

Subsidieregeling anonieme e-mental health

Anonieme online hulp voorkomt zwaardere zorgvraag

Als de schaamte te groot is om professionele hulp te vragen, kan anonieme e-mental health uitkomst bieden. Vroegtijdige herkenning van de klachten en gratis online interventies voorkomen een zwaardere zorgvraag. De Subsidieregeling anonieme e-mental health die het Zorginstituut uitvoert trekt veel belangstelling. Aanbieders van e-mental health op het gebied van onder meer depressieklachten en eetstoornissen zien groeiende hulpvragen, maar ook hoopgevende resultaten.

Tekst Loek Kusiak

Beeld Sabine Joosten (HH)

“Dat je überhaupt over je eetstoornis durft te vertellen, ook al doe je dat anoniem, is al een eerste, grote stap op weg naar genezing”, zegt de negentienjarige studente Gabriëlle. Zelf is ze sinds ongeveer een jaar hersteld van een eetstoornis type NAO (‘Niet Anderszins Omschreven’). NAO is de meest voorkomende van alle eetstoornissen, maar heeft niet alle symptomen die bij anorexia of boulimia horen. Gabriëlle was geruime tijd een regelmatig bezoeker van de website Proud2Bme, het platform waar jongeren anoniem ervaringen over hun eetstoornissen uitwisselen en chatten met psychologen, diëtisten en dertig ‘ervaringsdeskundige’ vrijwilligers. Omdat anonieme e-mental health vanwege de anonimiteit niet gedeclareerd kan worden bij zorgverzekeraars of gemeenten, heeft het ministerie van VWS in het verleden een subsidieregeling ingesteld om deze bijzondere zorgverlening toch mogelijk te maken. Het Zorginstituut heeft de subsidietaak (zie kader) overgenomen van VWS en is sinds 2017 uitvoerder van de financieringsregeling voor anonieme e-mental health, waar ook de website Proud2Bme onder valt.

Gabriëlle was vijftien en nog een havo-scholier toen ze last kreeg van het prikkelbaredarmsyndroom. Ze verloor gewicht en moest aansterken. “Ik kwam bijna twaalf kilo aan, dus wilde ik weer afvallen. In die periode was ik erg onzeker, had last van faalangst, trok me dingen snel aan, bijvoorbeeld als ik een onvoldoende op school had. Eten begon ik te ontwijken, want zo kon ik nog érgens controle over krijgen. Het ontbijt sloeg ik over, boterhammen gooide ik weg. Maar door honger voelde ik me ook slecht. Als ik dan weer iets gegeten had, kreeg ik daar schuldgevoelens over. Dat werd heel

normaal, maar ik kon er niet mee omgaan. Ik verloor wel kilo's, maar niet tot de grens van anorexia. Uiteindelijk vertelde ik mijn ouders over mijn eetstoornis. Die schrokken vreselijk dat ze nooit wat gemerkt hadden.”

Uit isolement

Haar huisarts stuurde Gabriëlle door voor face-to-facegesprekken bij GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula in Leiden, die ook de site Proud2Bme onder beheer heeft. “Voor de face-to-facebehandeling was er een wachttijd van drie maanden”, vertelt Gabriëlle. “Maar via een vertrouwenspersoon op school was ik ook geattendeerd op Proud2Bme. Daar kon ik meteen een account aanmaken. 's Avonds tussen zeven en negen uur praatte ik er met lotgenoten van wie ik steun kreeg. Ik las hun blogs over eten, schoonheid en gezondheid en ik hield op de site een dagboek bij. Daardoor kon ik ook een patroon herkennen in mijn eetstoornis. Proud2Bme haalde me uit mijn isolement en vaagde uiteindelijk het stemmetje in mijn achterhoofd weg dat zei: ‘je mag niet eten.’”

Hoogste sterfte

Het aantal jongeren en jongvolwassenen met een eetstoornis bedraagt in Nederland naar schatting honderdduizend, vertelt professor Eric van Furth, klinisch psycholoog bij GGZ Rivierduinen Centrum Eetstoornissen en voorzitter van de Nederlandse Academie voor Eetstoornissen. “Van alle psychiatrische stoornissen hebben anorexia en boulimia nervosa de hoogste mortaliteit, ofwel sterfte. Daarom is de laagdrempeligheid en de snelheid van hulp via Proud2Bme, even onmisbaar als uniek. ‘Neem jezelf serieus, doe niet geheimzinnig en praat over je stoornis’, is de gedachte achter Proud2Bme. Jongeren en

In 2017 zijn de volgende e-mental-health-interventies ondersteund met subsidie van het Zorginstituut:

- Brijder.nl/hoe-wij-helpen
Bij verslaving aan alcohol, cannabis, drugs, gokken.
- Chatmetfier.nl
Psychosociale begeleiding jongeren.
- Proud2Bme.nl
Voor jongeren en jongvolwassenen met eetstoornissen.
- Featback.nl
Psycho-educatie bij eetstoornissen.
- Medische-psychologie.nl
Interventies bij angst- en depressieklachten.
- Gripopjedip.nl
Voor jongeren met matige depressieklachten.
- Kopstoring.nl
Voor jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen.
- Kopopouders.nl
Voor ouders met psychische en/of verslavingsproblemen ter preventie van psychische problemen bij kinderen.
- Ask-terwille.nl
Voor volwassenen met een verslaving.
- Doe-relegs.nl
Voor jongeren met een verslaving of verslavingsrisico.
- 99gram.nl
Voor jongeren met eetproblematiek.
- Pratenonline.nl/jongeren
Chattherapie voor matig tot ernstige depressieve jongeren.
- Minderdrinken.nl
Zelfstandig verminderen van alcoholgebruik.

De toegekende subsidies voor e-mental health in 2018 zijn te raadplegen op de site zorginstituutnederland.nl



De persoon op de foto komt niet in het verhaal voor

Van Furth: "Neem jezelf serieus, doe niet geheimzinnig en praat over je stoornis, is de gedachte achter Proud2Bme"

jongvolwassenen, onder wie veel meisjes, stellen online vragen over zelfwaardering, lichaamsbeweging, uiterlijk, eten. De helft van hen staat ook niet in contact met hulpverlening, maar zijn mogelijk wel bezig een eetstoornis te ontwikkelen. Hoe eerder een eetstoornis wordt herkend, hoe eerder we met vroeger opvang en een interventie iemand kunnen empoweren.” Proud2Bme bestaat intussen negen jaar en trekt twee miljoen unieke bezoekers per jaar. Dat zorgt dagelijks voor circa tienduizend anonieme bezoeken. “Daarmee is het”, meent Van Furth, “de best bezochte ggz-hulpsite van Nederland en koploper in deze gespecialiseerde zorg vergeleken met andere landen.”

Depressieklachten

Anonieme online hulp blijkt vanwege de laagdrempeligheid ook aantrekkelijk en effectief bij depressieklachten en angstpreventie. Voor het verminderen van matige depressieklachten en co-morbide angstklachten bij jongvolwassenen is er de website Gripopjedip.nl, die eveneens subsidie ont-

vangt van het Zorginstituut. Onderzoek door het Trimbos-instituut - kennisinstituut voor de ggz en verslavingszorg – toont aan dat 20 procent van de jongeren tussen 16 en 25 jaar last heeft van depressieve gevoelens. 5 procent heeft geen dip, maar een klinische depressie. Coördinator Rianne van der Zanden van de Stichting Gripopjedip: “We weten inmiddels ook dat e-mental health net zo goed blijkt te werken als - en soms zelfs beter dan - reguliere psychische hulp. Soms zijn patiënten online ook eerlijker.” Binnen de Stichting Gripopjedip werkt het Trimbos-instituut samen met de ggz-instellingen Parnassia, De Jutters, Dimence, Mindfit en Indigo als ketenpartners. De website Gripopjedip.nl biedt een online groepscursus van zes tot acht deelnemers en zes sessies in een chatbox onder begeleiding van een ggz-professional. Doel is voorkomen dat iemand lang in een dip blijft zitten. Omdat twee derde van het aanbod van e-mental health gratis en anoniem is, is dat ook een uitkomst voor jonge mensen. ▶