

Unlocking the power of technology
to improve Europe's mental health.



PROJECT
AREA



Amount of ERDF received from Interreg North-West Europe:
€3.22 million

Total project budget:
€5.36 million

www.nweurope.eu/emen

eMen start conference

February 6th
Mechelen
Belgium

9u00 – 9u30	Welcome with coffee
9u30 – 9u45	Welcome (Peter De Graef)
9u45 – 10u00	Opening (Herman Van Rompuy)
10u00 – 10u40	E-mental health and the social domain (Heleen Riper)
10u40 – 11u00	Unlocking the power of technology to improve Europe's mental health (Oyono Vlijter)
11u – 11u20	E-mental health policy in the Netherlands (Dutch) (Kamal De Bruijn)
11u20 – 11u50	Break
11u50 – 12u30	Showcase of technological applications in mental healthcare (Tom Van Daele & Bert Bonroy)
12u30 – 13u50	Lunch
13u50 – 14u30	Best practices 1
14u30 – 15u10	Paneldiscussion
15u10 – 15u50	Break
15u50 – 16u30	Best practices 2
16u30 – 17u00	Policy (Dutch) (Minister Jo Vandeurzen)
17u00 – 18u00	Drinks



Online tools and suicide prevention

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Kirsten Pauwels
Flemish Centre for Suicide Prevention
Flemish Centre of Expertise in Suicide Prevention

eMen Conference
6 february 2017

Online? Internet?

Web 1.0

Web 1.5

Web 2.0

Web 2.5

Web 3.0



Internetparadox & suicide prevention

Internet

Causes harm / stimulates unhealthy behavior

- Less real life communication / participation
- Excessive use - suicidality
- Unlimited access to information e.g. on suicide methods
- Normalisation of self harm
- Peer pressure e.g, pro-suicide websites, suicide groups / pacts
- Media impact ↑ (repetition)

Makes our lives better / stimulates healthy behavior

- Reaching hard to reach groups
- Immediate and always available
- Reach target groups where they are
- Intensify existing methods
- Reach big groups easily, fast and cheap
- More accepted and accessible than tradition interventions
- Stimulates positive attitudes and coping

Bronnen:

Pirkis, et al (2016); Biddle, et al (2016); Daine, et al (2013), Niederkrotenthaler, et al (2014)

1. Information

© MARK ANDERSON

WWW.ANDERTOONS.COM



ANDERSON

"How am I? I don't know, let me check Google."



hoe zelfmoord plegen



Alle

Afbeeldingen

Video's

Nieuws

Shopping

Meer ▾

Zoekhulpmiddelen

Ongeveer 184.000 resultaten (0,53 seconden)

Denk je aan zelfmoord? - Contacteer Zelfmoordlijn1813

Adv. www.zelfmoord1813.be/ ▾ 1813

Zelfmoordlijn 1813 is gratis en anoniem bereikbaar via telefoon, chat of e-mail.

Zelfmoordmethoden - Suicide - Webnode

whataboutsuicide.webnode.nl/news/zelfmoord-methoden/ ▾

29 jun. 2012 - Een zelfmoordmethode is een manier waarop een persoon zijn of haar eigen ... Het is onmogelijk om zelfmoord te plegen door het simpelweg ...

Verschillende zelfmoordmethoden - Hetverschiltussen

www.hetverschiltussen.nl ▸ Gezondheid ▾

Hoe tevreden diegene ook is dat op deze manier zelfmoord plegen een succesvolle is, er kleven gruwelijke nadelen aan voor een ieder die geconfronteerd ...

Praten met je omgeving kan helpen

Wil je graag over je zelfmoordgedachten praten maar durf je niet? Weet je niet hoe? Hieronder vind je enkele tips die je kunnen helpen.

▼ Waarom met iemand praten?

▼ Enkele tips

Waarom met iemand praten?

Wanneer je met problemen geconfronteerd wordt die onoplosbaar, ondraaglijk en oneindig lijken, is het niet altijd makkelijk om er met anderen over te praten. Je bent bang om niet begrepen of zelfs veroordeeld te worden. Of je hebt het idee dat anderen toch niet kunnen helpen. De stap om er met anderen over te praten voelt immens en onoverbrugbaar aan.

Praten kan echter een verschil maken. Alleen al het delen van je gevoelens met iemand

Contact

CPZ

Centrum ter Preventie van Zelfdoding
02/649 62 05
cpz@preventiezelfdoding.be >

Nieuwsbrieven

Ontvang onze updates en nieuwsfeiten in je mailbox.

Lost all hope



Home

[Help me](#)

[Suicide: read me first](#)

[Things to consider](#)

[What's behind suicide?](#)

[Suicide statistics](#)

[Suicide methods](#)

[Euthanasia & assisted suicide](#)

▶ Home



Welcome to Lost All Hope - one of the most comprehensive suicide resources on the web.



You may be reading this looking for information on methods to commit suicide. They are here. Maybe you'd like to know statistical information about suicide - you're in the right place. Perhaps you are feeling really low; part of you wants to end it, and part of you just wants to be happy. You'll find information and links that might help you.



When I searched on the web in 2002 to try and find ways to kill myself, I was overwhelmed by the amount of information I found; frustrated by how hard it was to find the information I really wanted; fed up of websites that tried to save me.

2. 1-1 interaction

- 'Disinhibition' effect – speed paradox
- Crisisintervention / support
- Effectivity
- Demand > supply
- Ethical and legal issues
- Chain of care?



3. Self help

- Self tests / self screenings
- Mobile applications
- Online self help courses



Mobile applications

- Opportunities
 - Overcoming crisis moment
 - Support significant others
 - Monitoring suicidal behavior
- Effectiveness?



BackUp



1813
zelfmoord

1813
zelfmoord

Online self help courses

- Few suicide specific interventions
- iCBT - interventies: veelbelovend (Lai et al, 2014)
- RCT Think Life (2016)

**Think
Life.**

Een **online
zelfhulpcursus**
'omgaan met
zelfmoordgedachten'

Een initiatief van Zelfmoord1813

4. Peer support

- Fora / online support groups
 - Fora for suicidal people (Mokkenstorm et al 2013)
 - Groups for bereaved by suicide (Robert et al 2014, Schotanus-Dijkstra et al 2015)



5. Social media - webcare



- Chances >< challenges
- Challenge: bridge gap social media communication professionals >< social media communication users (Robinson et al, 2015)
- Automatic monitoring – sentiment detection?

facebook



Hoi Lieve, ik maak me zorgen over je bericht en ik wil je graag helpen als je daar behoefte aan hebt.

Ik voel me al een tijd zo leeg, maar de laatste dagen gaat het echt niet meer. Het zal toch nooit beter worden. Ik heb al zoveel geprobeerd. Gisteren liep ik langs de treinsporen en dacht ik: 'zou ik...?'

Even zeggen dat het met mij gedaan is.
Zondag wss. Spring voor een trein fzuuw.
#fuckthislife



46

Tweet



Status



Foto/video



Levensgebeurtenis



Ik ben het allemaal beu. Soms denk ik dat het beter is als ik er niet meer zou zijn.



Vrienden ▼

Plaatsen

Conclusion

- Internet: opportunities in suicide prevention!
- Stay alert on possible negative influences
- Challenges:
 - Classic health care >< online world
 - What after low threshold interventions?
 - Borders?
 - Capacity
 - Effectiveness

Questions?
More information?

[Kirsten.pauwels@
preventiezelfdoding.be](mailto:Kirsten.pauwels@preventiezelfdoding.be)



zelfmoord1813.be
voor info en hulp