

Hoe vind je online je weg in de wildgroei aan websites en applicaties voor welzijn en geestelijke gezondheid? Wat is kwalitatief en betrouwbaar, wat minder? Het zijn vragen waar zowel burgers als hulpverleners de afgelopen jaren in toenemende mate antwoorden op zochten. Terwijl de digitalisering in onze maatschappij in een rotvaart toeneemt en steeds meer ingang vindt in alle deelaspecten van ons dagelijks leven, blijken hulpverleners eerder koele minnaars van technologie.

onlinehulp-apps.be

Een app store voor apps en websites voor geestelijke gezondheid en welzijn

Onder impuls van de Arteveldehogeschool vormde er zich in 2020 een uitgebreid consortium dat hier verandering in wou brengen. De Arteveldehogeschool, Thomas More-hogeschool, Hogeschool UCLL, Hogeschool West-Vlaanderen, het Steunpunt Mens & Samenleving, Steunpunt Geestelijke Gezondheid, onlinehulpverlening.be en in4care, dienden samen een projectvoorstel in bij het Vlaams Agentschap Innoveren en Ondernemen. Het doel? Een app store ontwikkelen met een specifieke focus op welzijn en geestelijke gezondheid om zo online en blended hulpverlening in Vlaanderen te stimuleren. De projectpartners stonden hierbij niet alleen: ze werden ondersteund door maar liefst 75 organisaties uit de welzijns- en geestelijke gezondheidssector en uit het hoger onderwijs. Een goed jaar na de start van dit project werd op 23 september 2021 tijdens het slotevenement de app store (onlinehulp-apps.be) aan een honderdtal aanwezigen voorgesteld.

Die website is het belangrijkste projectresultaat en biedt juist dat wat zo broodnodig is om terughoudendheid weg te nemen: een overzicht van apps en websites met relevantie voor het brede domein van welzijn en geestelijk gezondheid. Het bereik is daarbij heel breed, van angststoornissen tot zelfontplooiing. Om je weg te vinden in dit ruime aanbod, kan je gebruik maken van een zoekfunctie met trefwoorden, of met verschillende selectiecriteria zoals doelgroep, taal, kostprijs of thema. Die thema's zijn op hun beurt onderverdeeld in topics zoals psychisch welbevinden, relationeel welbevinden, materiaal welbevinden, persoonlijke ontwikkeling, lichamelijk welbevinden, zelfstandigheid en sociale integratie. Zo'n overzicht is een goed vertrekpunt, maar is natuurlijk enkel zinvol als er ook een kwaliteitsbeoordeling wordt voorzien.

Ook dat is aanwezig: de ruim 90 beschikbare toepassingen worden namelijk gescreend en beschreven op basis van drie kwaliteitscriteria: 1) de helderheid, 2) de toegankelijkheid en 3) de betrouwbaarheid van de toepassingen. Niet alleen voldoet elke toepassing aan die basiscriteria, maar als

bezoeker zie je ook meteen wat zowel positieve punten, als aandachtspunten zijn voor de verschillende applicaties. Vind je een app niet terug die je zelf gebruikt of (met je organisatie) hebt ontwikkeld? Dan kan je die melden of meteen een aanbiedingsfiche indienen.



Een uitgebreid en betrouwbaar overzicht dus, maar waarom zou je met apps en websites aan de slag gaan? Zowel cliënten als hulpverleners lijken in toenemende mate ernaar op zoek te zijn. Niet per se om louter online aan herstel te werken, maar vaak voor blended hulpverlening, zowel in de geestelijke gezondheidszorg, als in andere sectoren. Tom Van Daele, onderzoeksleider van de Expertisecel Psychologie, Technologie & Samenleving (Thomas More-hogeschool), licht toe:

“Binnen de geestelijke gezondheidszorg spreken we vaak over online hulp, of e-mental health: het gebruik van informatie- en communicatietechnologieën om de geestelijke gezondheidszorg te verbeteren. Dat klinkt als een heel ruim begrip en dat is het ook. Vooral blended hulpverlening is in Vlaanderen momenteel in alle sectoren in opmars. Technologie wordt dan gebruikt als een geïntegreerd onderdeel van een psychologische begeleiding of psychotherapie, in combinatie met face-to-face-contacten.



Dat technologiegebruik blijft voor de ggz wat wennen. Dat contrasteert met de welzijnssector: daar zijn online toepassingen al veel langer bekend en beter ingeburgerd. De Zelfmoordlijn, AWEL, Tele-OnthaalOnthaal en het JAC bieden al meer dan vijftien jaar hulp via chat, e-mail en internetfora. In die tijd zijn er veel nieuwe toepassingen bijgekomen, ook voor de ggz. Bij sommige was het meteen duidelijk dat die betrouwbaar waren, zoals depressiehulp.be en alcoholhulp.be die binnen de cgg-werking zijn ontstaan, voor andere was dat minder het geval.”

Hulpverleners zochten dan ook niet alleen naar manieren om dit zinvol te integreren in begeleidingen: de vraag bleef in toenemende mate terugkomen, welke apps er allemaal waren en hoe je kon weten of een app wel echt goed en betrouwbaar was.

“Met onlinehulp-apps.be bieden we daar nu deels een antwoord op. De screening is grondig, maar, voor alle duidelijkheid, niet zo intens en veeleisend voor aanbieders als die van de echt medische apps. Daarvoor verwijzen we nog altijd door naar mhealthbelgium.be. We denken niettemin wel dat we met onze website twee vliegen in één klap slaan: we verlagen de drempel voor hulpverleners om zelf met online toepassingen aan de slag te gaan en we tonen meteen ook de rijkheid van het huidige Vlaamse aanbod. Want er is tegenwoordig echt wel een uitgebreid kwalitatief aanbod.”

Het slotevent markeerde dan wel het eindpunt van het project, maar voor de website zelf wordt het een doorstart. Met ondersteuning van de Vlaamse overheid zal de website onlinehulp-apps.be verder ontwikkeld worden. Het Steunpunt Mens en Samenleving zal daarbij de coördinatie opnemen en nauw samenwerken met de oorspronkelijke partners. Naast het onderhouden van de website zijn er ondertussen al een aantal concrete plannen voor optimalisatie en uitbreiding: zo krijgt momenteel een visibiliteitslabel vorm, zullen organisaties favorietenpagina's kunnen aanmaken en worden er opleidingen voor implementatietrajecten uitgewerkt. Het is dus zeker de moeite om www.onlinehulp-apps.be (geregeld) te bezoeken en te leren kennen, zowel voor hulpverleners als voor cliënten. Psyche wil in de komende nummers licht werpen op online- en blended hulpverlening. Kan online hulpverlening of het betrekken van online tools binnen een begeleidingstraject in de geestelijke gezondheidszorg een nieuwe bouwsteen zijn voor het herstel van cliënten? Hoe gaan hulpverleners ermee om, hoe maken burger en cliënten daar gebruik van en hoe staan organisaties en de overheid daar tegenover?

Olaf Minderman

Stafmedewerker Steunpunt Geestelijke Gezondheid