

CHATTEN OVER PROBLEMEN NEEMT GROTE VLUCHT

Elektronische hulpverlening aan depressieve jongeren

De cijfers liegen er niet om. Ongeveer 80.000 jongeren piekeren en tobben wat af. Sommigen zoeken hulp voor hun somberheid, maar veel jongeren lopen er lang mee rond. Hierdoor neemt de kans op een depressie toe. Voor deze jongeren kan e-hulp uitkomst bieden. Via internet kunnen zij informatie zoeken of chatten met een hulpverlener. De websites voor e-hulp schieten als paddenstoelen uit de grond.

DANA PLOEGER

▼ Internet is voor veel jongeren een geschikte manier om informatie te vergaren of te 'praten' over gevoelige onderwerpen.



Vroeger belden kinderen en jongeren naar de kindertelefoon als zij problemen anoniem wilden bespreken. Tegenwoordig zoeken ze hulp op internet. Elke week komt er wel een website bij die psychische hulp biedt. Of het nu gaat om seksuele voorlichting, depressie, alcohol of angsten. Je kunt het zo gek niet bedenken of er is wel een site voor. E-hulp is informatie, advies of ondersteuning via internet op het gebied van zorg, welzijn of educatie. Een specifieke vorm van e-hulp is *e-mental health*, dat zich op de psychische gezondheid richt. Kenmerkend is interactiviteit in combinatie met een potentieel groot bereik onder de jongeren. De drempel is laag en het aanbod sluit aan op de wensen en behoeften van de hedendaagse jeugd. Een belangrijke voorwaarde om deze hulp tot een succes te maken is de waarborg van anonimiteit en gratis toegang.

PIONIEREN

Een belangrijke speler in dit nieuwe veld van geestelijke hulpverlening is het Trimbos-instituut, landelijk kennisinstituut voor geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke zorg. Trimbos ontwikkelde als een van de eerste zo'n website. En met succes, want de hulpsite gripopjedip.nl trekt inmiddels jaarlijks 130.000 bezoekers. 'Bij de start vijf jaar geleden waren we best onzeker over deze vorm van hulpverlening. Maar we merken dat voor sommige jongeren e-hulp echt dé manier is. Ik zie dit soort sites als voorportaal voor reguliere hulp, maar soms ook als vervanging', zegt Rianne van der Zanden, wetenschappelijk medewerker jeugd van Trimbos.

'Het was best pionieren in het begin, want wat doe je bijvoorbeeld bij jongeren met suïcideneigingen? Maar onze aanvankelijke angst is niet bewaarheid geworden. Het protocol dat we gebruiken voor suïcidepreventie werkt prima. Dat neemt niet weg dat face-to-face gesprekken in sommige gevallen nodig blijven', aldus Van der Zanden. Het grote voordeel van deze sites is dat je vroegtijdig jongeren bereikt die anders van hulp verstoken zouden blijven. 'Jongeren zien het vaak als afgang met hun problemen naar een hulpverlener te stappen. Ze schamen zich, kennen de hulpmogelijkheden niet of zijn bang voor reacties uit hun omgeving. We weten ook dat jongeren via internet makkelijk te bereiken zijn. De meerwaarde van *e-mental health* is dat het zeer laagdrempelig is, vaak gratis, je kunt er 24 uur per dag terecht, het is anoniem en je

wordt verwezen naar de reguliere hulpverlening als dat nodig is.'

GRIPOPJEDIP.NL

Het Trimbos-instituut deed dit jaar onderzoek naar het huidige aanbod van 65 hulpsites voor ggz-hulp en verslavingszorg. Een aantal sites richt zich op jongeren, zoals depri-en-dan.nl, pratenonline.nl, hulpmix.nl, gripopjedip.nl, zwaarweer.nl, benjijgek.nl, question-zone.nl en kindertelefoon.nl. De verschillen tussen de sites zijn erg groot. Het merendeel is eigenlijk meer een informatiekanaal. Bijna iedere zichzelf respecterende ggz-instelling heeft wel een website met informatie over depressie, angsten, verslavingen et cetera. Dan zijn er sites met het zogenoemde step-care-aanbod. Die bieden als eerste stap informatie en zelfhulp via een forum, waar jongeren elkaar adviezen geven en de verhalen van anderen kunnen lezen. Als tweede stap is er kortdurende e-mailondersteuning van een deskundige, een preventieve vorm van hulp. Een enkele site biedt echte hulpverlening aan. Daar kun je terecht voor een chat met een hulpverlener of voor een online cursus.

Een voorbeeld van zo'n site die echte

'We merken dat voor sommige jongeren e-hulp echt dé manier is'

online hulpverlening biedt is de Trimbos-site gripopjedip.nl. Zo kunnen jongeren er terecht voor diptips, zoals 'probeer iets te doen om je somberheid te overwinnen. Ga regelmatig bewegen, krop je gevoelens niet op en kies voor regelmaat in je leven.' Of ze kunnen e-mailen met een deskundige en een online cursus volgen. Samen met andere jongeren tussen de 16 en 25 jaar volgen ze in een gesloten chatbox een gestructureerde cursus van zes wekelijkse bijeenkomsten gericht op het leren omgaan met depressieve gevoelens. De cursus is gebaseerd op erkende en werkzame methodieken uit de reguliere hulpverlening, zoals de cognitieve gedragstherapie. Jongeren reageren positief en hebben significant minder last van depressieve klachten, blijkt uit onderzoek naar de cursus. Datzelfde onderzoek vertelt ook dat jongeren uit lagere sociaaleconomische klassen de cursus te ingewikkeld vinden. Het Trimbos-instituut broedt nu op een nieuwe, eenvoudiger versie van gripopjedip.nl. 'Wij hebben gemerkt dat deze jongeren de online cursus te moeilijk vinden. Dat geldt ook voor veel allochtone jongeren. Na een brainstormsessie met

deskundigen van Pharos, Mikado, het Verwey-Jonker Instituut en het Trimbos-instituut kwamen we tot de conclusie dat er een nieuwe versie van gripopjedip.nl moet komen met veel aansprekend beeldmateriaal en minder tekst. Dat idee gaan we de komende maanden verder ontwikkelen.'

HULPMIX

De enige site die zich specifiek richt op allochtone jongeren is hulpmix.nl. Dit is een initiatief van een aantal bureaus jeugdzorg, ggz-instellingen, cultuurgebonden jongerensites, de Maatschappelijke Ondernemers Groep en e-hulp.nl. De site hulpmix.nl richt zich op wat er speelt in het leven van allochtone jongeren. Variërend van school, familie, vrienden tot gevoel, lichaam, seksualiteit en geweld. Over al deze zaken kunnen ze informatie opzoeken of chatten met deskundigen.

Frank Schalken is directeur van Stichting e-hulp.nl, landelijk kenniscentrum voor online hulp. Hij verduidelijkt het verschil tussen algemene jongerensites en hulpmix.nl. 'In de vormgeving van de site zijn we heel bewust bezig geweest met onze doelgroep. Je ziet alleen allochtone

jongeren op de foto, geen kaaskoppen. Ook de hulpverleners zijn merendeels allochtoon en kunnen zich beter verplaatsen in de problemen van deze doelgroep. Verder adverteren we op sites waar allochtone jongeren veel komen, zoals marokko.nl, sangam.nl, hababam.nl en funX.nl om ze te verwijzen naar deze site.'

Hulpmix.nl wil jongeren bereiken die anders geen hulp zouden krijgen. 'Uit onderzoek in opdracht van Mikado bleek dat veel van deze jongeren niet zo snel contact zoeken met een hulpverlener. De verwachting was dat ze via internet wel bereikbaar zouden zijn. Wij bieden geen behandeling aan, maar een luisterend oor. Naast algemene problemen hebben deze jongeren ook nog specifieke en culturele problemen. Daar springen wij op in.'

Hulpmix.nl bestaat een half jaar en de eerste reacties zijn positief. 'Het is echt goed dat dit er is', schrijft een anonieme jongere op de site. 'Want nu heb ik kunnen praten over dingen waar ik anders nooit met iemand over heb durven praten en ik heb betere hulp aangeboden gekregen en ik ga zeker kijken of dat iets voor mij is.' Een andere jongere schrijft: 'Ik

‘Ik weet uit ervaring dat veel allochtone jongeren niet de hulp krijgen die ze nodig hebben’

vind het heel erg goed. Vooral voor mensen die niet graag over hun problemen praten. Maar hier kan je gewoon alles kwijt, en krijg je altijd advies!’

STRAATTAAL

Een van de hulpverleners die chat met deze jongeren is Raoul Losekoot, sociotherapeut bij de Bascule, academisch centrum voor kinder- en jeugdpsychiatrie in Amsterdam. ‘Voor mij is dit een heel nieuwe tak van sport. In het begin moest ik erg wennen. De jongelui gebruiken veel straattaal en smileys. Daarnaast is hun Nederlandse schrift niet altijd even goed. Dan is het even puzzelen wat er staat’, vertelt Losekoot. ‘We zijn ook speciaal getraind in het op afstand communiceren. Je mist toch de non-verbale signalen, dus dat vraagt een andere manier van doorvragen.’

Onderwerpen waarover allochtone jongeren veel chatten zijn onzekerheid, liefdesproblemen, ruzie, depri zijn en lichamelijke mishandeling. Losekoot: ‘Ik ga

dan samen met de jongere aan de slag. Ik geef adviezen, hoe hij of zij er zelf iets aan kan veranderen, ik vraag door en probeer het chatgesprek zo te sturen dat we bij een bepaalde oplossing komen.’ Onlangs zat hij bijvoorbeeld met een meisje te chatten die veel ruzie had met haar moeder. ‘Een geval dat tegen mishandeling aanzat. Zij kende niemand in haar omgeving met wie ze kon praten. En ze durfde al helemaal niet naar het meldpunt kindermishandeling te stappen, omdat ze via een vriendin had gehoord dat ze haar dan thuis zouden weghalen. Aan zo’n meisje leg je dan uit dat je bij het AMK ook je verhaal anoniem kunt vertellen en dat je niet zomaar ineens uit huis geplaatst wordt. Uiteindelijk was voor haar de oplossing om in gesprek te gaan met een docent die ze vertrouwde. Die zou dan met haar en haar moeder kunnen praten. Vervolgens maak ik aan het einde van de chatsessie wel een afspraak met haar wanneer ze die docent gaat spreken. Anders gebeurt er misschien nog niets.’



◀ Jongeren praten onderling niet graag over gevoelens van somberheid en depressie; internet biedt dan een gewillig oor.

Deze nieuwe vorm van hulpverlening heeft voor- en nadelen, vindt Losekoot. ‘De toegankelijkheid is een groot voordeel. Ik werk nu al jaren in Amsterdam en weet uit ervaring dat veel allochtone jongeren niet de hulp krijgen die ze nodig hebben. Niet alleen omdat de drempel te hoog is, maar ook omdat ze binnen de jeugdzorg bijvoorbeeld tegen culturele of taalbarrières aanlopen. Dit project helpt dat gat een beetje te dichten.’

Een nadeel is het gebrek aan nazorg. ‘Alles is anoniem, dus je kunt weinig monitoren als hulpverlener. Je kunt ze alleen aansporen nog eens te komen chatten.’ Verder vindt Losekoot dat je beperkt hulp kunt bieden via internet. ‘Gelukkig hebben we het nog niet bij de hand gehad, maar als een jongere zich meldt met een suicideaankondiging, kun je weinig doen. We proberen in zo’n geval direct contact te krijgen met de jongere en bespreken de mogelijkheid van directe hulp. Maar het is aan de jongere zelf om dat op te pakken.’

KEURMERK

De toekomst van deze nieuwe vorm van geestelijke hulpverlening is volgens betrokkenen duidelijk: e-hulp zal alleen maar toenemen. Volgens Frank Schalken van e-hulp.nl is het een kwestie van wennen. ‘Vroeger ging iedereen naar het reisbureau om een vakantie te boeken. De laatste jaren heb ik geen reisbureau meer van binnen gezien. Zo is het ook met *e-mental health*. Nu vindt iedereen het nog bijzonder. Straks zijn we niet anders gewend.’

De vraag is alleen hoe je alle sites op kwaliteit gaat controleren. Trimbos-medewerker Rianne van der Zanden pleit voor de komst van een keurmerk. ‘We vinden het erg belangrijk dat de informatie op dit soort sites en het hulpaanbod verantwoord is. Een kwaliteitskeurmerk zou zinvol zijn. Sinds kort heeft het RIVM een databank met effectieve jeugdinterventies en daar staat onze online Gripopjedip-cursus nu ook vermeld. Het Gripopjedip-aanbod is volledig *evidence based* en we doen wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van deze nieuwe vorm van hulpverlening.’

Een groep betrokkenen – waaronder verzekeraars, de Inspectie voor de Gezondheidszorg, een aantal zorgaanbieders en de Npcf (Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie) – ondersteunt het idee van een keurmerk voor *e-mental health*, of wil in elk geval de bestaande richtlijnen aangepast zien. Allen onderkennen dat er een betere controle moet komen op het huidige aanbod.