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 aanbieden: 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 de cliënt 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 gebruikgemaakt 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 een cliënt helpen met het uitvoeren van bepaalde huiswerkopdrachten. In deze context is online hulp heel toegankelijk, interactief en flexibel.

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 bladzijdes 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. Ik zou [technologie] nuttig vinden in mijn job. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 2. Omgaan met [technologie] zou duidelijk en begrijpelijk zijn voor mij. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 3. Gebruikmaken van [technologie] is een slecht idee. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 4. Mensen die mijn gedrag beïnvloeden vinden dat ik gebruik zou moeten maken van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 5. Ik beschik over de nodige middelen om gebruik te maken van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 6. Ik ben terughoudend om gebruik te maken van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 7. Ik neem me voor om [technologie] te gebruiken in de komende 6 maanden. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 8. Gebruikmaken van [technologie] stelt me in staat om taken sneller te voltooien. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 9. Vaardig worden in het omgaan met [technologie] zou gemakkelijk zijn voor mij. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 10. [Technologie] [maakt/maken] het werk interessanter. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 11. Mensen die voor mij belangrijk zijn vinden dat ik gebruik zou moeten maken van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 12. Ik heb de nodige kennis om gebruik te maken van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 13. De idee dat ik bij het gebruiken van [technologie] veel informatie zou kunnen verliezen door een verkeerde handeling, maakt me bang. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 14. Ik voorspel dat ik zal gebruikmaken van [technologie] in de komende 6 maanden. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 15. Gebruikmaken van [technologie] verhoogt mijn productiviteit. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 16. [Technologie] [is/zijn] voor mij gemakkelijk te hanteren. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 17. Werken met [technologie] is leuk. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 18. De directie van deze organisatie ondersteunt het gebruik van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 19. [Technologie] [is/zijn] niet compatibel met andere werkwijzen die ik gebruik. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 20. Ik ben bang om onherroepelijke fouten te maken wanneer ik gebruikmaak van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 21. Ik plan om gebruik te maken van [technologie] in de komende 6 maanden. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 22. Gebruikmaken van [technologie], kan mijn loopbaan bevorderen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 23. Leren omgaan met [technologie] is gemakkelijk voor mij. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 24. Ik vind het leuk om te werken met [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 25. Over het algemeen steunt de organisatie het gebruik van [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 26. Een specifieke persoon (of dienst) is beschikbaar voor bijstand bij problemen met [technologie]. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 27. [Technologie] [voelt/voelen] enigszins intimiderend aan voor mij. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |

Ik zou een opdracht of taak kunnen voltooien met behulp van [technologie] …

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. … als er niemand beschikbaar was om me stap voor stap te vertellen wat ik moet doen. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 29. … als ik een beroep zou kunnen doen op iemand voor hulp wanneer ik vastloop. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 30. … als ik veel tijd had om de taak te voltooien waarvoor [technologie] [werd/werden] voorzien. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| 31. … als ik voor bijstand enkel beroep kan doen op de helpfunctie die in de [technologie] is voorzien. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |