



# E-MENTAL HEALTH: HYPE OF HULP? 13 REASONS WHY (NOT)

Tom Van Daele



# WHAT'S IN A NAME?



# E-HEALTH

“health services through the Internet  
and related technologies ...

also a state-of-mind to improve health care  
by using information and communication technology”

*Eysenbach (2001)*

# E-MENTAL HEALTH

containerbegrip, in Vlaanderen vaak ook ‘online hulp’

“richt zich op het gebruik van informatie- en communicatietechnologieën om de geestelijke gezondheidszorg te verbeteren”

# BLENDED HULPVERLENING

elke mogelijke combinatie van  
face-to-face & digitale tools en interventies

behandelcomponenten intensief ingezet  
en nauw verweven met face-to-face behandeling

protocollair?!



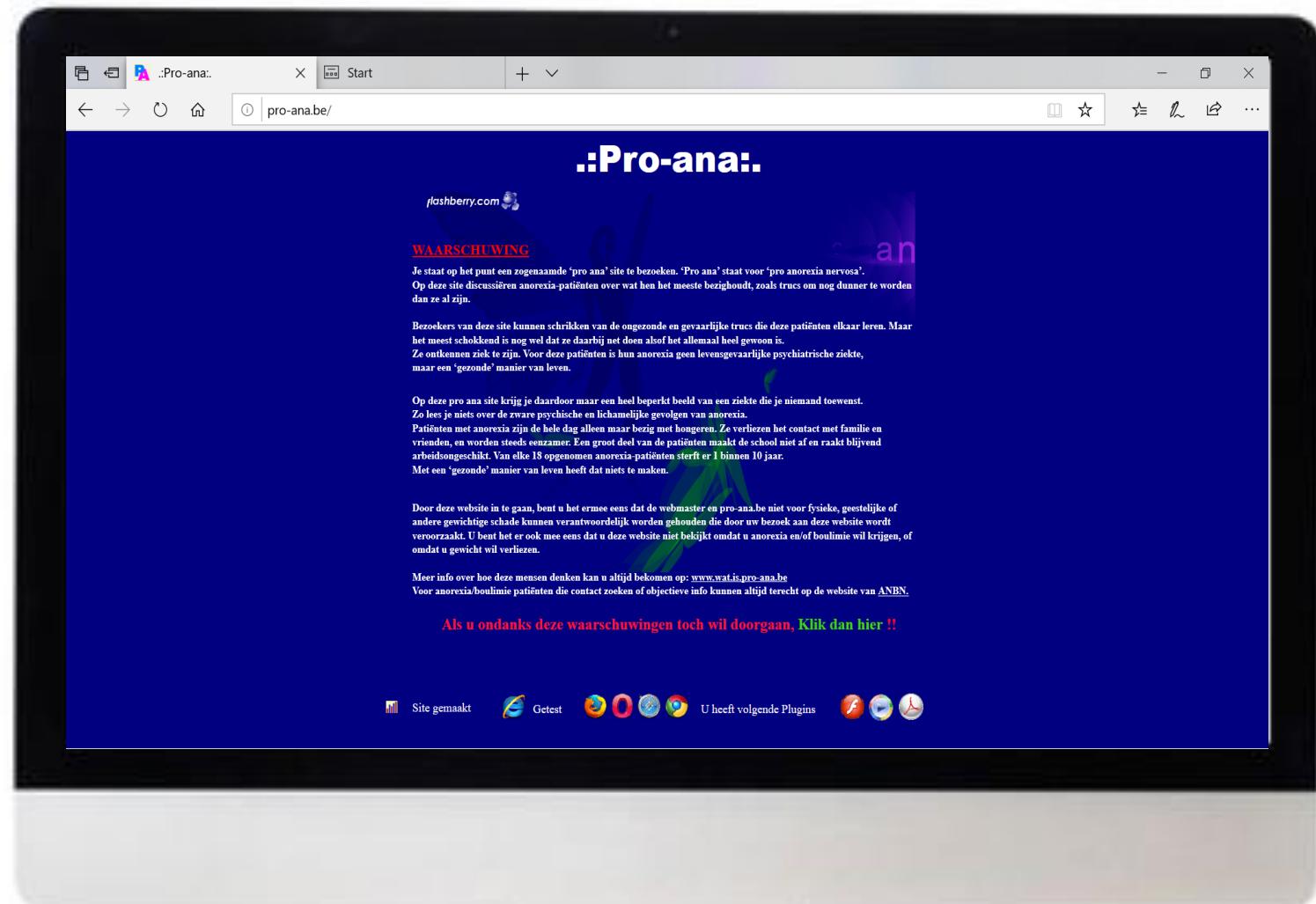
Krieger et al. (2014)

TH1RTEEN R3ASONS

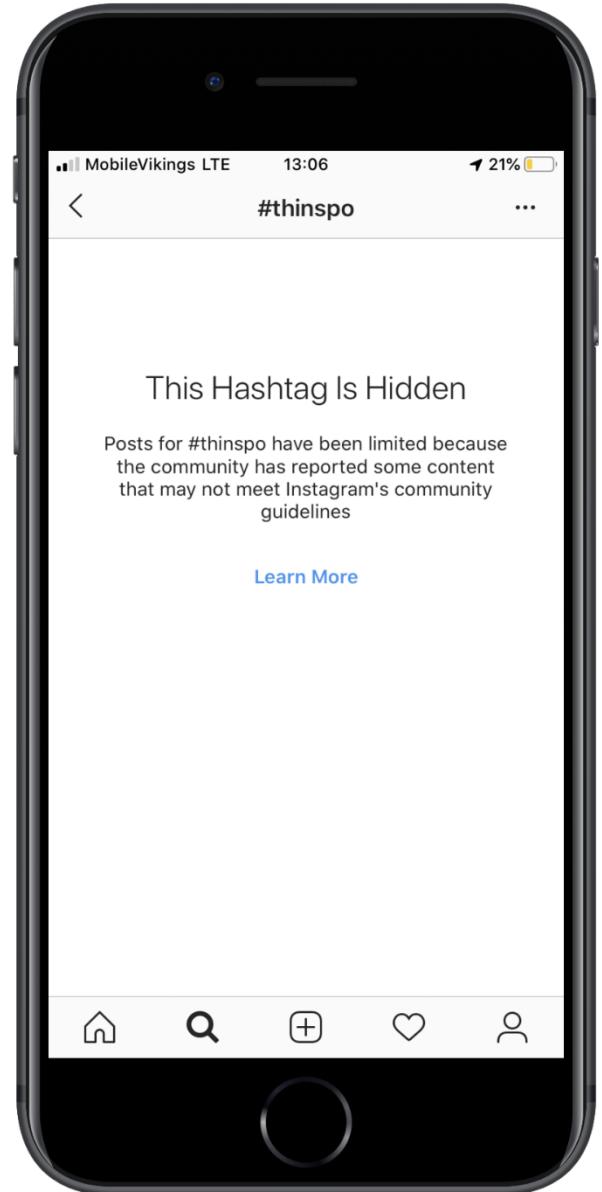
WHY

TECHNOLOGIE IS  
NIET DE FACTO  
EEN POSITIEF VERHAAL.

