

# E-mental health

---

## **Wat is E-Mental Health?**

E-mental Health is het gebruik van nieuwe informatie- en communicatietechnologieën, en met name internettechnologie, om gezondheid en gezondheidszorg te ondersteunen of te verbeteren.

EHealth kan ook ingezet worden voor de opvang en begeleiding van mensen bij wie er sprake is van problematisch alcoholgebruik. Er zijn verschillende voordelen van deze vorm van zorg:

- er kan hulp gezocht worden op het moment dat het voor mensen het best uitkomt
- gebruik van internet is laagdrempelig en anoniem
- internet is dag en nacht beschikbaar
- minder kosten dan bij een regulier zorgaanbod

## **Website [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)**

CAD Limburg en Drughulp De Kempen ontwikkelden een online zelfhulpprogramma. Cliënten kunnen gratis en anoniem dit stappenprogramma volgen. Het programma duurt minimaal zes en maximaal twaalf weken en is 24 uur per dag bereikbaar. Cliënten worden begeleid in het verwerven van meer zelfcontrole waarbij ze zelf hun doelen kunnen vooropstellen.

Op de website is tevens een educatief luik voorzien waarbij uitgebreide informatie terug te vinden is over alcohol, alcoholgebruik en alcoholproblemen.