

## E-mental health bij mensen met aanhoudende psychische problemen: nog veel te winnen

Met e-mental health wordt geprobeerd de begeleiding en behandeling van mensen met psychische problemen te ondersteunen of te verbeteren. Hiervoor is vaak internet nodig. Uit de snelle enquête waarop 415 panelleden gereageerd hebben, blijkt dat het merendeel van de panelleden (91%) toegang heeft tot internet via een laptop/computer dan wel een smartphone of tablet. Met e-mental health kan dus een groot deel van de groep mensen met langdurige psychische aandoeningen bereikt worden.

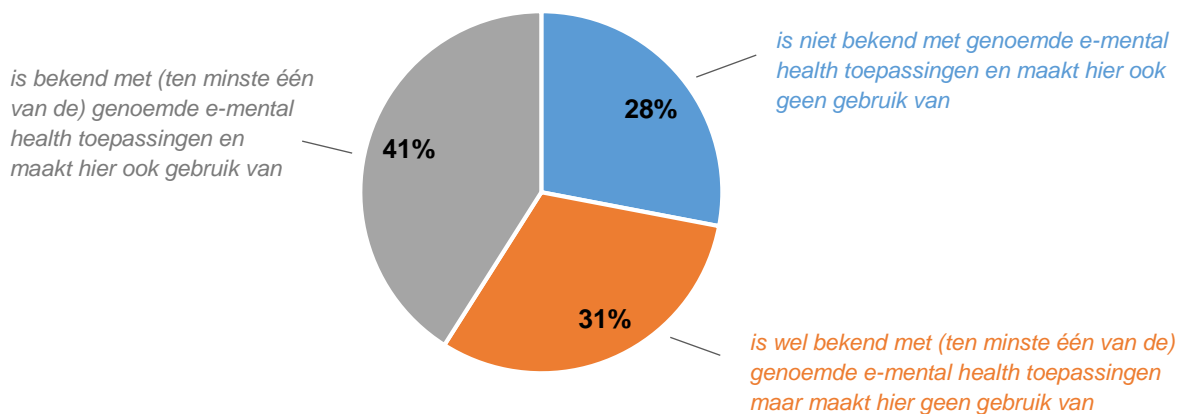
E-mental health wordt op verschillende manieren in de praktijk gebracht. Aan de panelleden van het panel Psychisch Gezien zijn de volgende voorbeelden - voorzien van een toelichting - voorgelegd:

1. online psycho-educatie
2. medicatiebeheer via app/internet
3. contact met hulpverlener via internet
4. online behandelprogramma
5. digitale keuzehulp/shared decision making
6. serious gaming

### Bekendheid kan beter

De meeste panelleden kennen ten minste één van de genoemde vormen van e-mental health (zie cirkeldiagram). Zij zijn vooral bekend met online behandelprogramma's, online psycho-educatie en contact met hulpverleners via internet (respectievelijk 43%, 54% en 59%).

Medicatiebeheer via apps/internet, digitale keuzehulp en serious gaming zijn veel minder bekend, namelijk bij ongeveer één op de vijf leden. Ruim een kwart zegt geen van de e-mental health toepassingen te kennen. Een groep van 58% zou graag meer informatie willen over de mogelijkheden van e-mental health.



### Gebruik

Ongeveer vier van de tien panelleden gebruikt één of meer van de genoemde e-mental health voorbeelden. Bijna de helft gebruikt online psycho-educatie en ruim een derde communiceert met hulpverleners via internet. De andere e-mental health toepassingen worden in mindere mate gebruikt (variërend van 5 tot 26%).