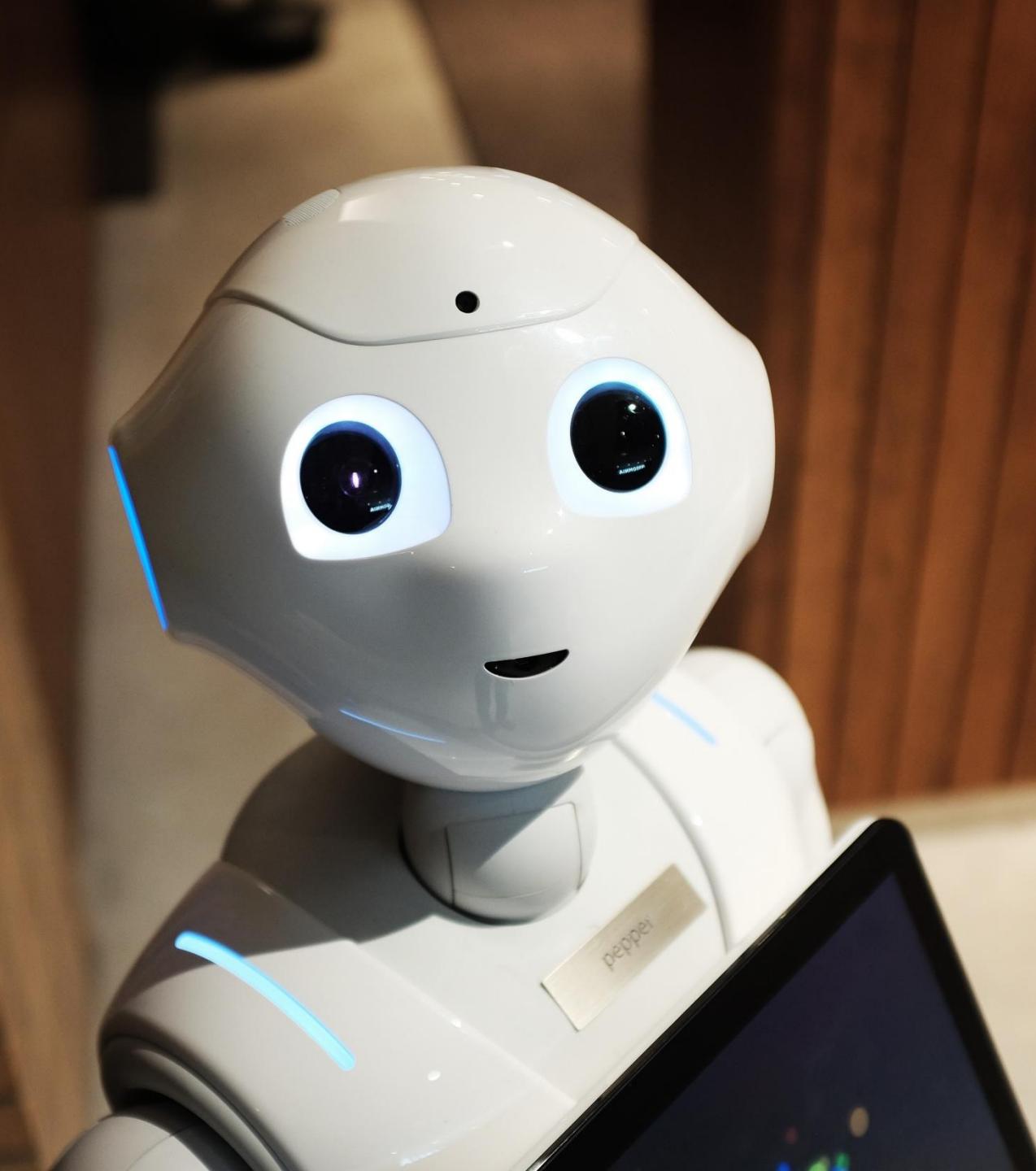




Site gemaakt  Getest  U heeft volgende Plugins 



Norris et al. (2006)



TECHNOLOGIE  
VERVANGT DE  
HULPVERLENER NIET  
EN KAN WERKLAST  
VERHOGEN.

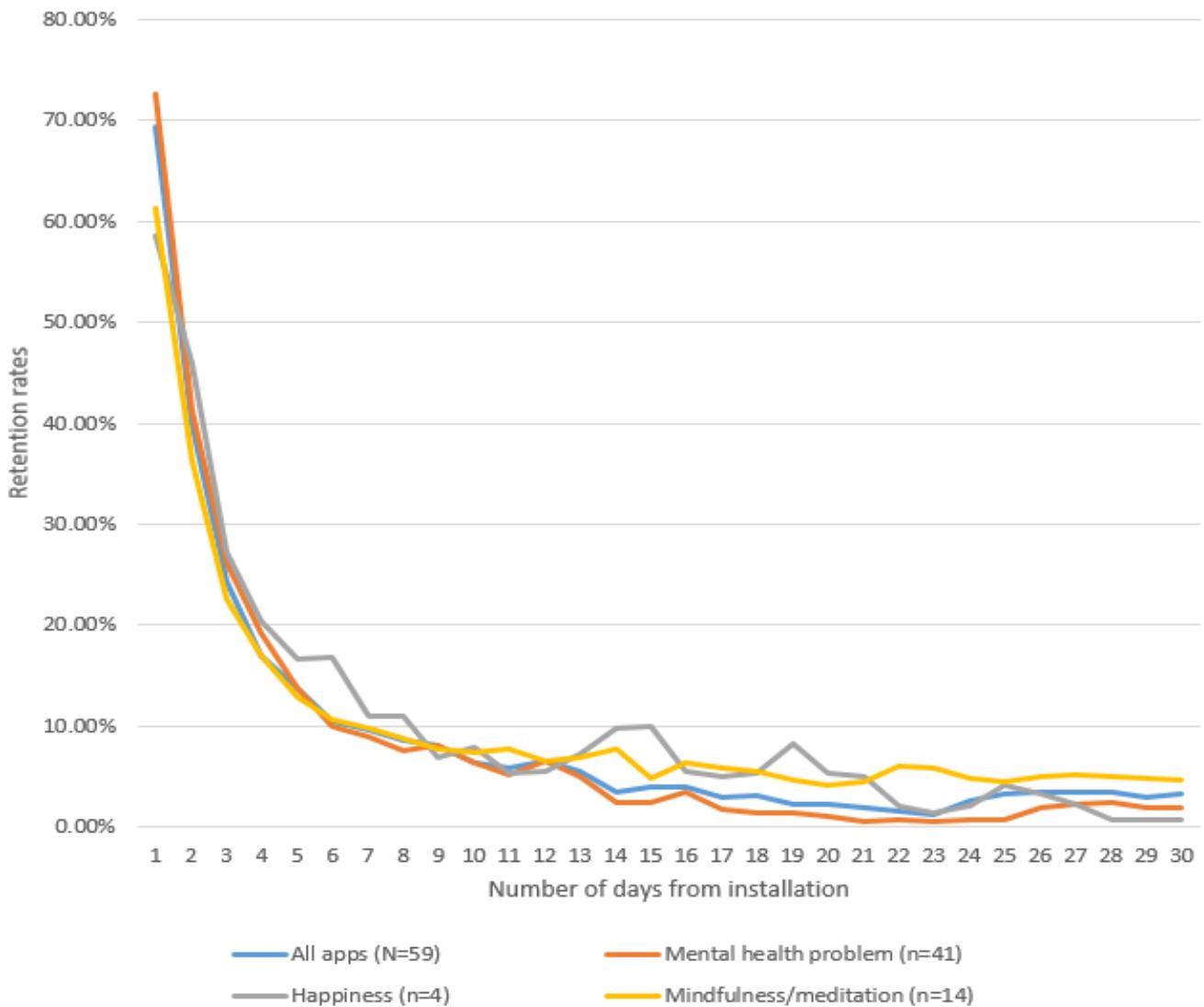
## GEEN VERVANGING

“When using internet-delivered interventions in which, at least partially, there is a component of self-administration,

assure frequent pre-scheduled guidance (e.g., weekly contacts),

as empirical evidence for the effectiveness of unguided, stand-alone interventions is currently limited.”

# GEEN VERVANGING



Baumel et al. (2019)

# WERKLAST

blended werken: reductie behandeltijd 50 – 86%

Nederlands RIAGG in 2015

effectiviteit blended = face 2 face

tijdsinvestering blended > face 2 face

reden? suboptimale implementatie

TECHNOLOGIE IS NIET  
ALTIJD GEMAKKELIJK  
IN GEBRUIK.



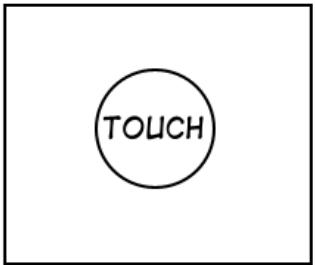
# GEBRUIKGEMAK

psycholoog is meestal geen techneut,  
al hebben we wel vertrouwen in ons kunnen

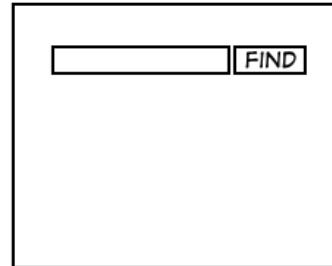
de omgeving speelt vaak  
echter een grotere (negatieve) rol

# GEBRUIKGEMAK

TYPICAL APPLE PRODUCT...



A GOOGLE PRODUCT...



YOUR COMPANY'S APP...

FIRST NAME:  TYPE CD:   
LAST NAME:  TQP STAT:    
SSN:  VER:   
ID:  FT/PT:  CAT CD:   
PHONE 1:  ... CITY:   
PHONE 2:  STATE:   
ADDR 1:  ZIP:  ...  
ACCT #:  ORD #:  O  ?

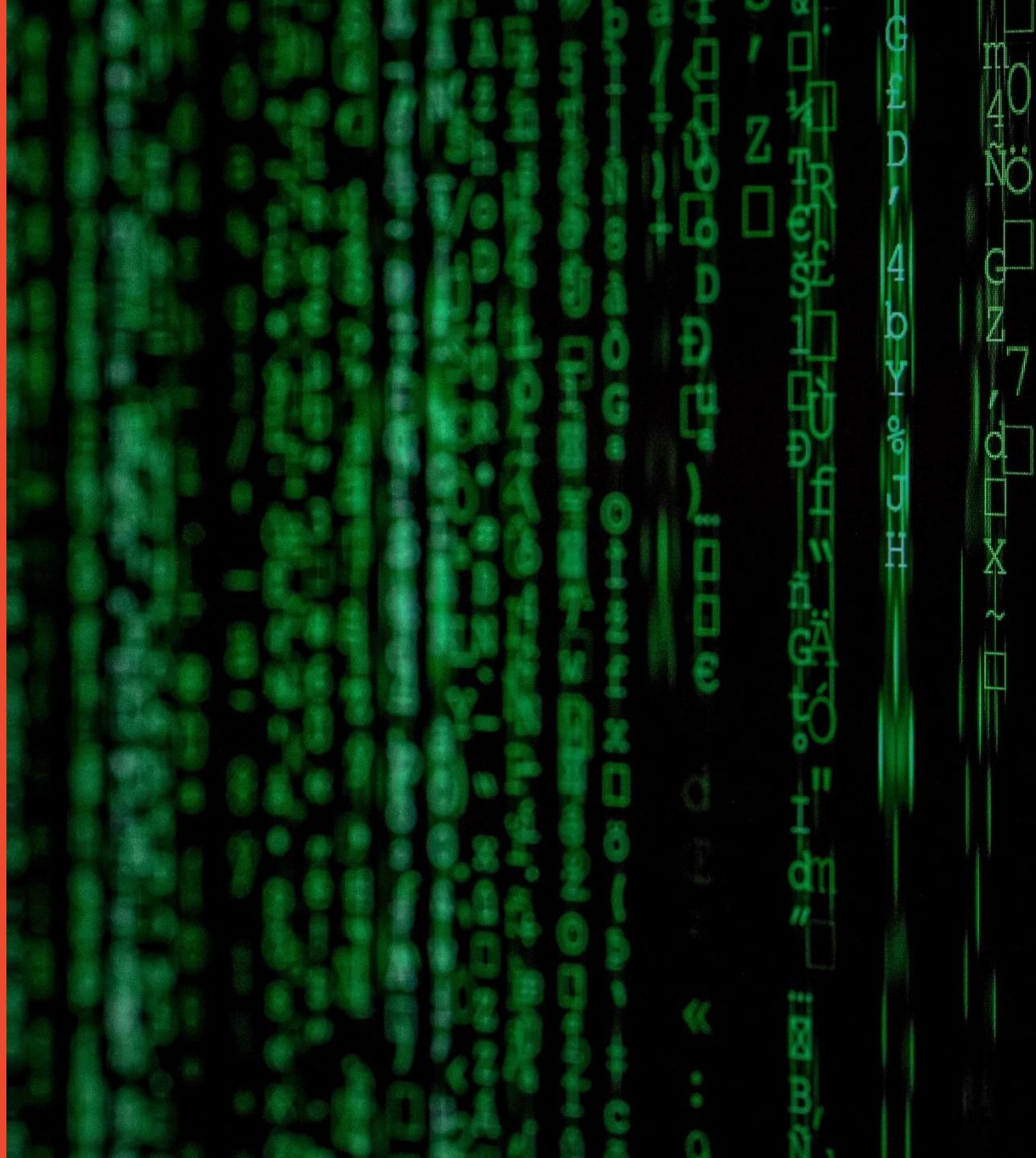
STUFFTHATHAPPENS.COM BY ERIC BURKE

# GEBRUIKGEMAK

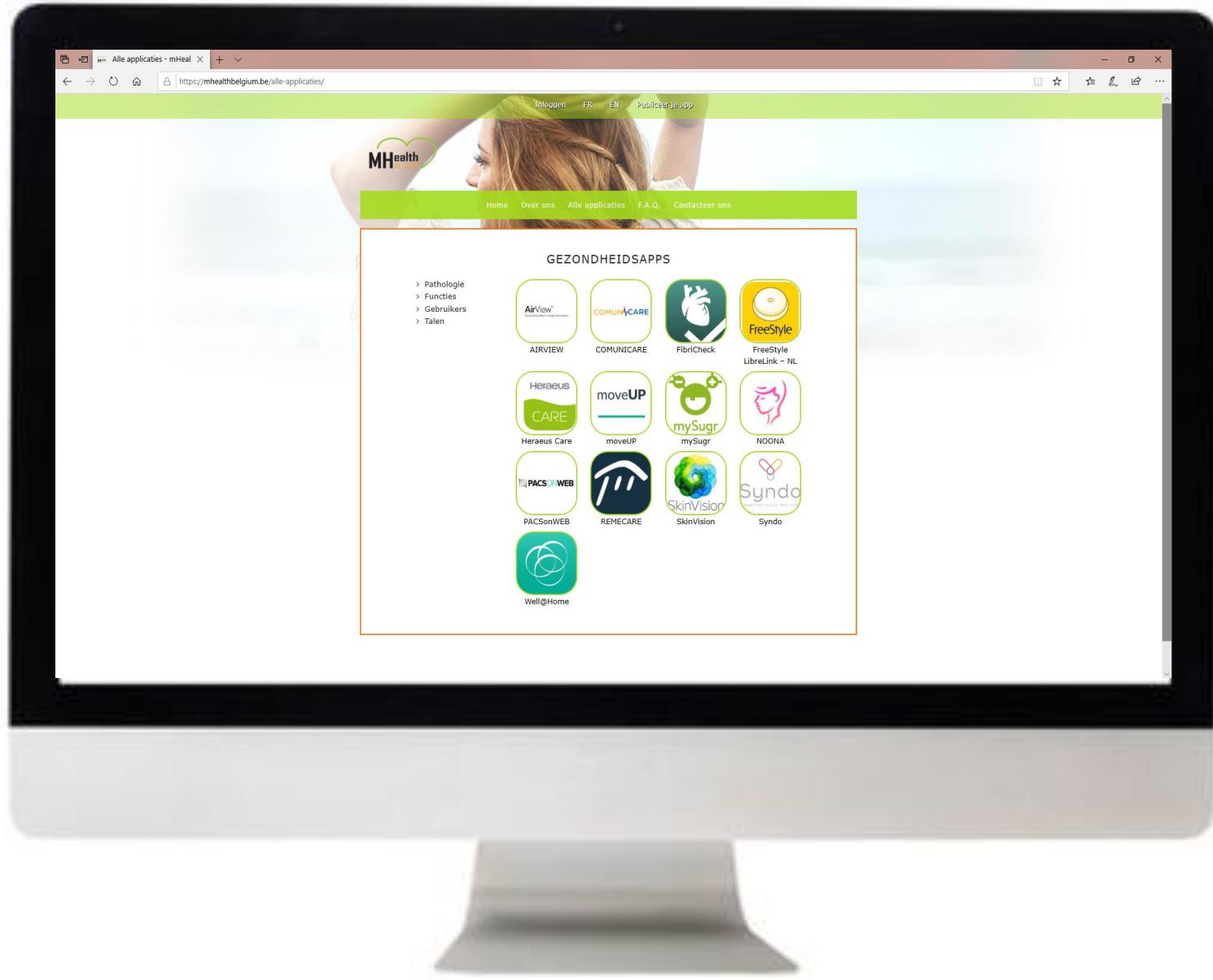
toepassingen zijn niet noodzakelijk intuïtief

“there are few examples of implementing  
a combination of different design  
requirements in real  
world products”

DE DREMPEL IS HOOG  
OM TECHNOLOGIE  
TE GEBRUIKEN.



# HOGE DREMPEL

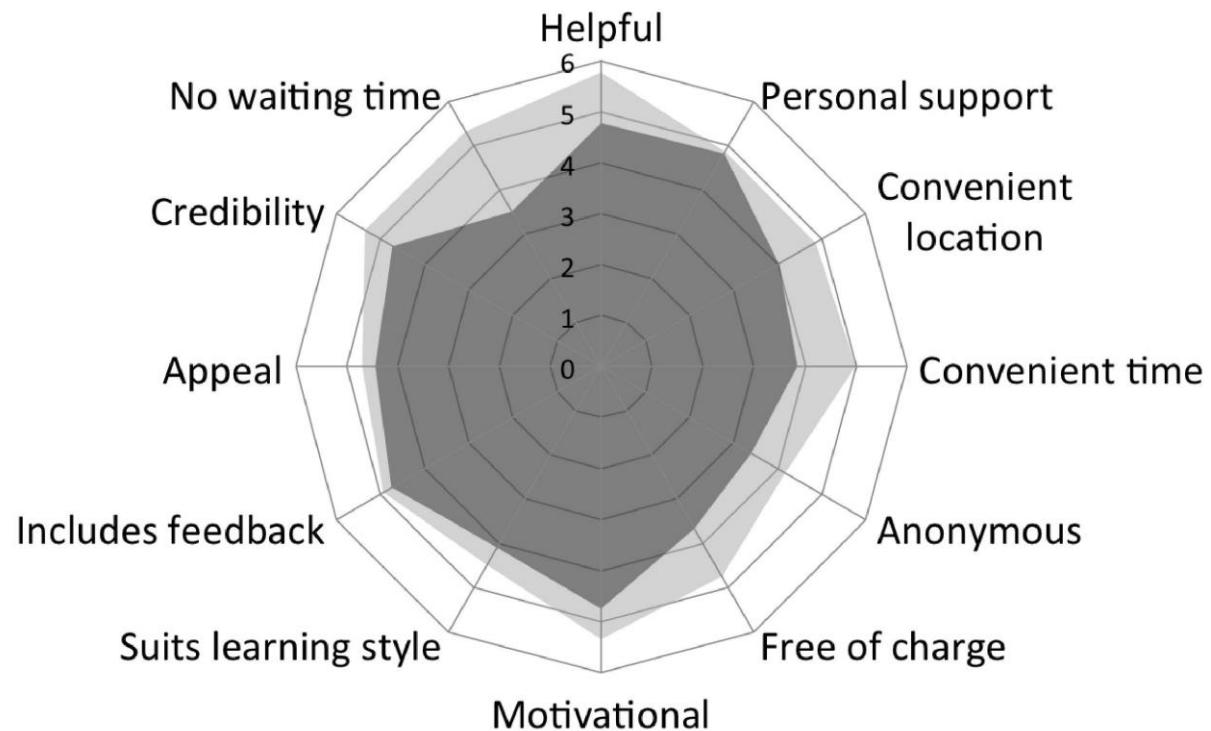




DE CLIËNT VERWACHT  
EN VERKIEST GEEN  
TECHNOLOGIE.

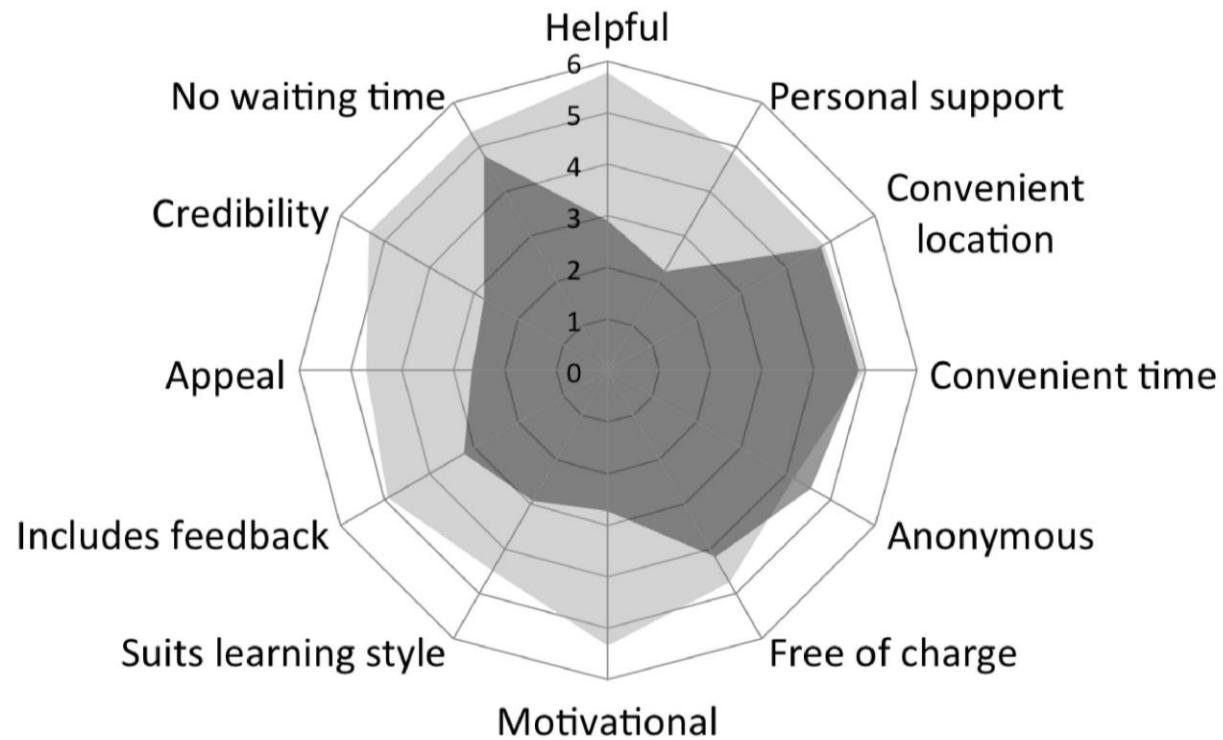
# VOORKEUR

## Face-to-face

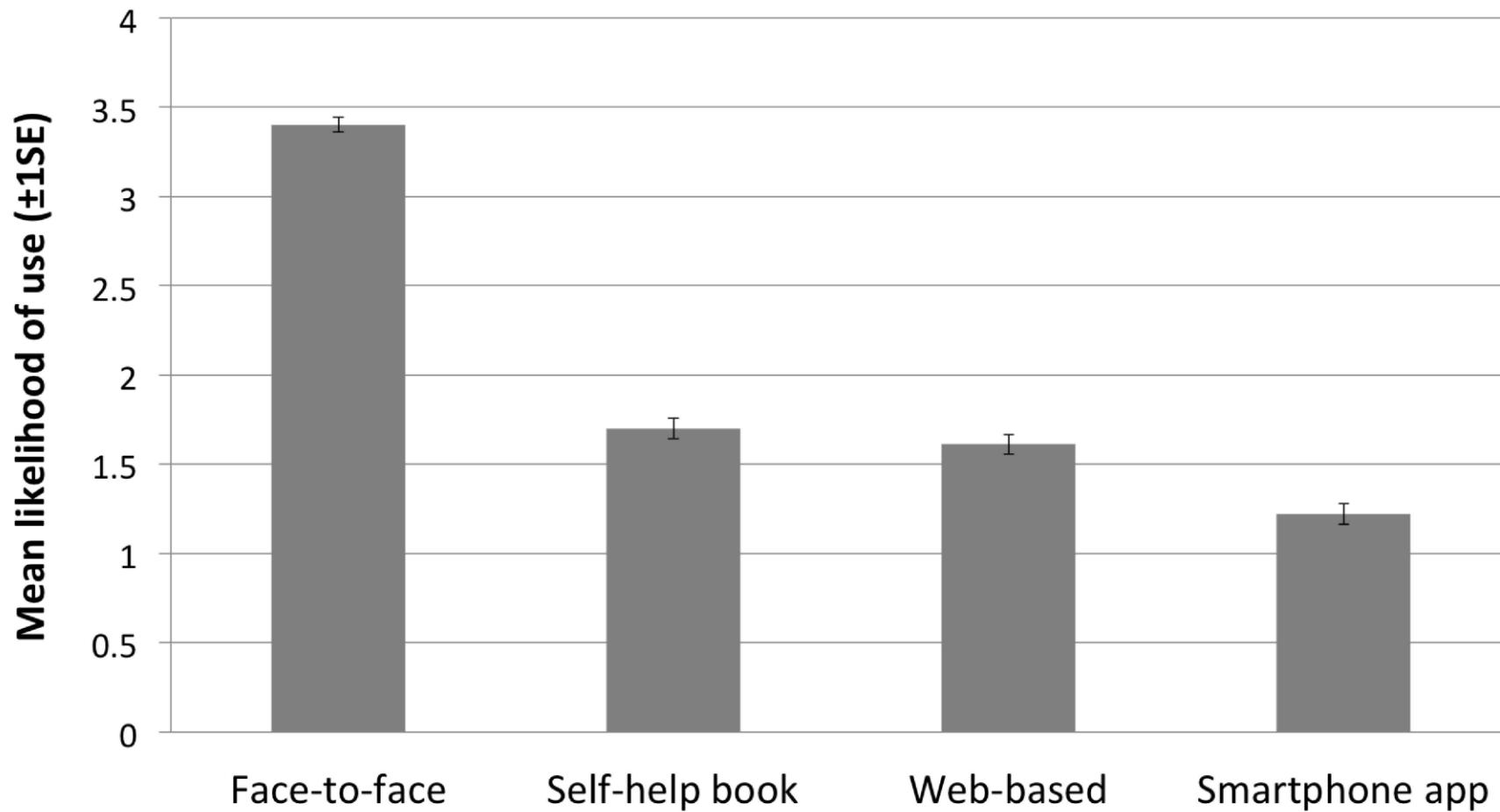


# VOORKEUR

## Smartphone app



# VOORKEUR



- 6 Trainingseinheiten
- 4-6 Wochen
- 45 min pro Einheit
- interaktiv
- Anwendung im Alltag

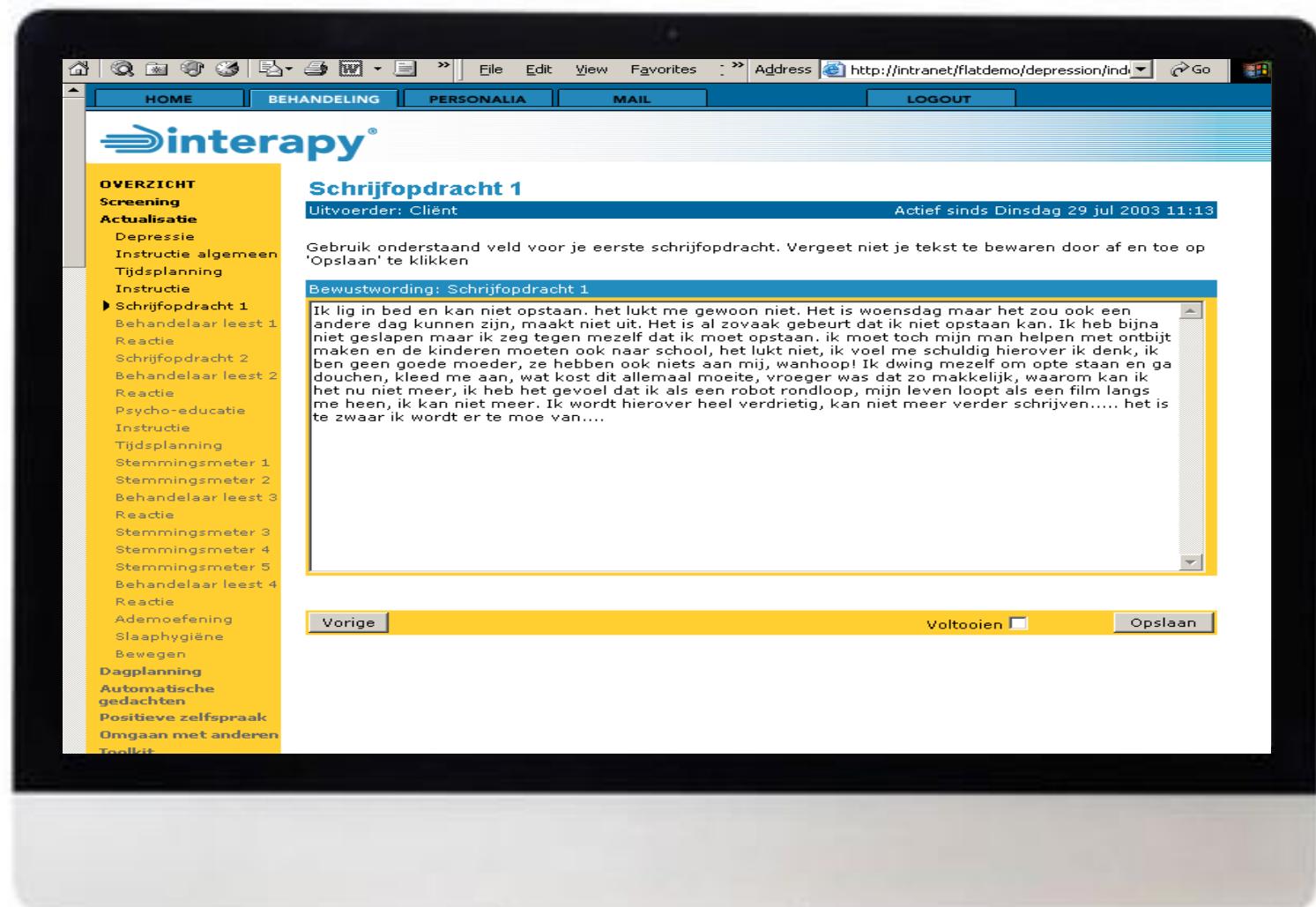


*Ebert et al. (2015)*



TECHNOLOGIE IS  
PERSOONLIJK.





## PERSOONLIJK

geen evenwaardige therapeutische alliantie,  
maar zeker niet onmogelijk

hoe jonge cliënten denken dat hun  
therapeut omspringt met sociale media,  
voorspelt (deels!) de therapeutische alliantie

*Bengtsson et al. (2015), Pagnotta et al. (2018)*

TECHNOLOGIE IS MEER  
DAN ENKEL  
GEDRAGSTHERAPIE.



## **Internet-Based Psychodynamic versus Cognitive Behavioral Guided Self-Help for Generalized Anxiety Disorder: A Randomized Controlled Trial**

Gerhard Andersson<sup>b,c</sup> Björn Paxling<sup>a,b</sup> Pie Roch-Norlund<sup>d</sup> Gunnar Östman<sup>d</sup>  
Anna Norgren<sup>d</sup> Jonas Almlöv<sup>b</sup> Lisa Georén<sup>e</sup> Elisabeth Breitholtz<sup>d</sup>  
Mats Dahlin<sup>f</sup> Pim Cuijpers<sup>a</sup> Per Carlbring<sup>g</sup> Farrell Silverberg<sup>h</sup>

<sup>a</sup>Department of Clinical Psychology and EMGO Institute, Vrije Universiteit, Amsterdam, The Netherlands;

<sup>b</sup>Department of Behavioural Sciences and Learning, Swedish Institute for Disability Research, Linköping University,

Linköping, <sup>c</sup>Division of Psychiatry, Department of Clinical Neuroscience, Karolinska Institutet, and <sup>d</sup>Department  
of Psychology, Stockholm University, Stockholm, <sup>e</sup>Department of Psychology, Uppsala University, Uppsala,

<sup>f</sup>Psykologpartners, Linköping, and <sup>g</sup>Department of Psychology, Umeå University, Umeå, Sweden; <sup>h</sup>Philadelphia  
School of Psychoanalysis and Private Practice, Philadelphia, Pa., USA

Intro

https://depressiehulp.be/zelfhulp/programma/relatiepatroon/intro

Depressiehulp  
Online zethulp

HOME Weekplanner Stemningsmeter Berichten Afmelden

MUIN RELATIES

Relatiepatroon

- > Intro
- > Relatiestijl
- > Zelfbeeld
- > Beeld anderen
- > Patroon en depressie

Veranderen?

- > Voor- en nadelen
- > Veranderen

## Intro



Onze relaties zijn erg belangrijk voor hoe we ons voelen. Problemen in relaties kunnen mee de oorzaak zijn van depressieve gevoelens of deze in stand houden.

Maar evenezer kunnen relaties ervoor zorgen dat we de problemen op dit moment beter begrijpen en dat we aan een oplossing kunnen werken. Wanneer we ons namelijk verbonden en gesteund voelen door anderen, dan vallen problemen ons minder zwaar. We putten kracht uit het feit dat we er niet alleen voor staan.

Relaties met anderen zijn echter **niet eenvoudig**. Conflicten en misverstanden zijn onvermijdelijk. Relaties zijn dus vaak **'hard werken'**.

In deze module willen we stilstaan bij hoe jij in een relatie staat. **Zit daar een patroon in? Iets dat teken terugkeert in verschillende relaties? En mogelijk een rol speelt bij depressieve klachten?**

[Hoe ontstaat een relatiepatroon?](#)

In dit thema ga je je relaties met anderen vanuit 4 invalshoeken bekijken:

- > **Welke houding neem ik meestal aan in relaties?**: je gedrag of je relatiestijl
- > **Hoe zie je jezelf?**: wat denk of zeg je over jezelf (bijvoorbeeld: 'ik ben te veleisend')
- > **Hoe denk je dat anderen jou zien?**: je voorstelling van wat anderen over jou denken (bijvoorbeeld: 'ik ga ervan uit dat anderen me afwijzen')
- > **Wat voel je hierbij?** (bijvoorbeeld 'als ik te veleisend ben en anderen wijzen me af, voel ik me kwaad en verdrietig')

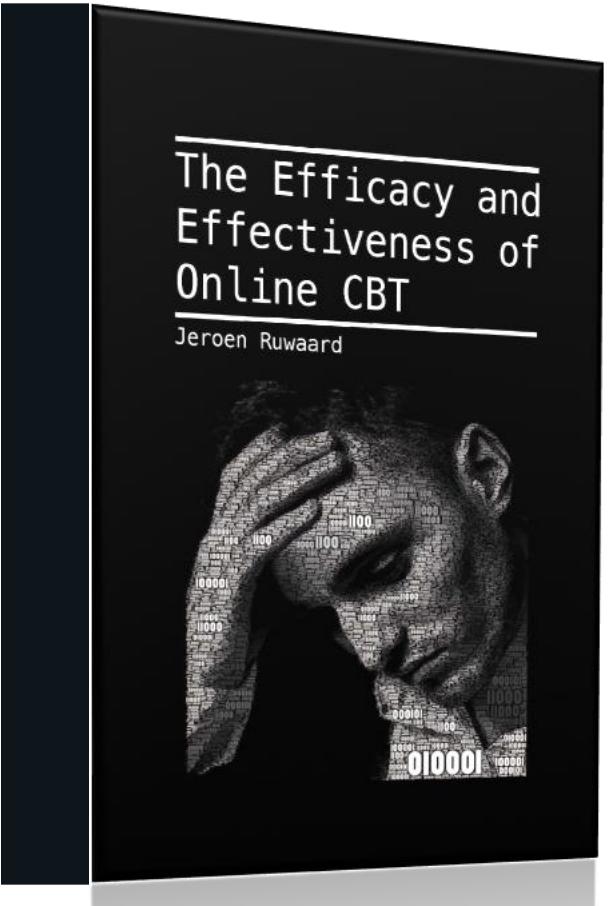
[Lees een voorbeeld van Marc](#)

VOLGENDE

TECHNOLOGIE IS  
ONDERBOUWD.



# ONDERBOUWD



PTSS  
depressie  
paniekstoornis  
boulemische symptomen

*Ruwaard (2013)*

# ONDERBOUWD

online begeleide zelfhulp:  
sterkste evidentie voor angst- en stemmingsstoornissen

ook meta-analyses

- PTSS
- slaapstoornissen
- eetstoornissen
- pijn
- middelenmisbruik

& RCTs voor

- OCS
- psychose
- tinnitus
- suicidaal gedrag
- ...



NIEUWE TECHNOLOGIE  
IS ONDERBOUWD.

# ONDERBOUWD



Pergamon

*Behav. Res. Ther.* Vol. 34, No. 5/6, pp. 477-481, 1996

Copyright © 1996 Elsevier Science Ltd

Printed in Great Britain. All rights reserved

0005-7967/96 \$15.00 + 0.00

0005-7967(96)00007-1

## SHORTER COMMUNICATIONS

### Virtual reality exposure therapy in the treatment of fear of flying: a case report

BARBARA OLASOV ROTHBAUM<sup>1</sup>\*, LARRY HODGES<sup>2</sup>, BENJAMIN A. WATSON<sup>2</sup>,  
G. DREW KESSLER<sup>2</sup> and DAN OPDYKE<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, Emory University School of Medicine, The Emory Clinic, 1365 Clifton Road, Atlanta, GA 30322, U.S.A.*, <sup>2</sup>*Georgia Institute of Technology, Georgia, U.S.A.*,

<sup>3</sup>*Georgia State University, Georgia, U.S.A.*

(Received 6 January 1996)

Rothbaum et al. (1996)



1



Lamp



Speakers



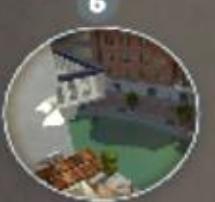
Clouds



Spot



Felix



Storm



Letters



Action!



Press here  
to proceed

Exit VR  
environment



2



Lamp



Speakers



Clouds



Spot



Felix



Storm



Letters



Action!



Press here  
to proceed

Exit VR  
environment

# ONDERBOUWD

Research

JAMA Psychiatry | Original Investigation

## Effectiveness of Self-guided App-Based Virtual Reality Cognitive Behavior Therapy for Acrophobia A Randomized Clinical Trial

Tara Donker, PhD; Ilja Cornelisz, PhD; Chris van Klaveren, PhD; Annemiek van Straten, PhD; Per Carlbring, PhD;  
Pim Cuijpers, PhD; Jean-Louis van Gelder, PhD

Donker et al. (2018)



TECHNOLOGIE HOEFT  
NIET KOSTELIJK TE ZIJN.



