

De robopsych biedt geen kant-en-klare oplossingen. Maar hij wil 24 uur per dag naar je luisteren, is to the point en geeft altijd meteen antwoord.

Een robot als psycholoog

Nicole Lucas

Niet op de divan bij de psycholoog, maar achter je computer je problemen voorleggen aan een robot-coach. 'Uitvinder' en psycholoog Jaap Hollander: „Hij biedt geen kant-en-klare oplossingen, maar een structuur om er zelf uit te komen”.

De robotcoach is niet van het uitnodigende 'vertel eens'. Hij is vooral to the point. „Aan welk probleem wil je vandaag werken”, valt hij meteen met de deur in huis. Antwoorden in maximaal acht woorden graag.

„Misschien gaan we dat nog veranderen”, zegt Jaap Hollander, psycholoog en samen met collega Jeffrey Wijnberg het brein achter www.mindmentor.com, dat de nieuwste vorm van psychisch hulp biedt in de vorm van een computerprogramma: een robotpsycholoog die je, zonder dat er een mens aan te pas komt, met je problemen helpt.

Een computerprogramma? Inderdaad. Hollander verklaart: „Sinds een jaar of twintig is het uitgangspunt van veel psychologen dat het niet hun taak is kant-en-klare oplossingen te bieden, maar vooral een omgeving te creëren die mensen in staat stelt zelf de oplossing te zoeken. Het idee is: je hebt de oplossing in je, maar je kunt er niet bij. De psycholoog is er dan om een structuur te bieden om er zelf uit te komen.”

Maar wellicht kan dat ook met een

computerprogramma, dachten Hollander en Wijnberg een aantal jaar geleden. „Toen zijn we aan de slag gegaan. Jeffrey speelde de cliënt, ik de computer. En daar kwamen we eigenlijk heel aardig uit.” Een professionele programmeur maakte vervolgens een testversie, 1500 mensen legden die hun problemen voor. Bijna de helft, aldus Hollander, was tevreden met de uitkomst.

Inmiddels is de robopsych voor iedereen beschikbaar. Wie, na betaling van 4,95 euro, inlogt, wordt gevraagd een uur uit te trekken en kan aan de slag. Met slaapproblemen, jaloezie, onzekerheid, koopversla-

Wie onzin antwoordt, krijgt onzin terug.

ving. „Het specifieke probleem doet er eigenlijk niet zoveel toe; vandaar die vraag om een korte omschrijving in het begin. Het programma heeft geen database met problemen en daarbij drie standaardoplossingen. Het gaat om de procedure.”

De bezoeker moet ondermeer kiezen uit kleurige plaatjes, situaties herbeleven en te rade gaan bij een persoon aan wie hij een voorbeeld

zou kunnen nemen. Ook wordt hij, even, onder vuur genomen door Probot, collega van Robocoach. „Het idee is dat het ook kan helpen als je uitgedaagd wordt.” Een vraag uit de weg gaan door hem over te slaan, brengt je niet verder, met een onzinantwoord ('bla bla') krijg je onzin terug.

Het programma heeft zijn beperkingen, erkent Hollander grif. „Het heeft geen intuïtie, maar een beperkt taalgevoel en is niet creatief.” Voor echt zware problemen is het niet geschikt: mensen met zware depressies, bipolaire stoornissen blijven live-therapie nodig hebben. Het kan bovendien een obstakel zijn dat het programma Engels als voertaal heeft. Dat komt omdat de programmeurs geen Nederlands spraken. Hollander en Wijnberg lieten het zo, omdat ze hopen dat de robotcoach ook buiten Nederland aan zal slaan. Iedereen kan er immers via internet gebruik van maken. Een Nederlandstalige versie komt er voorlopig niet.

Mensen die eindexamen Engels hebben gedaan, kunnen de test over het algemeen goed maken. Het is belangrijker dat je Engels goed kan lezen dan schrijven. En met een woordenboek onder handbereik kom je er zeker uit. Maar een nadeel is het wel.

Sommige collega's vinden het allemaal maar niets, zo'n geautomatiseerde therapie. Maar dat zegt Hollander niet zoveel. „Er zijn er ook die



„Aan welk probleem wil je vandaag werken”, vraagt de robotcoach.



nieuwsgierig zijn.” Hij ziet het programma vooral als mogelijkheid voor mensen die best eens met een buitenstaander over een probleem willen praten, maar de stap naar de psycholoog te eng vinden of denken dat de kwestie daarvoor niet groot genoeg is. „Hij is 24 uur per dag beschikbaar en geeft altijd meteen antwoord.”

Een vriendelijke robot

Op www.mindmentor.com, waar de test gedaan kan worden, wordt de bezoeker welkom geheten door een vriendelijk kijkende robot. Zo krijgt het geheel toch nog een persoonlijk tintje. Hij wordt aangeprezen omdat hij 24 uur per dag beschikbaar, goedkoop en discreet is.