

Voorkom erger: Online preventie
bij jongeren met psychische
klachten

Workshop Congres
Kinder- en
Jeugdpsychiatrie 2018




Wie zijn wij?

Kate Avis

&

Emma Ruigt





Wat gaan we
doen?

Emma over eHealth in het algemeen

Oefening: Mindmap maken

Kate over @ease & eHeadspace GN

Oefening: aan de slag met eHeadspace GN

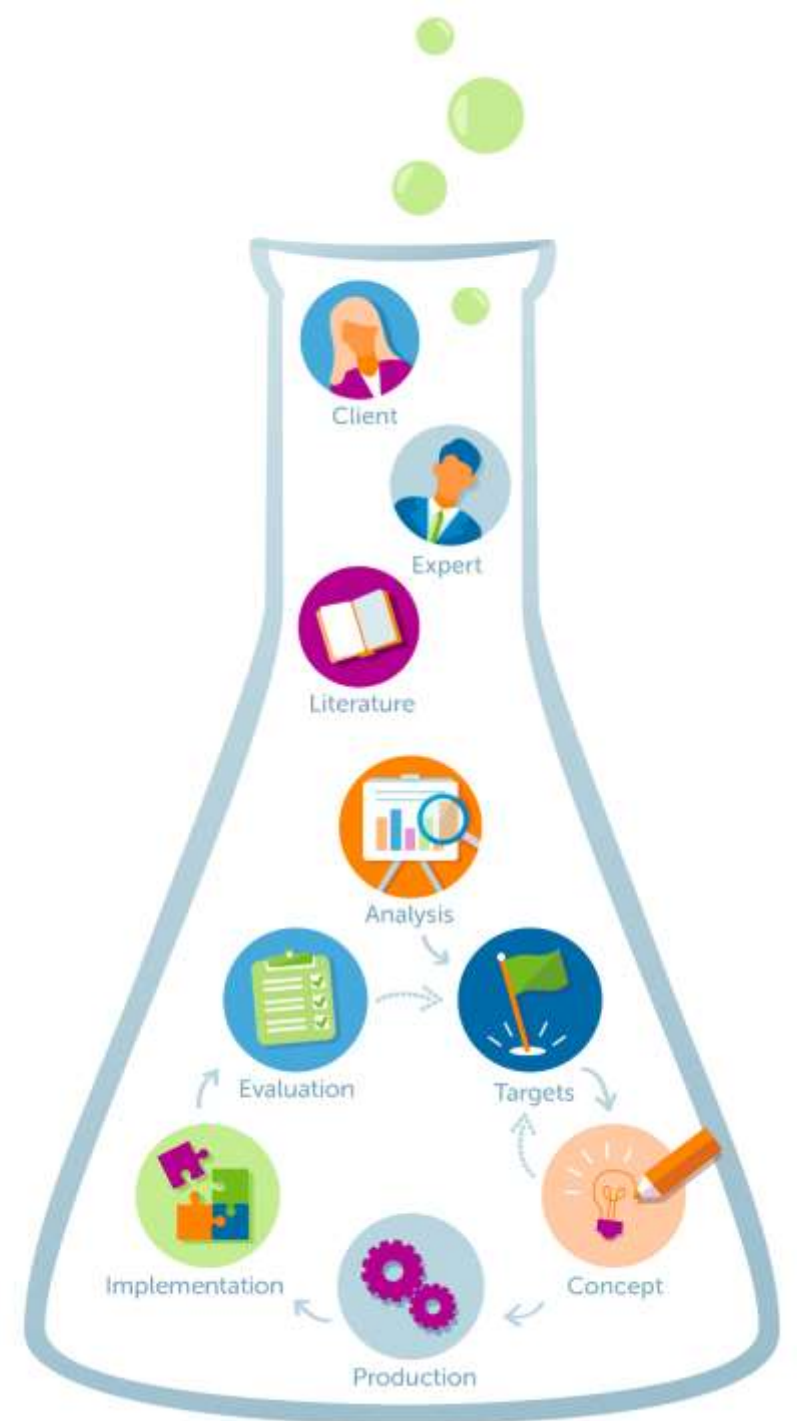
Wat is eHealth?

- Online interventies, apps, smartwatches, VR...
- Aandacht en interactiviteit
- Motivatie en inspiratie
- Laagdrempeling, makkelijk toegankelijk, anoniem
- Kosten-effectief



Ontwikkelproces online interventies

- Intervention mapping: samen met een ontwikkelgroep van experts en ervaringsdeskundigen
- Behoeftanalyse → doelen → concept → productie → implementatie → evaluatie
- Behavioral change techniques (BCT's)
- Persuasive techniques



Feedback	Voor en nadelen van gedrag	Monitoren gedrag	Doelen stellen, acties plannen en evalueren
Beloning	Sociale steun	Informatie	Rolmodel
Demonstratie	Herhaling	Exposure	Triggers

Behavioral Change Techniques (93)
Michie et al. 2013

Werkt eHealth?



- Online interventies zijn effectief
- Gebaseerd op intervention mapping
- Hoe meer BCT's, hoe effectiever
- Hoe meer tools, hoe effectiever
- Begeleide interventies zijn het meest effectief

Implementatie: tijd en bereidheid van behandelaren

Verslavingsgevoelig?

Continue in verandering, vernieuwing

Onderzoek: RCT's duren te lang

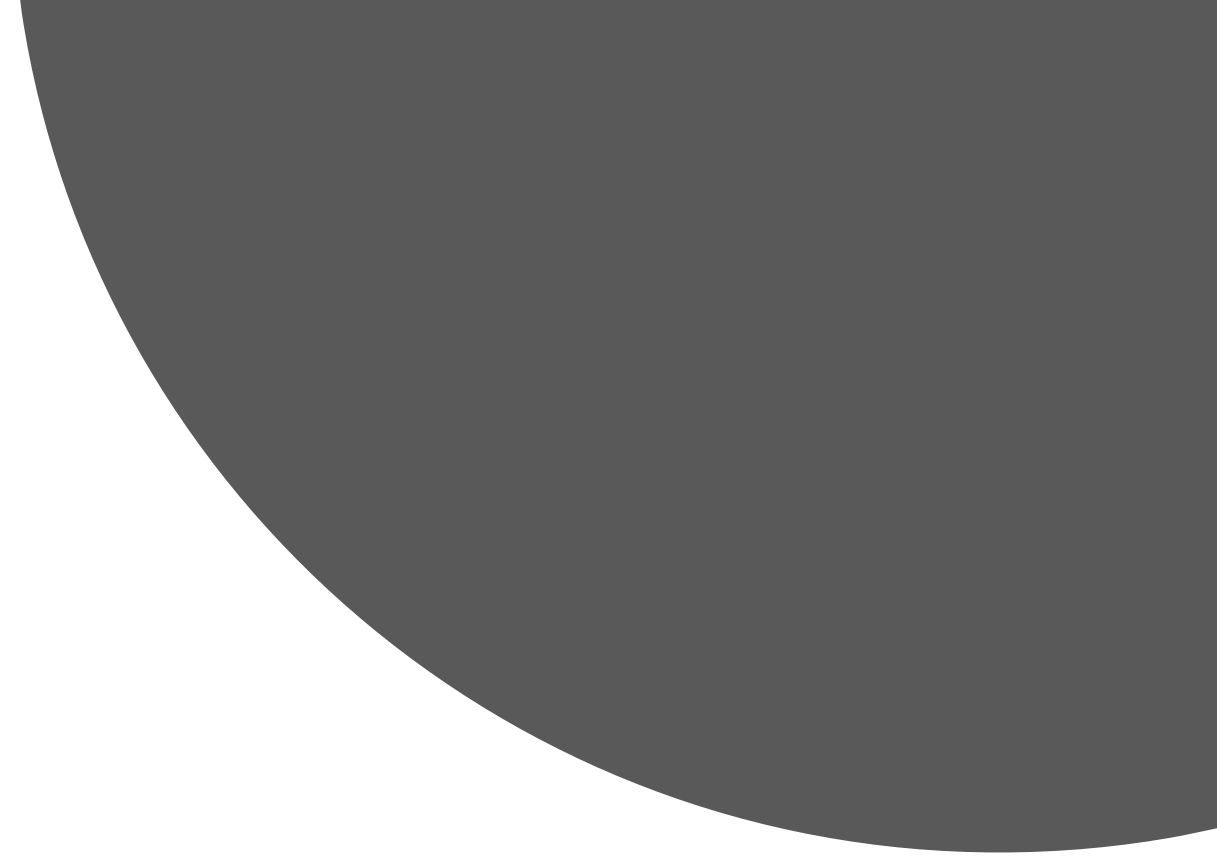
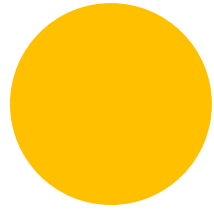
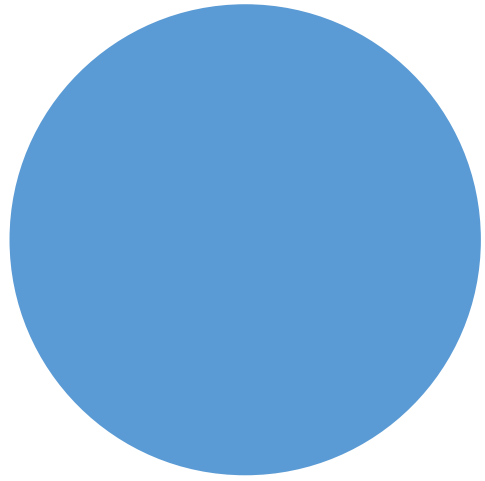
Oplossing: continue validatie?

Uitdagingen eHealth



Oefening 1: Mindmapping

1. Wat heb je nodig (als jongere) op een online platform, waar heb je behoefte aan?
2. Toon
3. Verhouding tekst en multimedia
4. Functionaliteiten
5. Ervaringen met e-health
6. Mogelijke verbeterpunten



Informatie over ons
platform



Headspace Centra



- Opgericht in 2006
- Laagdrempelig, anoniem en gratis
- De resultaten zijn positief:
 - 60 procent van de cliënten vertoont een significante verbetering in één of beide maten van psychisch leed en psychosociaal functioneren

(Rickwood, Mazzer, Telford, Parker, Tanti, & McGorry, 2015)



@ease Centra

- Nederlandse variant van Headspace
- Gevestigd in Maastricht en Amsterdam
- Jongeren die @ease centra bezoeken, krijgen de optie om inloggegevens te ontvangen van ons platform

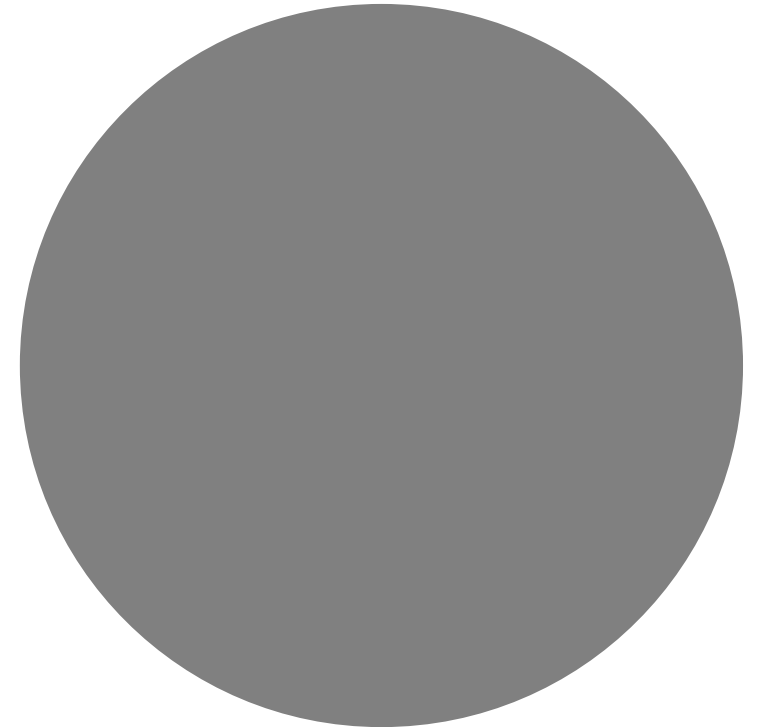
eHeadspace GN

- Ontwikkeld door de groep van profs Alvarez-Jimenez en Gleeson
- Integreert de één-op-één-service van de eerste generatie eHeadspace met het MOST-platform (Moderated Online Social Therapy)



- Het MOST-model is onderzocht en succesvol gebleken bij:
- Jongeren met eerste episode psychose en depressie
- Verzorgers

eHeadspace GN



eHeadspace GN: Hoe het eruit ziet (1)

- Therapeutische inhoud geleverd via “steps” die zijn gecombineerd in “pathways”
- Steps en pathways bevatten strips, audios en do-its
- De verschillende pathways zijn:
 - Depression
 - Anxiety
 - Social Anxiety
 - Mindfulness
 - Self Compassion
 - Your Strengths



Berichten/chatten met een ervaringsdeskundige of clinicus

The café: Zoals een Facebook-newsfeed waar je berichten, foto's en video's kunt delen en kunt communiceren met andere gebruikers

Talk it out: plaats waar je een bepaald probleem dat je hebt met andere gebruikers kunt bespreken

<https://www.youtube.com/watch?v=02u4jjz5Kt0>


eHeadspace GN: Hoe het eruit ziet (2)

Referenties

- Alvarez-Jimenez M, Bendall S, Lederman R, Wadley G, Chinnery G, Vargas S, Larkin M, Killackey E, McGorry PD, Gleeson JF. On the HORIZON: moderated online social therapy for long-term recovery in first episode psychosis. *Schizophr Res*. 2013 Jan;143(1):143–9. doi: 10.1016/j.schres.2012.10.009.
- Gleeson J, Lederman R, Herrman H, Koval P, Eleftheriadis D, Bendall S, Cotton SM, Alvarez-Jimenez M. Moderated online social therapy for carers of young people recovering from first-episode psychosis: study protocol for a randomised controlled trial. *Trials*. 2017 Jan 17;18(1):27. doi: 10.1186/s13063-016-1775-5. <https://trialsjournal.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13063-016-1775-5>.
- Gleeson J, Lederman R, Koval P, Wadley G, Bendall S, Cotton S, Herrman H, Crisp K, Alvarez-Jimenez M. Moderated online social therapy: a model for reducing stress in carers of young people diagnosed with mental health disorders. *Front Psychol*. 2017 Apr 03;8:485. doi: 10.3389/fpsyg.2017.00485.
- Rice S, Gleeson J, Davey C, Hetrick S, Parker A, Lederman R, Wadley G, Murray G, Herrman H, Chambers R, Russon P, Miles C, D'Alfonso S, Thurley M, Chinnery G, Gilbertson T, Eleftheriadis D, Barlow E, Cagliarini D, Toh J, McAlpine S, Koval P, Bendall S, Jansen JE, Hamilton M, McGorry P, Alvarez-Jimenez M. Moderated online social therapy for depression relapse prevention in young people: pilot study of a 'next generation' online intervention. *Early Interv Psychiatry*. 2016 Jun 17; doi: 10.1111/eip.12354.
- Rice S, Robinson J, Bendall S, Hetrick S, Cox G, Bailey E, Gleeson J, Alvarez-Jimenez M. Online and social media suicide prevention interventions for young people: a focus on implementation and moderation. *J Can Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2016;25(2):80–6. <http://europepmc.org/abstract/MED/27274743>.
- Rickwood D.J, Mazzer K.R, Telford N.R, Parker A.G, Tanti CJ, McGorry PD. Changes in psychological distress and psychosocial functioning in young people visiting headspace centres for mental health problems. *Med J Aust* 2015; 202 (10): 537-542. doi: 10.5694/mja14.01696

Referenties (2)

- Derek Richards, Thomas Richardson (2012) Computer-based psychological treatments for depression: A systematic review and meta-analysis, *Clinical Psychology Review*, 32(4), 329-342. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.02.004>
- Hekler EB, Michie S, Pavel M, Rivera DE, Collins LM, Jimison HB, Garnett C, Parral S, Spruijt-Metz D. Advancing Models and Theories for Digital Behavior Change Interventions. *Am J Prev Med*. 2016 Nov;51(5) 825-832. doi:10.1016/j.amepre.2016.06.013. PMID: 27745682; PMCID: PMC5506832.
- Susan Michie, Michelle Richardson, Marie Johnston, Charles Abraham, Jill Francis, Wendy Hardeman, Martin P. Eccles, James Cane, Caroline E. Wood; The Behavior Change Technique Taxonomy (v1) of 93 Hierarchically Clustered Techniques: Building an International Consensus for the Reporting of Behavior Change Interventions, *Annals of Behavioral Medicine*, Volume 46, Issue 1, 1 August 2013, Pages 81–95, <https://doi.org/10.1007/s12160-013-9486-6>
- Van Gemert-Pijnen, J. E., Nijland, N., van Limburg, M., Ossebaard, H. C., Kelders, S. M., Eysenbach, G., & Seydel, E. R. (2011). A Holistic Framework to Improve the Uptake and Impact of eHealth Technologies. *Journal of Medical Internet Research*, 13(4), e111. <http://doi.org/10.2196/jmir.1672>
- Webb, T. L., Joseph, J., Yardley, L., & Michie, S. (2010). Using the Internet to Promote Health Behavior Change: A Systematic Review and Meta-analysis of the Impact of Theoretical Basis, Use of Behavior Change Techniques, and Mode of Delivery on Efficacy. *Journal of Medical Internet Research*, 12(1), e4. <http://doi.org/10.2196/jmir.1376>



Oefening 2: Aan de slag met eHeadspace

- Log in op eHeadspace:
Website: enjoy.most.org.au
Gebruikersnaam: testclient1
Wachtwoord: orange1
- Vind een pathway en doe 1 of 2 oefeningen
- Wat zijn je eerste indrukken?
- Wat zou dit toevoegen aan je huidige behandelervaring?
- Wat mist er?



Mondriaan



voor geestelijke gezondheid



ZonMw



Dorien Nieman

Therese van Amelsvoort

Arne Popma

Ferko Öry

Wico Mulder

Dank aan



Vragen?