# GRATIS?

gratis bestaat zelden,  
maar het betaalmiddel varieert

overheidsinitiatieven: al betaald  
onderzoek: betalen met data  
andere initiateven? zelden altruïsme → data



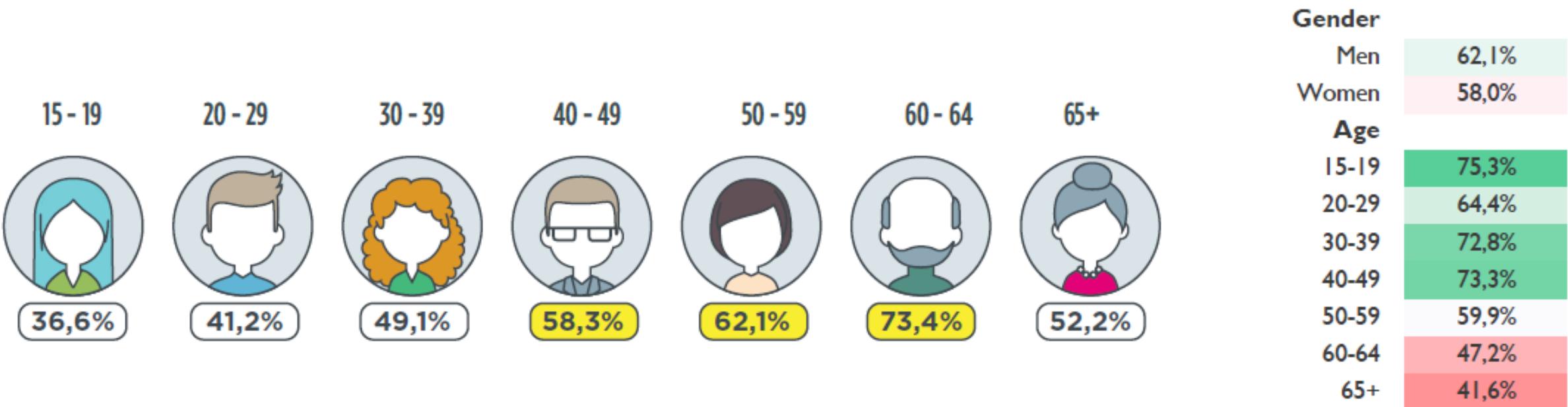
TECHNOLOGIE IS ER  
NIET ALLEEN VOOR  
JONGEREN.

# NIET ALTIJD VOOR JONGEREN



# NIET ALLEEN VOOR JONGEREN

## iPad gebruik



Vanhaelewyn et al. (2016); Vanhaelewyn & Demarez (2018)

NIET ALLEEN VOOR JONGEREN

[www.nature.com/scientificreports/](http://www.nature.com/scientificreports/)

# SCIENTIFIC REPORTS



OPEN

## Acceptance of immersive head-mounted virtual reality in older adults

Received: 21 June 2018

Accepted: 1 March 2019

Published online: 14 March 2019

Hanne Huygelier  <sup>1</sup>, Brenda Schraepen <sup>1</sup>, Raymond van Ee <sup>1,2,3</sup>, Vero Vanden Abeele <sup>4</sup> & Céline R. Gillebert  <sup>1,5</sup>

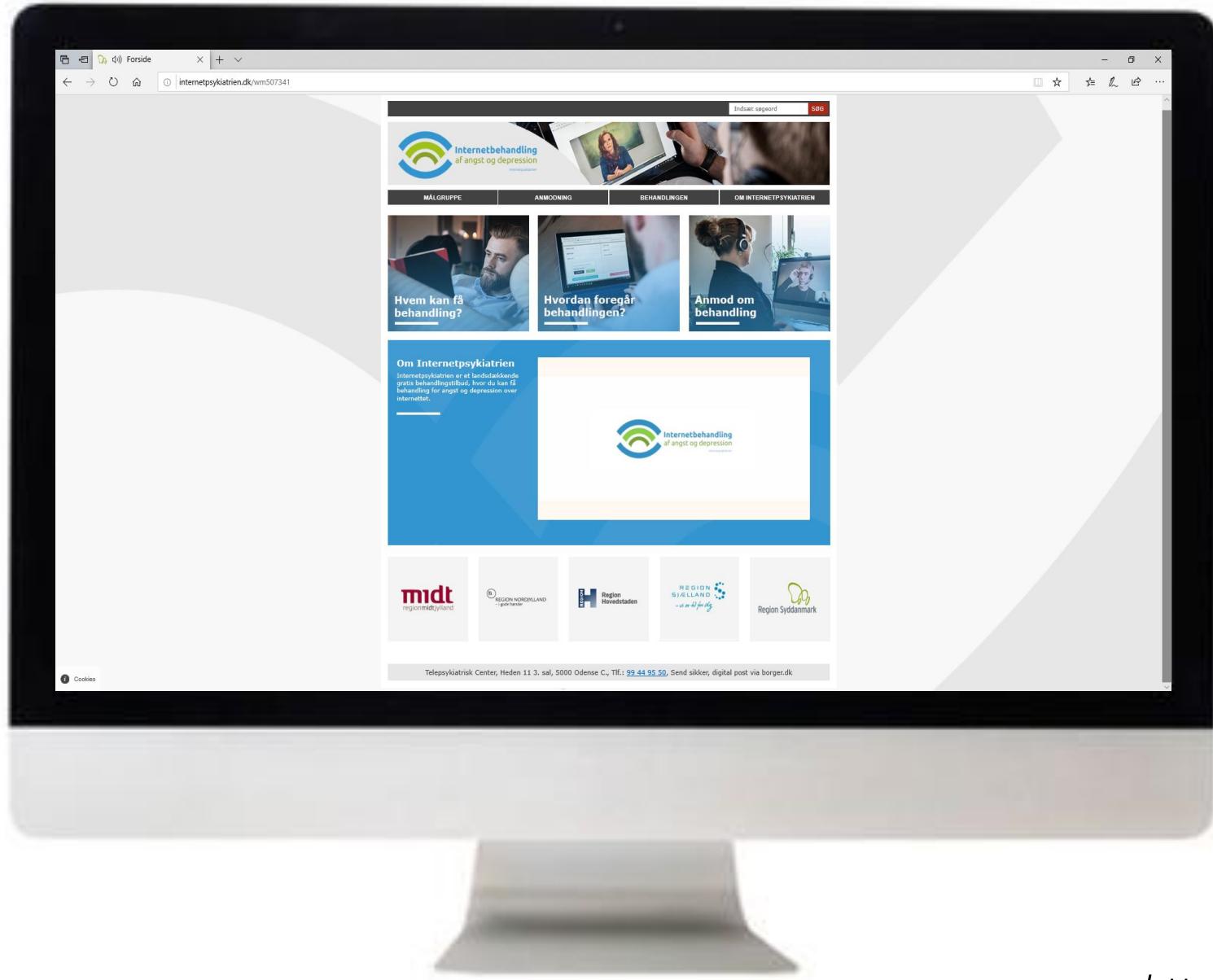
*Huygelier et al. (2019)*

# NIET ALLEEN VOOR JONGEREN



TECHNOLOGIE IS IN  
TE PASSEN IN DE  
REGULIERE WERKING.



