Wat is online hulp?

Wanneer u gebruikmaakt van informatie- en communicatietechnologie (ICT) in het kader van een interventie voor psychische problemen, dan spreken we over **online hulpverlening in de geestelijke gezondheidszorg** of kortweg **e-mental health of online hulp**.

De **mogelijkheden van online hulp zijn heel breed**. Zo kunt u online bijvoorbeeld een volwaardige begeleiding volgen bij een hulpverlener (bijv. psychotherapeut, psycholoog, arts): dan maakt u gebruik van een computer, tablet of smartphone verbonden met het internet om opdrachten te maken, te chatten, te mailen of te Skypen. Er bestaan ook vormen van (begeleide) zelfhulp, waarbij u online volledig zelfstandig, of met ondersteuning van een hulpverlener, aan de slag gaat.

In **sommige gevallen** is het ook mogelijk om online tools **af te wisselen met meer ‘klassieke’ gesprekken** in de praktijk van een hulpverlener. Deze online tools worden dan gebruikt om de tijd tussen sessies te overbruggen en meer zinvol in te vullen. Zo kan er bijvoorbeeld gebruik gemaakt worden van een **smartphone applicatie of draagbare technologie**, ook wel wearables genoemd. Wearables zijn toestellen die men op het lichaam draagt en waarmee men persoonlijke data kan meten (bijv. hartslag, stappen per dag, slaapritme etc.). Een app of wearable kan u extra informatie verschaffen of helpen met bepaalde huiswerkopdrachten. In deze context is online hulp heel toegankelijk, interactief en flexibel, aangezien u zelf kiest waar en wanneer u er gebruik van maakt.

Het **onderstaande voorbeeld** kan het concept online hulp nog wat meer verduidelijken.

Daarin wordt online hulp gecombineerd met klassieke hulpverlening.

*"Peter heeft al enige tijd last van depressieve klachten. Om de twee weken heeft hij een gesprek met Anna, een psychologe. Tussen die gesprekken door heeft hij online contact met haar. Zo krijgt Peter online huiswerkopdrachten, die hij kan maken op zijn eigen tempo wanneer hij dat wil. Als het moeilijker gaat, kan Peter chatten met lotgenoten of een bericht sturen naar Anna. Zij is op die manier goed op de hoogte van Peter zijn situatie. Tijdens de gesprekken kunnen de opdrachten nog besproken worden en kan Peter dieper ingaan op andere zaken. Wanneer Peter zich terug beter voelt, kunnen de gesprekken afgebouwd worden. Hij kan het contact met lotgenoten online onderhouden en opnieuw beroep doen op Anna als dit nodig is."*

Gelieve voor elk van de volgende uitspraken op de volgende bladzijde aan te geven in welke mate u hiermee akkoord bent.

**1 Helemaal niet akkoord**

**2 Enigszins niet akkoord**

**3 Noch akkoord, noch niet akkoord**

**4 Enigszins akkoord**

**5 Helemaal akkoord**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Gebruikmaken van [technologie] zou mijn psychische problemen verminderen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2. Gebruikmaken van [technologie] voor psychische problemen zou me veel tijd en energie kosten. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3. Mensen in mijn omgeving zouden me aanraden om [technologie] te gebruiken. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4. Ik beschik over een computer of smartphone met toegang tot het internet en zou zo gebruik kunnen maken van [technologie] voor psychische problemen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5. Het internet voelt soms als iets bedreigends. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6. Ik heb een duidelijk beeld van wat ik kan verwachten van [technologie] bij het omgaan met psychische problemen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7. Gebruikmaken van [technologie] voor psychische problemen zou mijn persoonlijk welzijn verbeteren. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8. Gebruikmaken van [technologie] voor psychische problemen zou een gemakkelijke opdracht zijn voor mij. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9. Mijn huisarts zou me aanraden om [technologie] voor psychische problemen te gebruiken. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10. In geval van technische problemen met [technologie], zou iemand me technische ondersteuning kunnen bieden. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11. Ik ben bang om een onherroepelijke fout te maken wanneer ik gebruikmaak van het internet. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12. Ik heb al enige kennis rond [technologie] voor psychische problemen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13. [technologie] [kan/kunnen] me helpen om mijn psychische problemen te verminderen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14. [technologie] voor psychische problemen [zou/zouden] helder en gemakkelijk te begrijpen zijn voor mij. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15. Mensen in mijn omgeving zouden gebruikmaken van [technologie] indien ze zouden lijden aan psychische problemen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 16. Ik heb de nodige technische kennis om gebruik te maken van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17. Wanneer ik gebruikmaak van [technologie], zou ik erop vertrouwen dat alle informatie die ik geef in strikt vertrouwen wordt behandeld. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 18. Gebruikmaken van [technologie] zou me helpen om met mijn psychische problemen om te gaan. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 19. Andere mensen zouden slecht over me denken als ik [technologie] voor psychische problemen zou gebruiken. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 20. Wanneer ik denk aan het gebruikmaken van [technologie], ben ik bang dat vertrouwelijke informatie in de verkeerde handen zou belanden. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |