

E-mental health

bij eetstoornissen en verwante moeilijkheden

Bij e-mental health maakt men gebruik van informatie- en communicatietechnologie om welzijn en geestelijke gezondheidszorg te ondersteunen of verbeteren. Verder biedt het voor hulpverleners mogelijkheden voor preventie, diagnostiek, behandeling en opvolging op lange termijn. Voordelen zijn dat grote groepen bereikt kunnen worden, met toch ook kans op gepersonaliseerde feedback.

Methode: Aan de hand van kwaliteitscriteria als privacy en anonimiteit, evidence based, gratis/betalend, bruikbaar in therapie en taal werden verscheidene online hulpverleningstools onderzocht. Het gaat hierbij om eetstoornis herstel sites, eetstoornis herstel apps, meditatie apps, mental health apps (diverse problemen) en online modules bij eetstoornissen en verwante moeilijkheden.

🔒 Privacy & anonimiteit

Er is aandacht geschonken aan privacy en anonimiteit.

✓ Evidence based

Gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek.

★ Gratis

Volledig gratis in gebruik.

💬 Bruikbaar in therapie

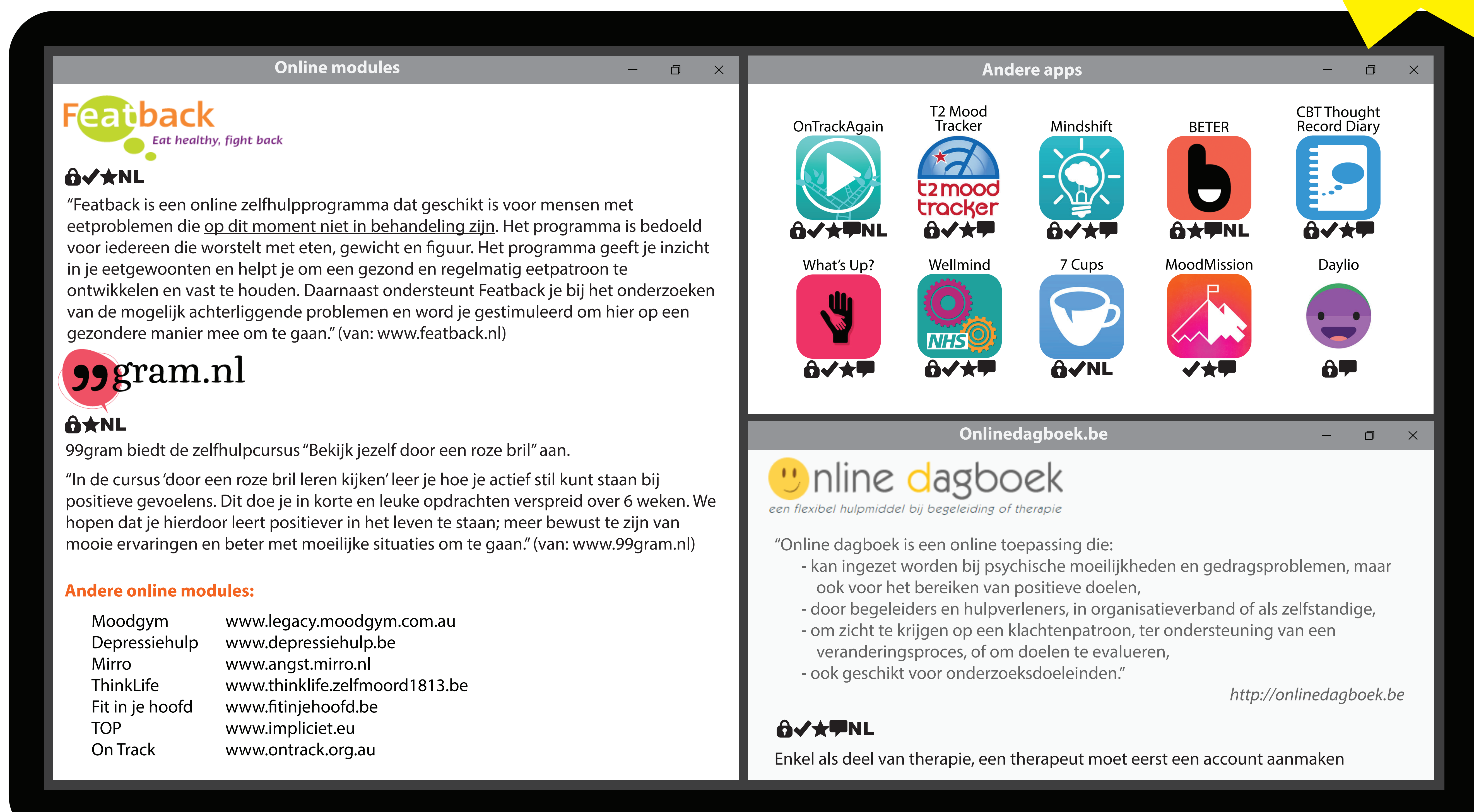
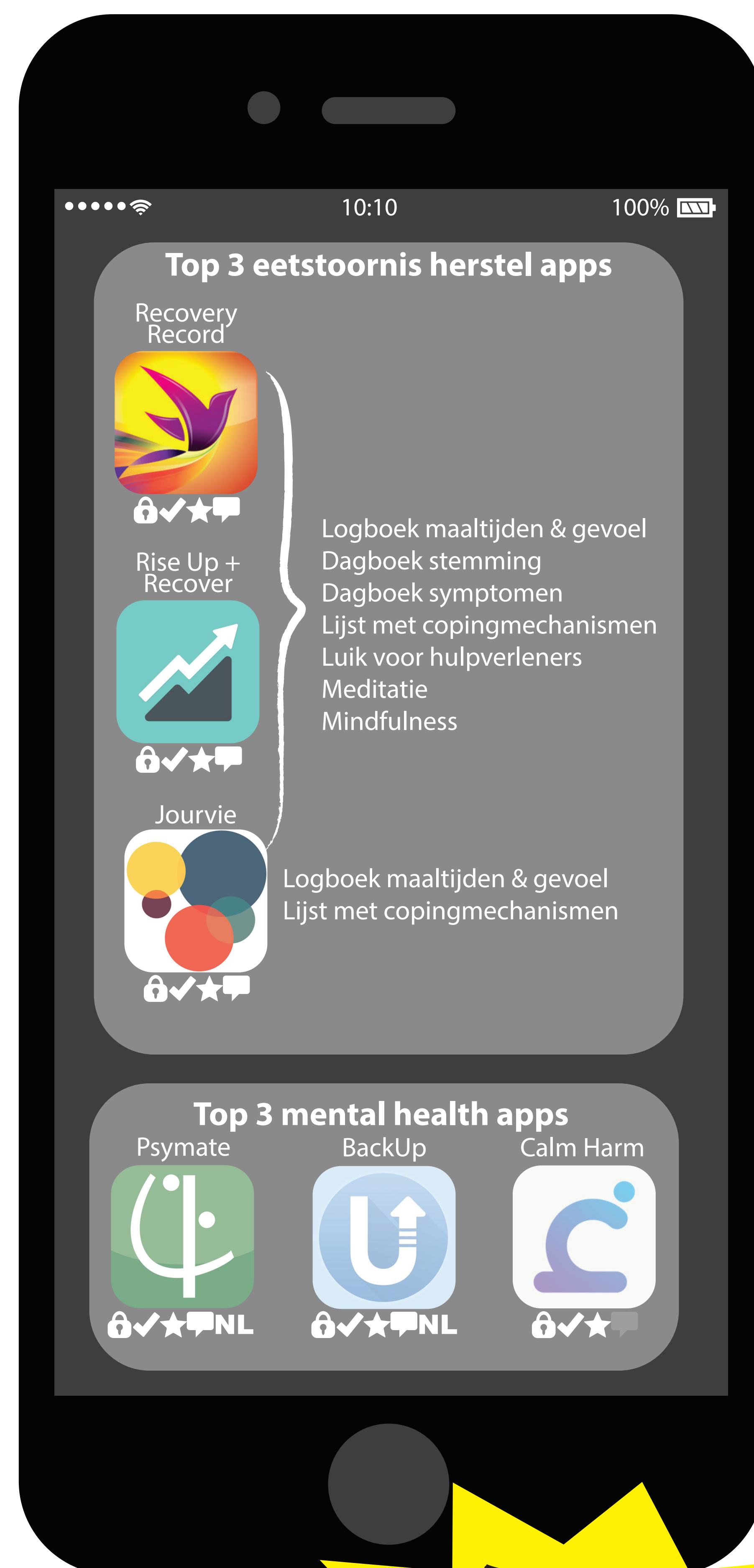
Kan gebruikt worden binnen een therapietraject.