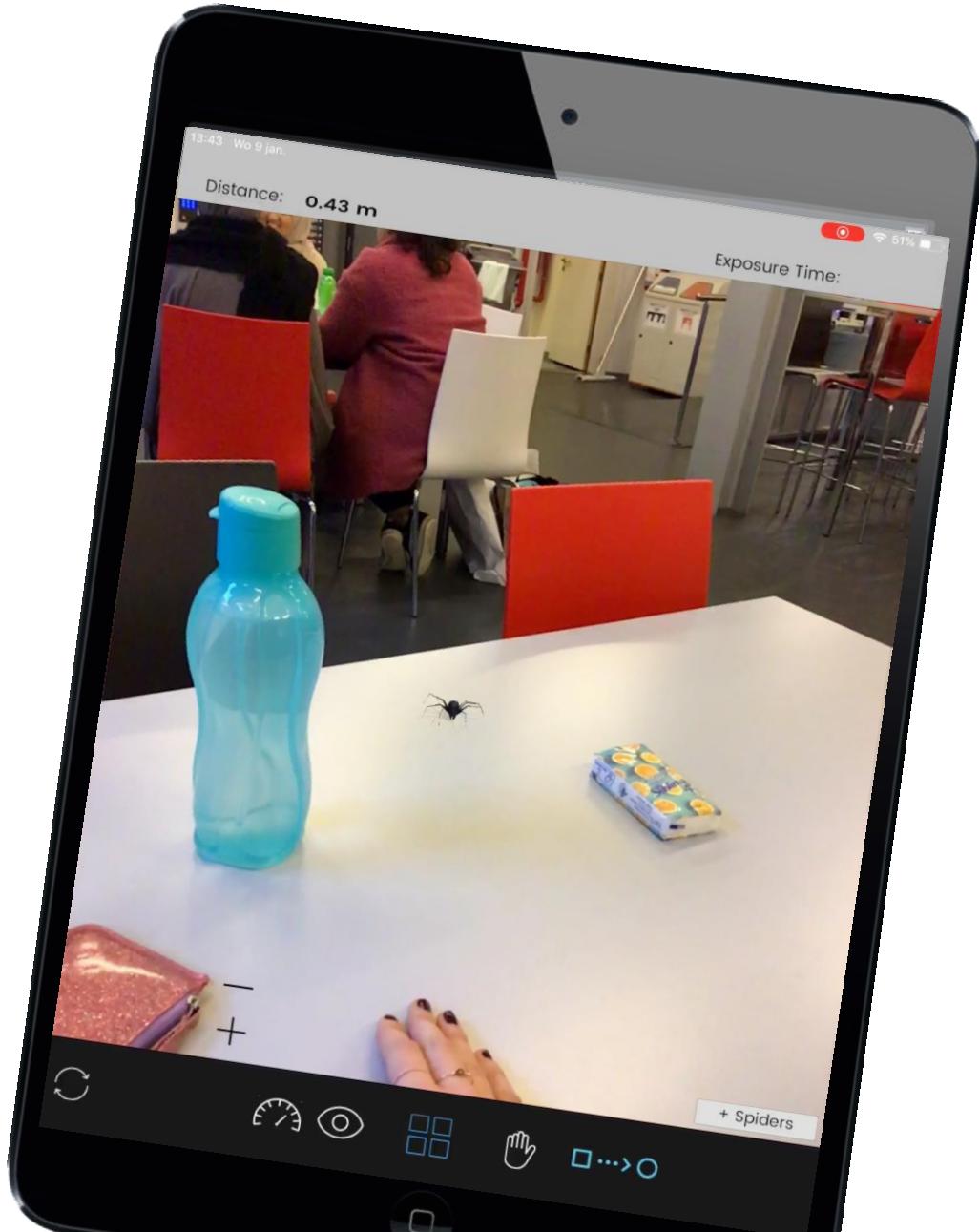


<http://internetpsykiatrien.dk>

# INPASBAAR

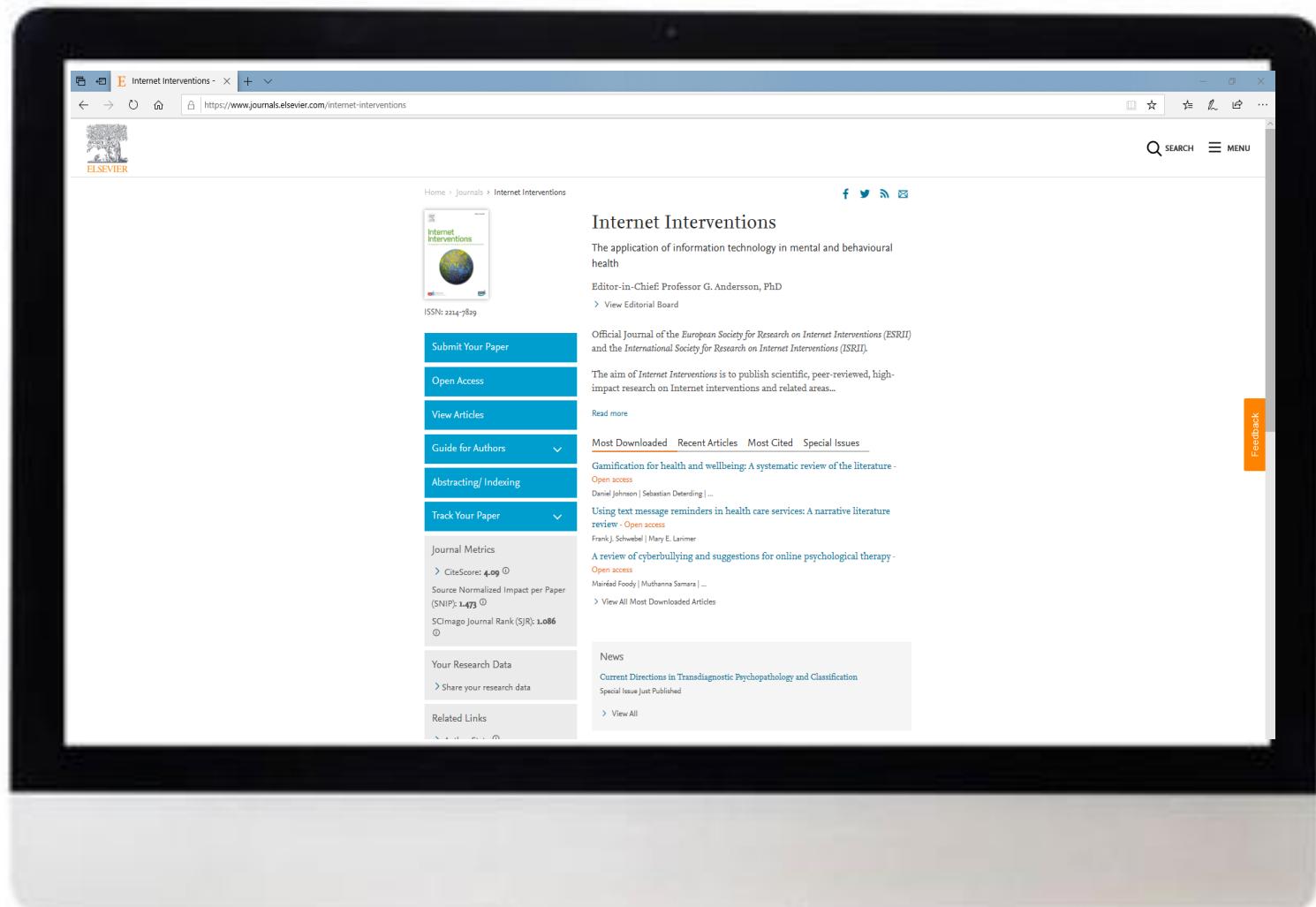
augmented reality

tussenstap  
bij exposuretherapie  
voor dierfobieën





TECHNOLOGIE IS NIET  
ENKEL EEN VERHAAL  
VAN TECHNEUTEN.



[www.journals.elsevier.com/internet-interventions](https://www.journals.elsevier.com/internet-interventions)

# NIET ALLEEN TECHNEUTEN

gedreven psychologen in Vlaanderen

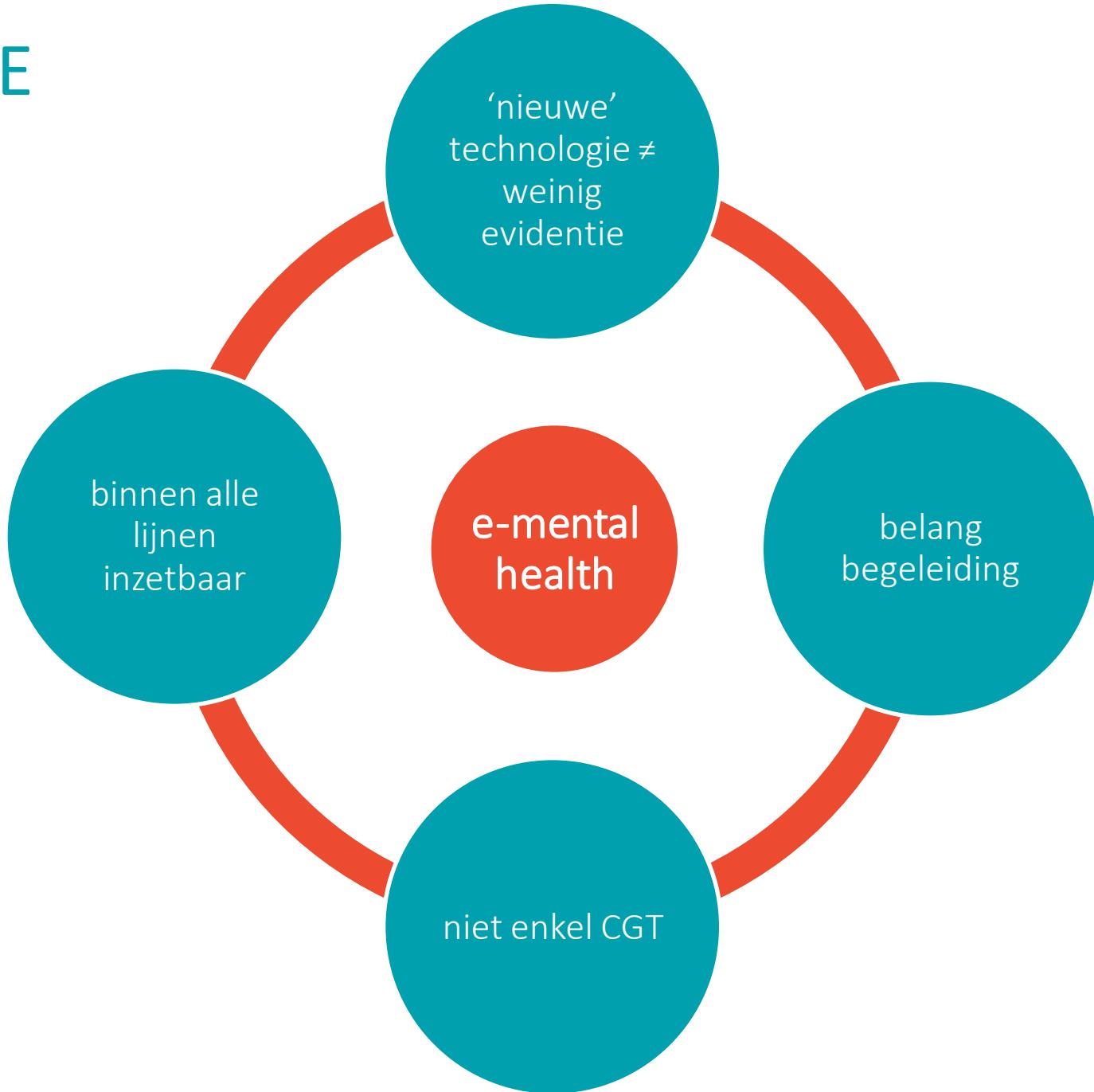
individueel

in groepspraktijken

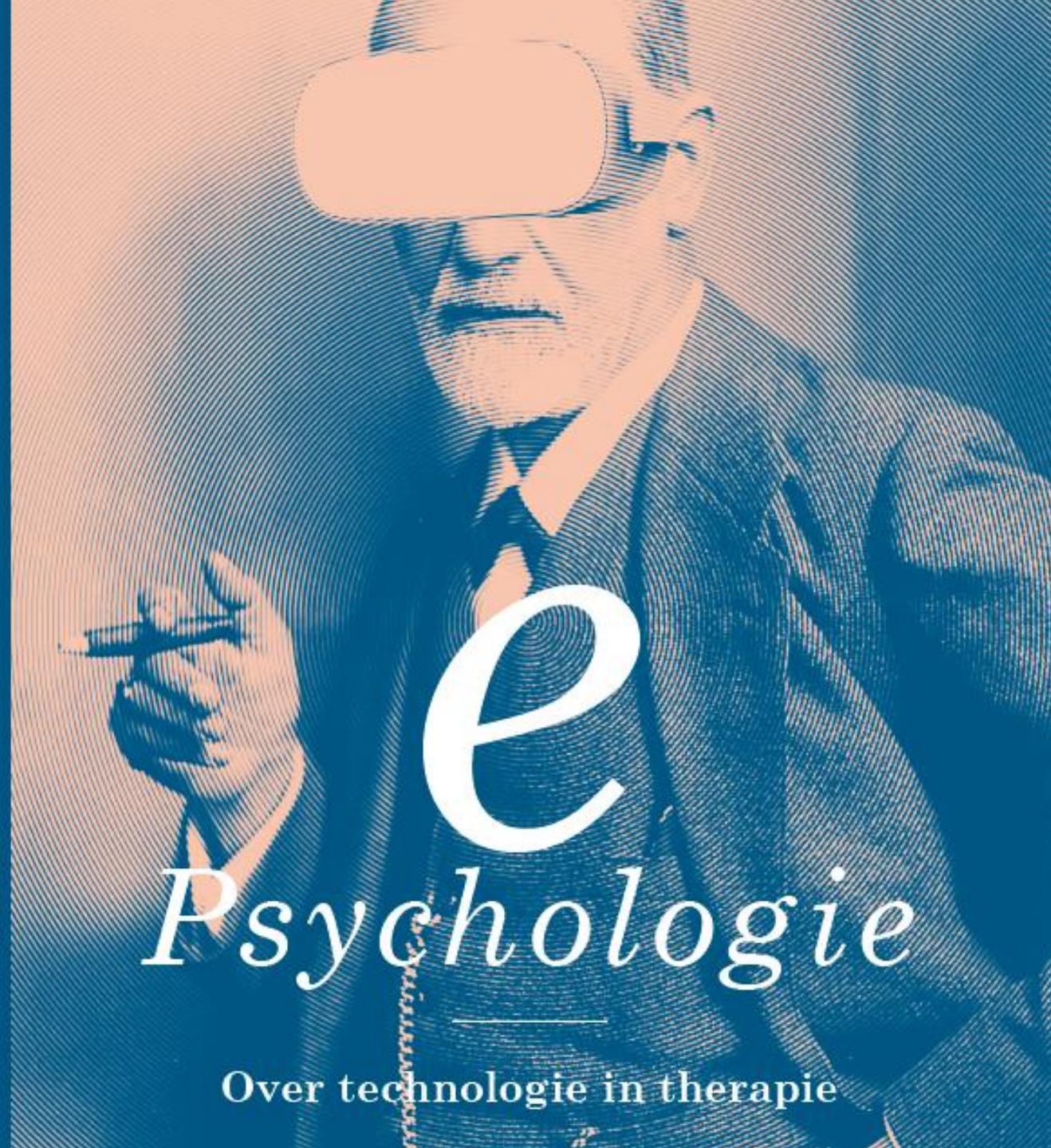
binnen (G)GZ-organisaties

exploreren opportunistisch & doordacht gebruik van technologie

# IN CONCLUSIE



Ebert et al. (2018)



# e *Psychologie*

---

Over technologie in therapie

DECEMBER 2019  
BESCHIKBAAR BIJ  
ACADEMIA PRESS

@TOMVANDAELE  
[TOM.VANDAELE@THOMASMORE.BE](mailto:TOM.VANDAELE@THOMASMORE.BE)

# REFERENTIES

- Andersson, G., Paxling, B., Roch-Norlund, P., Östman, G., Norgren, A., Almlöv, J., ... & Carlbring, P. (2012). Internet-based psychodynamic versus cognitive behavioral guided self-help for generalized anxiety disorder: a randomized controlled trial. *Psychotherapy and psychosomatics*, 81(6), 344-355.
- Aryana, B., Brewster, L., & Nocera, J. A. (2018). Design for mobile mental health: an exploratory review. *Health and Technology*, 1-24. doi:10.1007/s12553-018-0271-1
- Baumel A., Muench F., Edan S., Kane J. M. (2019). Objective User Engagement With Mental Health Apps: Systematic Search and Panel-Based Usage Analysis. *J Med Internet Res*, 21(9), e14567. doi:10.2196/14567
- Bengtsson, J., Nordin, S., & Carlbring, P. (2015). Therapists' experiences of conducting cognitive behavioural therapy online vis-à-vis face-to-face. *Cognitive behaviour therapy*, 44(6), 470-479.
- Donker, T., Cornelisz, I., Van Klaveren, C., Van Straten, A., Carlbring, P., Cuijpers, P., & van Gelder, J. L. (2019). Effectiveness of self-guided app-based virtual reality cognitive behavior therapy for acrophobia: a randomized clinical trial. *JAMA psychiatry*.
- Ebert, D. D., Berking, M., Cuijpers, P., Lehr, D., Pörtner, M., & Baumeister, H. (2015). Increasing the acceptance of internet-based mental health interventions in primary care patients with depressive symptoms. A randomized controlled trial. *Journal of affective disorders*, 176, 9-17.
- Ebert, D. D., Van Daele, T., Nordgreen, T., Karekla, M., Compare, A., Zarbo, C., ... & Kaehlke, F. (2018). Internet-and mobile-based psychological interventions: applications, efficacy, and potential for improving mental health. *European Psychologist*.
- Huygelier, H., Schraepen, B., van Ee, R., Abeele, V. V., & Gillebert, C. R. (2019). Acceptance of immersive head-mounted virtual reality in older adults. *Scientific reports*, 9(1), 4519.
- Musiat, P., Goldstone, P., & Tarrier, N. (2014). Understanding the acceptability of e-mental health-attitudes and expectations towards computerised self-help treatments for mental health problems. *BMC psychiatry*, 14(1), 109.

# REFERENTIES

- Norris, M. L., Boydell, K. M., Pinhas, L., & Katzman, D. K. (2006). Ana and the Internet: A review of pro-anorexia websites. *International Journal of Eating Disorders*, 39(6), 443-447. doi:10.1002/eat
- Pagnotta, J., Blumberg, F. C., Ponterotto, J. G., & Alvord, M. K. (2018). Adolescents' perceptions of their therapists' social media competency and the therapeutic alliance. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(5-6), 336-344. doi:10.1037/pro0000219
- Robinson, J., Cox, G., Bailey, E., Hetrick, S., Rodrigues, M., Fisher, S., & Herrman, H. (2016). Social media and suicide prevention: a systematic review. *Early intervention in psychiatry*, 10(2), 103-121. doi:10.1111/eip.12229
- Rothbaum, B. O., Hodges, L., Watson, B. A., Kessler, G. D., & Opdyke, D. (1996). Virtual reality exposure therapy in the treatment of fear of flying: A case report. *Behaviour Research and Therapy*, 34(5-6), 477-481.
- Ruwaard, J. J. (2013). *The efficacy and effectiveness of online CBT*. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam
- Schrauwen, E., Kalkan, S., Daniëls, N., Jacobs, N., & Van Daele, T. (2015, mei). *Technology in clinical practice: perceptions & attitudes of mental health professionals*. Poster gepresenteerd op de jaarlijkse meeting van de Belgian Association for Psychological Sciences, Brussel, België.
- Stoyanov, S. R., Hides, L., Kavanagh, D. J., Zelenko, O., Tjondronegoro, D., & Mani, M. (2015). Mobile app rating scale: a new tool for assessing the quality of health mobile apps. *JMIR mHealth and uHealth*, 3(1), e27.
- Van Daele, T., & Van Assche, E. (2019). Blended therapie: een basis voor betere zorg?. *GZ-Psychologie*, 11(1), 24-29.
- Vanhaelewyn, B., Pauwels, G., De Wolf, P., Accou, T. & De Marez, L. (2016). *Digimeter. Measuring digital media trends in Flanders*. Ghent, Belgium: iMinds.
- Vanhaelewyn, B. & Demarez, L. (2018). *Imec digimeter 2017. Measuring digital trends in Flanders*. Ghent, Belgium: imec.

# AFBEELDINGEN

- slide 7: Photo by stockcatalog Flickr via Compfightcc
- slide 17: Photo by Markus Spiske temporausch.com from Pexels
- slide 20: Photo by Skitterphoto from Pexels
- slide 36: Photo by The Sensorama Machine, Wikimedia Commons
- slide 42: Photo by "Kindle and Coffee" (CC BY-NC-ND 2.0) by margaretsdad
- slide 43: Photo by Tracy Le Blanc from Pexels