### Visie op herstel

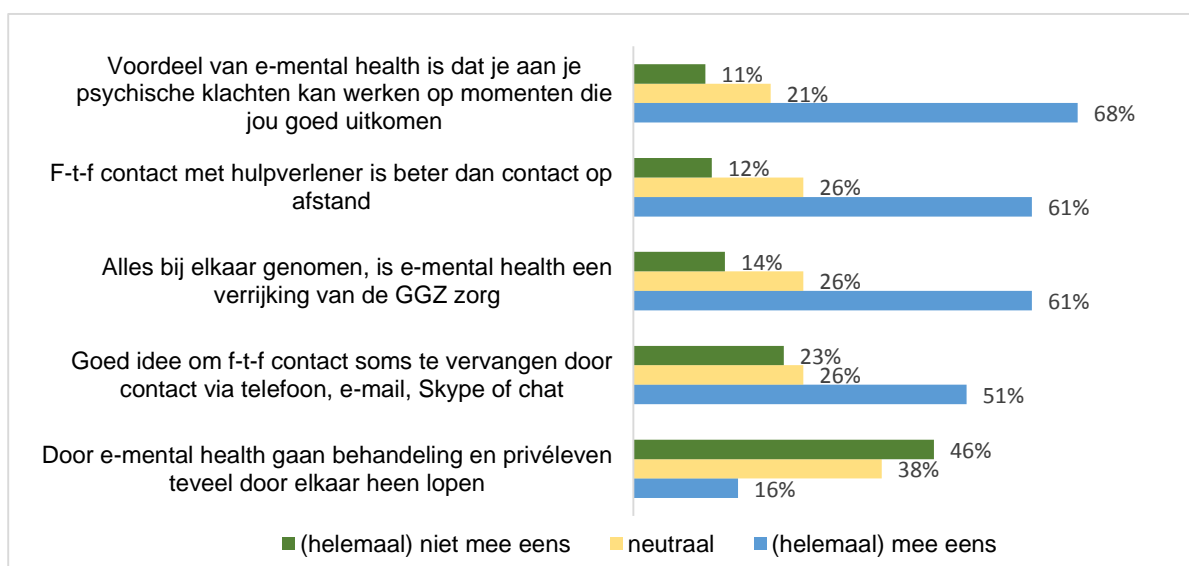
Bijna 80% van de panelleden denkt dat e-mental health een bijdrage kan leveren aan zijn/haar herstelproces. Vooral communicatie met hulpverleners via internet en online psycho-educatie worden als heel nuttig gezien voor het eigen herstel (bijna de helft respectievelijk een derde, zie Tabel 1). Andere e-mental health toepassingen worden door minder dan een kwart als heel nuttig gezien.

Tabel 1. Is er een vorm van e-mental health genoemd die voor uw herstelproces heel nuttig kan zijn? (meerdere antwoorden mogelijk) (n=409)

	Aantal	Percentage
Ja: één of meer van onderstaande vormen	317	78
Ja: online psycho-educatie	139	34
Ja: medicatiebeheer	43	11
Ja: contact met hulpverlener via internet	194	47
Ja: online behandelprogramma	104	25
Ja: keuzehulp/shared decision making	82	20
Ja: serious gaming	61	15
Ja, anders	30	7
Nee: geen van bovengenoemde vormen	92	22

### Face-to-face en e-mental health

61% van de leden is van mening dat face-to-face contact met een hulpverlener/begeleider beter is dan contact op afstand. Dat betekent echter niet dat e-mental health geen rol kan spelen in de behandeling. Immers, 50% vindt het een goed idee om face-to-face contacten met hulpverleners/begeleiders soms te vervangen door contact via telefoon, e-mail, Skype of chat. Veel leden (68%) zien het werken aan psychische klachten op momenten die hen goed uitkomen als een voordeel van e-mental health. Alles bij elkaar genomen ziet 61% e-mental health als een verrijking van de GGZ zorg.



### Snelle korte peiling

Op twee punten wijkt deze peiling af van de peilingen die tot dusver aan het panel zijn voorgelegd: ten eerste is de lengte van de vragenlijst aanzienlijk korter en ten tweede is de doorlooptijd van de huidige peiling korter (anderhalve week responstijd i.p.v. de gebruikelijke twee maanden). In totaal hebben 415 leden de vragen tijdig beantwoord (55%). Dit type peiling is bedoeld om op een betrekkelijk snelle manier de mening van panelleden over een bepaald thema boven tafel te krijgen. Nu hadden verschillende partijen behoefte aan informatie over hoe mensen met ernstige psychische problemen aankijken tegen e-mental health. Bij een volgende korte peiling kan een ander onderwerp centraal staan.

### Meer weten?

Deze notitie geeft een selectie van de uitkomsten weer. Aan de panelleden zijn meer vragen over e-mental health voorgelegd. Zie [www.psychischgezien.nl](http://www.psychischgezien.nl) voor alle gegevens in tabelvorm. Op de website vindt u ook informatie over lid worden, de representativiteit van het panel en factsheets over onder andere maatschappelijke participatie, steun en dwangtoepassing. Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar [panel@trimbos.nl](mailto:panel@trimbos.nl).