



Utopie, dystopie of gewoon een effectief hightech-hulpmiddel? Britse onderzoekers hebben voor het eerst een klinische proef gedaan met een therapie-chatbot die draait op kunstmatige intelligentie. En de resultaten zijn verbluffend.

Wetenschappers van de Dartmouth University tonen aan dat de ‘slimme’ chatbot, genaamd Therabot, depressies en angstklachten flink vermindert. Mensen die deelnamen aan het onderzoek gaven aan dat ze de chatbot volledig vertrouwden en er goed mee konden praten. Therabot doet volgens de proefpersonen niet onder voor een echte zorgverlener.

Therabot slaapt nooit

Aan de studie deden 106 mensen mee uit de Verenigde Staten die op het moment van het onderzoek worstelden met een depressie, een angststoornis of een eetstoornis. De proefpersonen communiceerden via hun smartphone of laptop met de Therabot. In de app beantwoordden ze vragen over hun gevoelens en angstklachten. Ze gingen uitvoerig met de chatbot in gesprek. Het was voor de patiënten 24 uur per dag mogelijk om een gesprek op te starten. Ook kregen ze met enige regelmaat berichten en pop-ups van Therabot binnen.

Bij mensen met een depressie namen de klachten gemiddeld met meer dan de helft af. Hun stemming verbeterde duidelijk, net als het dagelijks functioneren van de proefpersonen. Angstige mensen rapporteerden een afname van bijna een derde van de klachten. Veel patiënten voelden zich door de gesprekken met Therabot een stuk rustiger. De intensiteit van de klachten veranderde bijvoorbeeld van matig naar mild en bij sommigen verdwenen de symptomen zelfs helemaal tot onder de drempelwaarde van diagnose.

Betere stemming en minder angst

Ook mensen met een verhoogd risico op eetstoornissen – aandoeningen die vaak lastig te behandelen zijn – hadden baat bij de chatbot. De stress en zorgen met betrekking tot hun lichaamsbeeld en gewicht namen met gemiddeld 19 procent af.

Vergeleken met de controlegroep, die geen toegang had tot Therabot, was dit een duidelijke verbetering.

De onderzoekers maken duidelijk dat AI-gestuurde therapie nooit op zichzelf mag staan. Ze pleiten ervoor dat Therabot alleen onder toezicht van professionals mag worden gebruikt. Maar als aanvulling op traditionele therapievormen heeft het enorme potentie. “De verbeteringen die we zagen, zijn vergelijkbaar met het effect van traditionele therapie”, zegt hoofdonderzoeker Nicholas Jacobson van de medische faculteit van Dartmouth.

AI als noodzakelijke aanvulling

Jacobson wijst erop dat er veel te weinig zorgverleners zijn voor alle mensen met mentale klachten. “Voor iedere beschikbare behandelaar in de VS zijn er gemiddeld 1600 patiënten met depressie of angst”, legt hij uit. “AI is een extra hulpmiddel om mensen te helpen die geen directe toegang hebben tot zorg.”

Therabot wordt sinds 2019 ontwikkeld en getraind met bewezen behandelmethodes zoals cognitieve gedragstherapie. De chatbot geeft open antwoorden en kan bijvoorbeeld vragen: “Laten we een stap terugnemen en even stilstaan bij waarom je je zo voelt.” Als iemand suïcidale gedachten uit, toont de app direct een knop om contact op te nemen met hulpdiensten.

Veelbelovend

Tijdens het onderzoek slikte driekwart van de deelnemers geen medicatie en volgde geen andere therapie. Therabot leerde van de gesprekken met zijn patiënten en paste zijn antwoorden hierop aan. Na vier weken zagen de onderzoekers duidelijke verbeteringen in de klachten en na acht weken was dit effect nog een stuk sterker. De app-gebruikers besteedden gemiddeld zes uur aan gesprekken met Therabot, wat neerkomt op ongeveer acht therapiesessies. Ze voelden een sterke band met de chatbot en begonnen vaak zelf het gesprek, vooral op moeilijke momenten in de nacht. “We hadden niet verwacht dat mensen Therabot bijna als een vriend zouden behandelen”, zegt Jacobson.

Niet zonder risico's

Toch is AI in de geestelijke gezondheidszorg niet zonder risico's. “Patiënten kunnen alles zeggen en de AI kan overal op reageren”, waarschuwt psychiater en medeonderzoeker Michael Heinz. “We moeten ervoor zorgen dat deze technologie veilig blijft en goed wordt gecontroleerd.” De onderzoekers blijven Therabot in de komende periode testen en doorontwikkelen. “Er zijn veel partijen die haast maken met AI-therapie”, besluit Jacobson. “Maar het is van het grootste belang om de tijd te nemen en zorgvuldig te zijn bij de ontwikkeling van de therapie-chatbot. Aandacht en controle maken het verschil tussen een veelbelovend hulpmiddel en een gevaarlijk experiment.”