NL Nederlandstalig

Van origine of beschikbare vertaling.

Resultaten: Uit het kwaliteitsonderzoek kunnen we besluiten dat er geen Nederlandstalige eetstoornis herstel apps zijn, maar het Engelstalig aanbod is sterk: Jourvie, Recovery Record en Rise Up + Recover. Wat betreft Mental Health Apps bevelen we in het Nederlands Pymate, BackUp en OnTrackAgain aan en in het Engels Mindshift, T2 Mood Tracker, What's Up?, CBT Thought Record Diary en Wellmind. Een speciale aanbeveling verdient Onlinedagboek.be, dat kan gebruikt worden als onderdeel van een therapie en een aantal voordelen vertoont tegenover vb. het mailen van dagboekfragmenten.

Conclusie: Voornamelijk Engelstalige online tools zijn beschikbaar voor herstel bij eetstoornissen. Enkele websites en apps kunnen ingezet worden in therapie of bij onderzoek. Verder onderzoek dient uit te wijzen wat de inzetbaarheid en werkzaamheid van deze tools kunnen zijn in Vlaanderen en hoe deze middelen verder verspreid kunnen worden.



Natuurlijk zijn er nog meer apps en online modules, Binnen onze zoektocht hebben we gefocust op laagdrempelige (hoofdzakelijk kosteloze) hulp, e-mental health die voor iedereen te bereiken is. Voor hulpverleners specifiek: <http://digitalezorgkompas.nl>