waardegedreven zorg leveren. De trajecten zijn korter, en de client doet veel zelf, waardoor behandelaars meer cliënten kunnen helpen. En Thubble is even effectief in klachtenreductie in vergelijking met SGGZ angst & stemming doelgroep Dimence 2019-2022. "Met onze behandelmethodes ziet een FTE behandelaar twee keer zoveel cliënten tegen dezelfde kwaliteit."

Wat verstaat Fennie onder waardegedreven zorg? “Dat betekent dat je op basis van warme data die ertoe doen voor de cliënt gaat kijken naar de voortgang. Je kijkt dus niet alleen naar diagnoses en hoe je die behandelt, maar naar hoe je het verschil kan maken voor deze persoon om in zijn volle kracht in het leven te staan. Wat voeg ik als behandelaar toe aan waarde zodat de client weer vooruit kan?”

Thubble streeft naar een landelijke uitrol van Just-in-Time Adaptive Interventies voor stemmingsstoornissen in Nederland. “We zijn trots dat we kunnen bijdragen aan het verbeteren van behandelingen voor stemmingsproblematiek in de GGZ”, aldus Fennie.