Vlaanderen
verbeelding werkt

Onlinetools voor depressie en suïcide

van preventie tot nazorg

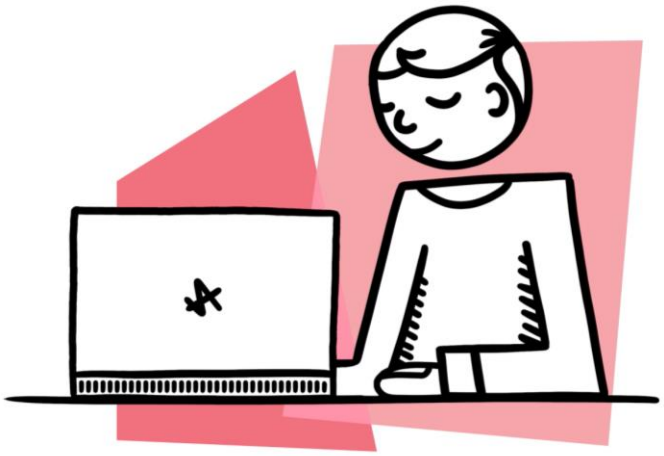
Tom Van Daele

Congres onlinehulp voor welzijn en gezondheid
28 maart 2019

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE

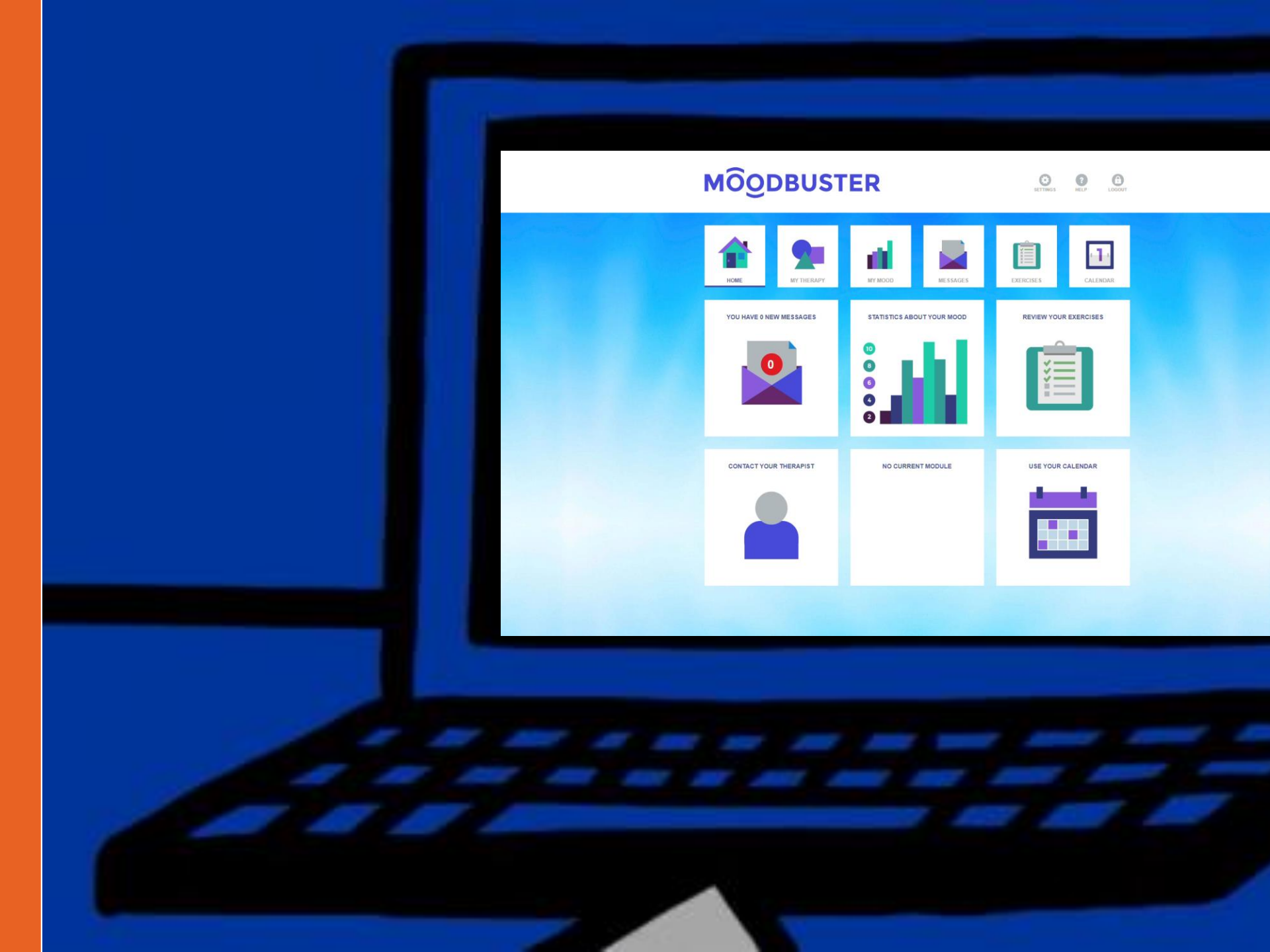
wat is het?



- online
- cross-platform
- vaak een achtergrond in CGT
- met of zonder begeleiding

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE


MOODBUSTER
SETTINGS
HELP
LOGOUT
HOME
MY THERAPY
MY MOOD
MESSAGES
EXERCISES
CALENDAR
YOU HAVE 0 NEW MESSAGES
0
STATISTICS ABOUT YOUR MOOD
10
8
6
4
2
REVIEW YOUR EXERCISES
CONTACT YOUR THERAPIST
NO CURRENT MODULE
USE YOUR CALENDAR

werkt het?

- sterkste evidentie voor angst- en stemmingsstoornissen zoals depressive

- maar ook meta-analyses voor
  - → PTSS
  - → slaapstoornissen
  - → eetstoornissen
  - → pijn
  - → middelengebruik

- & RCTs voor
  - → OCS
  - → psychose
  - → tinnitus
  - → suïcidaal gedrag
  - → …

werkt het?

- voornamelijk bij volwassenen
- meer recent ook bij kinderen en adolescenten
  - → angststoornissen
  - → depressie
  - → transdiagnostisch
- de ‘voorzichtige’ aanpak van wachtlijstcontrole

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE

werkt het?

- eerste vergelijkingen met psychotherapie
  - → 2014: 13 RCTs, brede focus qua stoornissen, CGT
  - → f2f psychotherapie = online begeleide zelfhulp
  - → g = −0.01
- ook specifiek bevestigd voor depressie
  - → 2016: meta-analyse
  - → g = 0.12

werkt het?

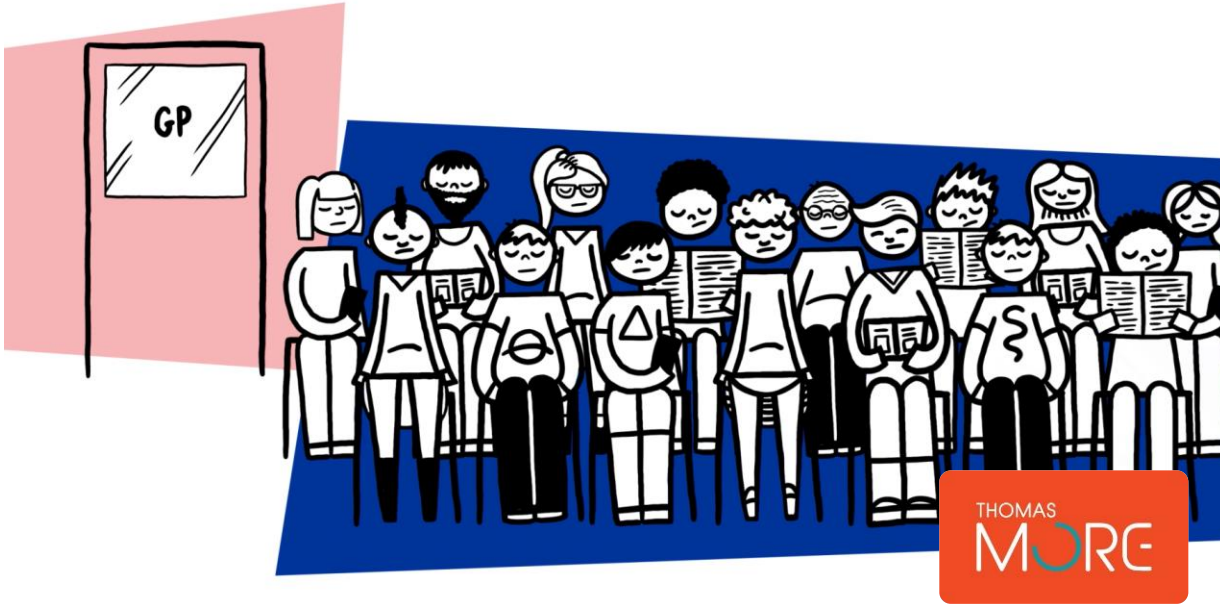
- blended aanpak
- populariteit ↔ evidentie
  - → ± 10 onderzoeken, vaak nog sms
- grote international studies lopende
  - → 2019 ook in Vlaanderen, samen met Pulso & VU Amsterdam
  - → focus op depressie in residentiële settings, aanvulling op standaardzorg

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE

waarom niet gebruiken? hulpverleners

- effect loutere zelfhulp in de praktijk wordt overschat
- minder precieze diagnose
  moeilijk om tijdig zelfverwondend gedrag te detecteren
- te grote vraag



Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE

waarom niet gebruiken? cliënten

- gewenste resultaat niet behalen
  - → verminderde gezondheidsgerelateerde zelfeffectiviteit
  - → negatieve attitude tegenover psychologische interventies

- voorkeur
  - → f2f > zelfhulpboeken > websites > apps

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE

waarom gebruiken?

- mogelijke tijdsbesparing voor hulpverlener
- onderbouwde interventies voor een breed publiek, zonder kost voor gebruikers
- geef info en attitude van cliënten wijzigt

in conclusie

- beloftevolle tools in strijd tegen depressie & suïcide
- nood aan toepassingen die weg naar praktijk vinden & onderbouwd worden geïmplementeerd & geëvalueerd

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE

meer weten?

- Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, T. A., Zarbo, C., ... & Kaehlke, F. (2018). Internet and mobile-based psychological interventions: applications, efficacy and potential for improving mental health. a report of the EFPA E-health taskforce. European Psychologist, 23(2), 167-187.

Vlaanderen
verbeelding werkt

THOMAS MORE