

Huisarts en e-mental health



Jaap Roorda

E-mental Health, presentatie vandaag

WEL bespreken:

- consumentenperspectief
- marketing van digitaal behandel aanbod
- gesubsidieerd aanbod E-mental Health
- te betalen modules E-mental Health
- werkt het?



— E-mental Health, presentatie vandaag

NIET bespreken:

- **Digitaal patiëntdossier: inzage, koppeling, beveiliging**
- **Tele-diagnostiek, tele-monitoring somatiek digitaal, domotica**
- **Integratie HIS, video-consult, E-mental Health**
- **Gebruik van big-data in eHealth**



Patiënt steeds meer online actief, verwachtingen nemen toe



Patiënt of klant?!

- **Gratis of betaald? (verzekerde zorg?)**
- **Zelfstandig, anoniem of begeleid?
(blended)**
- **Bewezen effectief of ‘de beste marketing’?**



Uit welke aanbieders kies ik als consument?

- En wie zei er dat marketing in de (geestelijke) gezondheidszorg niet mag?
- Wat is de meerwaarde (USP's) van de huisarts POH-GGZ combinatie?
- Ehealth monitor okt. 2016; “92% van de POH-GGZ heeft afgelopen jaar ‘een vorm van e-mental health’ ingezet” (bron, Nictiz)



Minder drinken of stoppen met drinken?

Minderdrinken.nl is een gratis en anoniem online cursus voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen.

START DE ZELFTEST >



Voor wie?

Minder Drinken is er voor iedereen die zijn alcoholgebruik willen minderen.

LEES VERDER



Over alcohol

Benieuwd wat drank met je doet?

LEES VERDER



Veilig alcoholgebruik

Belangrijk om rekening mee te houden

Lees verder >



Alcohol en opvoeding

Drinken op jonge leeftijd kan schade toebrengen

Lees verder >

Zelfhulp: anoniem, zorgverlener niet nodig (obv Trimbos)

Kom je ooit over een burn-out heen?

Zeven jaar geleden ben ik afgekeurd na een zware burn-out. Ik heb heel veel therapieën gehad, maar nog steeds val ik af en toe terug, met angst- en paniekaanvallen. Blijft dat altijd zo of kan het nog verbeteren?

↳ ONS ADVIES ◀

Of u nog verder zult herstellen kan ik niet zeggen. Wel weet ik dat dit soort herstelprocessen vaak vele jaren duurt. Ik raad u aan om intussen zo goed mogelijk door te gaan met uw leven, ook al kunt u misschien niet zoveel aan als vroeger. Een nieuwe activiteit – een hobby, een cursus of (vrijwilligers)werk – geeft vaak weer energie en zelfvertrouwen. U heeft blijkbaar een zwakke plek die u af en toe afremt. Als het lukt die zwakte te accepteren, zult u makkelijker kunnen leren omgaan met die aanvallen.



Expert
Jolet Plomp
Psychologie

VRAAG ADVIES

Meer over

Depressie

Als er al féts is wat je wilt wanneer je depressief bent, dan is het wel de gordijnen dichttrekken en onder een deken kruipen. Depressie is een geestelijke toestand waarin je absoluut niets positiefs meer kunt ontdekken: niet aan de wereld in z'n geheel en niet aan je eigen leven in het bijzonder.



Expert

Claudi Bocking

Somberheidsklachten



VRAAG ADVIES



“Depressies moeten wel zin hebben, anders zouden ze er immers niet zijn”



Artikel

Een prettiger denkpatroon





Ontwikkeld door een team van experts: waaronder wetenschappers, coaches & psychologen.

Vind rust met

Mindfulness

GEHEEL
VERNIEUWD

- ✓ Leer beter omgaan met stress
- ✓ Krijg meer aandacht voor het nu
- ✓ Bewezen effectief

Naar de training

€ 75,-

BEWEZEN

Leer jezelf accepteren



“ Ik was zo bang tijdens mijn eerste paniekaanval. Ik wist niet wat er gebeurde. ”

[Ken en herken jij je angst? >>](#)



Wat is angst?

Iedereen voelt zich wel eens bang, angstig of zenuwachtig. Angst is een emotie die je helpt om te reageren wanneer er gevaar dreigt. Maar wanneer angst regelmatig voorkomt, langer aanhoudt, heviger is en niet meer in verhouding staat tot dat waar je bang voor bent, is er sprake van angstklachten.

[Meer over angst en paniek](#)



Over deze website

Deze website heeft als doel om mensen te leren wat angst, paniek en stress is en welke beginnende angstklachten ze kunnen ervaren. De inhoud van de site is ontwikkeld door professionals die deskundig zijn op het gebied van angst en paniek.

[Meer over deze website](#)





Zelfhulpmodule – hoe werkt het?

[Miro](#) [Angst en paniek](#) > [Zelfhulpmodule – hoe werkt het?](#)

[← Vorige pagina](#)

Zelfhulpmodule – hoe werkt het?

In de zelfhulpmodule krijg je tips en oefeningen om beter te leren omgaan met gevoelens van angst en paniek. Je ontdekt of je angstklachten hebt. En je krijgt handvatten waarmee je zelfstandig je angst kunt verminderen. Zo voorkom je dat angst je leven gaat beheersen. De module doorloop je zelfstandig (zonder begeleiding van een zorgprofessional), op het moment dat het jou het beste uitkomt.

Start- en eindmeting

Het eerste en laatste onderdeel van demodule bevatten een start- en eindmeting. De startmeting is bedoeld om je een idee te geven van je huidige situatie. Als je de module hebt afgerond kun je jezelf bij de eindmeting nogmaals testen. Is er verbetering te zien, of kun je op onderdelen nog meer oefenen? Je kan het allemaal zelf uitvinden!

[Start de Zelfhulpmodule >>](#)

Account aanmaken

De zelfhulpmodule is geheel anoniem te volgen. Dit betekent dat het niet verplicht is een mirro-account aan te maken. Dit wordt echter wel aangeraden want alleen dan kan jij de gegevens en antwoorden altijd terugzien op een door jou gekozen moment. Behalve jijzelf kan niemand anders bij deze informatie.

[Direct een mirro-account aanmaken>>](#)

angst.mirro.nl ontwikkeld door experts

De inhoud van deze site is ontwikkeld door professionals die deskundig zijn op het gebied van angst en paniek. Bij het vormgeven van de inhoud van de module is gebruik gemaakt van de inzichten uit de cognitieve gedragstherapie. Onderwerpen die in de module aan de orde komen zijn:

- ✳ **Angst en paniek begrijpen:** verminderen van angst en paniek begint met weten dat je last hebt van angst, in welke situaties je angstig bent en waarvoor je precies bang bent.
- ✳ **Stress en ontspanning:** een gezonde leefstijl maakt je weerbaarder tegen stress en angst.
- ✳ **Angst en gedrag:** om minder angst en spanning te gaan voelen, is het nodig jezelf bloot te stellen aan situaties die je eng vindt.
- ✳ **Denkpatronen doorbreken:** door je bewust te worden van je eigen gedachten, krijg je meer inzicht in je angstklachten.

Stichting mirro

Dit is een website van Stichting mirro. Mirro ontwikkelt en beheert websites met online zelfhulp over verschillende thema's. Mirro is een stichting zonder winstoogmerk. Meer informatie over mirro vind je bij 'Over Stichting mirro' en op www.mirro.nl.

Angst en paniek begrijpen



Angstklachten komen vaak voor, maar worden niet...

➤ [Angst en paniek begrijpen](#)

Stress en ontspanning



Een gezonde leefstijl maakt je weerbaarder tegen...

➤ [Stress en ontspanning](#)

Angst en gedrag



Het vermijden van situaties die je eng of...

➤ [Angst en gedrag](#)

Denkpatronen doorbreken



Je gedachten zijn van invloed op jouw gevoelens...

➤ [Denkpatronen doorbreken](#)

Let op: Mirro was ook gratis voor de HA, lijkt om te gaan naar betaalde licenties.

Budget komt van Achmea.

Bestuur is: Parnassia, GGZ inGeest, GGZ Drenthe, Achmea, CZ

Kosten huisarts

Stichting Mirro > Prijzen > Kosten huisarts

< Vorige pag

Zowel de online modules als de beslisondersteuner vallen binnen de compensatieregeling van verzekeraars uit het moduletarief voor POH-GGZ. Hierdoor hoeft mirro eHealth u niets extra's te kosten. Voor de specifieke afspraken kunt u het beste contact opnemen met uw preferente zorgverzekeraar.

[Starten met mirro eHealth»](#)



mirro eHealth totaalpakket

Voor € 100,- per maand (incl. BTW) per normpraktijk maakt u gebruik van het mirro eHealth totaalpakket: de online modules én de beslisondersteuner. Voor dit bedrag zet u mirro eHealth onbeperkt in bij patiënten en krijgt de praktijk zoveel gebruikersaccounts als nodig.



Alléén de online modules

Wilt u alleen gebruik maken van de online modules? Dan betaalt u slechts € 87,42 (incl. BTW) per normpraktijk. Voor dit bedrag kunt u de modules onbeperkt inzetten bij patiënten en krijgt de praktijk zoveel gebruikersaccounts als nodig.



Alléén de beslisondersteuner

Wilt u alleen gebruik maken van de beslisondersteuner? Dan betaalt u slechts € 18,50 (incl. BTW) per normpraktijk. Voor dit bedrag kunt u het instrument onbeperkt inzetten bij patiënten en krijgt de praktijk zoveel gebruikersaccounts als nodig.

Positionering
consument: gratis
zelfhulp!

Positionering
huisarts: koop ons
en u bent klaar!

marketing...
marketing...
marketing...

Trimbos sites - Alcohol, drugs en tabak

Trimbos sites - Depressie, angst en suicidepreventie

Trimbos sites - Ernstige psychische aandoeningen


➔ Mentaal Vitaal

Publiekssite voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daar zelf mee aan de slag wil.

www.mentaalvitaal.nl 


➔ DepressieVRIJ

Een training ter voorkoming van terugval bij depressie.

www.depressievrij.nl/ 


➔ Grip op je dip

Informatie, steun, ervaringen en tips voor jongeren met depressieve klachten.

www.gripopjedip.nl 

➔ Happyles

E-learning programma ter bevordering van geluk en mentale veerkracht en ter preventie van depressie. Geschikt voor voortgezet onderwijs en MBO.

www.happyles.nl 

➔ Signaleren depressie

Online cursus voor hulpverleners over depressiepreventie.

www.signalerendepressie.nl/ 

➔ Grip op je dip

Informatie, steun, ervaringen en tips voor jongeren met depressieve klachten.

www.gripopjedip.nl 

➔ Robbin

App gericht op het vergroten van de mentale fitheid van mensen met borstkanker.

www.metrobbin.nl/ 

➔ Snelbeterinjevel

Online trainingen om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten.

www.snelbeterinjevel.nl 

Trimbos Instituut:

Deels zelfhulp, deels blended, veel gratis, deels verzekerde zorg

Depressie treft veel mensen. Om mensen met een depressie of depressieve klachten te helpen, zijn onder andere websites en hulpprogramma's beschikbaar. Op deze pagina vind je een overzicht vanuit het Trimbos-instituut, zoals: feiten en cijfers, hulpprogramma's, training voor professionals en handreiking voor gemeenten.



Interventies



Mentaal Vitaal [🔗](#) is er voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daar actief mee aan de slag wil.



Snelbeterinjevel.nl [🔗](#) biedt 3 online trainingen aan om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten.



Heb je een dip? Of ben je depressief? 'Grip op je dip' [🔗](#) is een online cursus die helpt om grip te krijgen op depressieve klachten. Voor jongeren en jongvolwassenen.



Wat moet je als hulpverlener weten over depressiepreventie? En hoe kun je hier zelf een bijdrage aan leveren? Dat en meer leer je in de cursus Signaleren Depressie [🔗](#).



Snelbeterinjevel.nl biedt 3 online trainingen aan om zelfstandig te werken aan slaap-, pieker- of stressklachten. Een training bestaat uit oefeningen die je kunnen helpen om je klacht te verminderen.

[Lees meer »](#)



[Bekijk de aanwijzingen »](#)



Steuntje nodig?
Download de
Snelbeterinjevel app!

Minder stress

Pak je stressklachten aan! In deze training kun je direct aan de slag met oefeningen om beter te leren ontspannen, op een andere manier te leren denken en je energie op te laden. Het zijn allemaal technieken die je kunnen helpen om je stress te verminderen en lekkerder in je vel te zitten.



[Meer lezen »](#)

[Inschrijven! »](#)

Minder piekeren

Pak je pieker aan! In deze training kun je direct aan de slag met oefeningen om je pieker te minderen, beter te leren ontspannen en op een andere - meer positieve - manier te leren denken. Het zijn allemaal technieken die je kunnen helpen om minder te leren piekeren en lekkerder in je vel te zitten.



[Meer lezen »](#)

[Inschrijven! »](#)

Beter slapen

Pak je slaapproblemen aan! In deze training kun je direct aan de slag met oefeningen om je slaap te verbeteren, minder te piekeren, beter te leren ontspannen en op een andere manier te leren denken. Het zijn allemaal technieken die je kunnen helpen om beter te leren slapen en lekkerder in je vel te zitten.



[Meer lezen »](#)

[Inschrijven! »](#)

Doe de zelftest!

Test jezelf en ontdek welke training bij je past



[Start de zelftest ▶](#)

Je klachten aanpakken met online trainingen van Snelbeterinjevel

Ontdek meer over de trainingen

[Bekijk de video ▶](#)



Drie online cursussen, obv subsidie VWS

Kies de tool of therapie die bij jou past en ga aan de slag!



Onderaan deze pagina vind je online oefeningen en cursussen die je kunnen helpen.

Oefeningen: Ga direct aan de slag! Kost je maximaal 10 tot 15 minuten tijd.

Programma's: Uitgebreider en wisselen in opzet, tijd en kosten. De programma's worden aangeboden door verschillende organisaties. Deze pagina geeft je een overzicht van het aanbod en linkt je door naar de betreffende organisatie.

Ik zoek:

Toon alle tools (45)

Volledig programma (28)

Korte oefening (13)

Zelftest (4)



Thema

- [Alles \(45\)](#)
- [Depressie \(10\)](#)



Doelgroep

- [Jongeren \(12\)](#)
- [Volwassenen \(34\)](#)



Begeleiding

- [Alles \(45\)](#)
- [Geen begeleiding \(26\)](#)



Kosten

- [Alles \(45\)](#)
- [Gratis \(37\)](#)



Mentaal Vitaal

@Mentaalvitaal

Startpagina

- Info
- Foto's
- Welkom
- Tips
- Huisregels
- Notities
- Vind-ik-leuks
- Evenementen
- Berichten

Een pagina maken

Vind ik leuk Delen Opslaan Meer

3



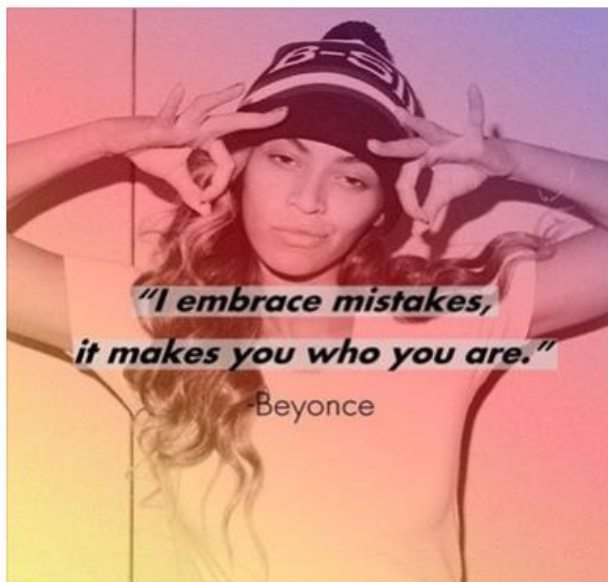
Schrijf een reactie...



Mentaal Vitaal

8 november om 9:00

Probeer je perfectionisme los te laten. Dat is niet gemakkelijk, maar wel de moeite waard. Want de winst is groot: een ontspannen levenshouding, minder schuldgevoel, meer creativiteit en een positievere kijk op het leven. Je creëert ruimte om te groeien. Durf je 't aan? Lees hier onze tips: <http://bit.ly/2dYWQYN>



Leuk Reactie Delen Hootlet



Mentaal Vitaal

7 november om 9:30

Veerkracht is het vermogen om te herstellen van stress en tegenslag. Als er iets naars of verdrietigs gebeurt, kun je je knap beroerd voelen. Dat is normaal. Sterker nog: het voelen en accepteren van je emoties is het begin van een veerkrachtige reactie. Na verloop van tijd veer je vanuit die stress of dat verdriet beetje bij beetje weer terug naar je gewone zelf. Of

FOTO'S



NOTITIES

Bezoek eens de sportschool voor de geest, www... 27 april 2012

Europeanen worden minder gelukkig van lange ... 20 april 2011

BERICHTEN VAN BEZOEKERS



Celine Maria

7 november om 15:41

Voor iedereen die zelf ADHD heeft, je partner of je kind. Ook voor i... Meer weergeven

Vind ik leuk - Reactie



Lyka Baron

15 oktober om 4:46

Ik zou graag. POSITIEF I TIJD LEREN KENNEN. EN HOE IK WEER KAN GEN... Meer weergeven

Grip op je Dip

als je niet zo lekker in je vel zit

dip
info

dip
diptest

dip
cursus

dip
mail

dip
tips

dip
poll



Home

Cursus

-> Online Cursus

- Wanneer?

- Aanmelden

inloggen

Home / Cursus / Online Cursus

Online cursus Grip op je dip

Ben je tussen de 16 en 25 jaar en ben je gemotiveerd om samen met anderen grip op je dip te krijgen, dan kan de online cursus iets zijn voor jou.

- Grip op je dip is een **practische cursus**. Het doel is het voorkomen dat iemand lang in een dip blijft zitten of in een depressie raakt. De cursus is dus **géén therapie**.
- De cursus bestaat uit **6 chatsessies**, elke chatsessie duurt ongeveer **1,5 uur**.
- Je volgt de online cursus in een **gesloten chatbox**. Dat wil zeggen: je kunt alleen meedoen als je een wachtwoord hebt.
- Je volgt de online cursus samen met **6 tot 8 cursisten**, onder begeleiding van een **deskundige**. Deze is universitair geschoold (meestal psycholoog of orthopedagoog), gespecialiseerd in preventie van psychische problemen en getraind in het geven van deze online cursus.
- Tussen de bijeenkomsten door maak je thuis **opdrachten**. Dat kost je ongeveer een uur, maar je kunt er ook meer tijd aan besteden.
- Voor de cursisten is deze online cursus **gratis**.
- Met je persoonlijke gegevens gaan wij **uiterst zorgvuldig** om. Deze worden nooit zonder jouw toestemming aan derden gegeven.
- Tijdens de chatcursus worden er door ons mails naar je gestuurd. We horen regelmatig dat onze emails die naar **hotmail** adressen gestuurd worden in de **spambox** terecht komen. Dus als je werkt via hotmail dan moet je goed op je spambox letten.

vul hier je zoekwoord in

nieuws

18-01-2016

Anonieme Online hulp 2016

Goed nieuws! >>

03-11-2015

Living with a black dog

Leven met een zwarte hond die 'Depression' heet. Wat kun je doen?

>>

03-11-2015

I had a black dog

Hoe is het om je down en depri te voelen en is er iets aan te doen? >>

meer nieuws >>

testimonials

anoniem: Iedereen is een bloem. En als je jezelf accepteert, voelt de bloem dat ook en wil

Voor jongeren:
chatten en
mailen, begeleid
Door GGZ-
psychologen

Wij verzorgen al meer dan twaalf jaar online therapie voor psychische klachten. Effectieve behandeling door een ervaren online psycholoog, waar en wanneer het jou uitkomt. Toch iemand zien? Dat kan ook, op één van onze vestigingen door het hele land.

Interapy is een erkende GGZ instelling.



Ik zoek hulp bij:



Hoe werkt Interapy?

- [Persoonlijk contact](#)
- [Overzichtelijk stappenplan](#)
- [Online en traditioneel](#)

Ervaringen

- [Cliënten](#)
- [Huisarts](#)

Voordelen

- [Vergoed door alle zorgverzekeraars](#)
- [Direct aan de slag](#)
- [In eigen tijd en omgeving](#)

Direct aanmelden

Meld je hier direct aan voor online onderzoek naar je klachten.

[Aanmelden](#) →



[Interapy](#) is meer dan 140 keer gewaardeerd op

Pionier in Blended:
De eerste Interapy-behandeling via internet al in 1999

Continu begeleid door (effect) onderzoek.

Tactus verslavingszorg: begeleid, verzekerde zorg obv Basis GGZ

← → ↻ 🏠 <https://www.alcoholdebaas.nl/default.aspx>

ALCOHOL DE BAAS .nl
INTERNETBEHANDELING

[Volg ons](#) > [Home](#) > [Contact](#) > [Sitemap](#) [a → A](#)

Zoeken

[Internetbehandeling](#) | [Stoppen, minderen?](#) | [U en alcohol](#) | [En zij dan?](#) | [Forum](#) | [Feiten](#) | [Andere hulp](#) | [Over ons](#)

Welkom bij
Alcoholdebaas.nl

Twijfelt u of u te veel drinkt? Wilt u minderen of stoppen? Wilt u voorkomen dat het uit de hand loopt? Deze website is ontwikkeld voor mensen die zich zorgen maken over hun drinkgewoonte. U kunt hier online behandeling volgen bij alcoholproblemen. Ook vindt u hier feiten, tips en informatie over alcohol en drinken.

Aanmelden
Start nu en vul de vragenlijst in! >

Stel uw vraag!
Een hulpverlener van Alcoholdebaas.nl geeft antwoord. >

VOORDEEL VAN DRANK → **Ik kan mij goed ontspannen als ik gedronken heb**

> **Aanmelden**
Start direct, vul hier de vragenlijst in!

> **Ontmoet elkaar**
Bezoek het forum

Demo behandeling →

Inloggen ↕

Inlognaam

Wachtwoord **Verder**

> Wachtwoord vergeten

Colofon | Disclaimer | Privacybeleid

Tactus: volwassen benadering van cliënt

“Hoeveel kost de behandeling Alcohol de Baas?”

Om de behandeling vergoed te krijgen via de zorgverzekering, is een verwijsbrief van uw huisarts nodig. Tijdens de aanmeldprocedure geeft u toestemming voor het aanvragen van zo'n verwijsbrief. Deze vorm van hulp valt onder de basis GGz. De kosten van deze behandeling worden door Tactus rechtstreeks bij uw zorgverzekeraar gedeclareerd.

Het is wettelijk bepaald dat iedereen een eigen risico heeft. U betaalt daarbij etc.. Etc... etc...

Voor informatie over uw eigen risico kunt u terecht uw zorgverzekeraar.

Deelnemers onder de 18 vallen onder de jeugdzorg. De kosten voor de behandeling worden in dat geval door de gemeente gefinancierd. Dit kan per gemeente verschillen.

Zelf betalen

U kunt er natuurlijk ook voor kiezen de behandeling zelf te betalen. De kosten voor de behandeling verschillen per behandelvorm. De kosten voor [Alcoholdebaas Intensief](#) bedragen € 580 voor deel 1 en € 1420 voor deel 2 (incl. btw). De kosten voor [Alcoholdebaas Kort](#) bedragen € 750 éénmalig (incl. btw). Aan Alcoholdebaas Zelf zijn geen kosten verbonden.”



Start e-Mental Health nog veelal via de huisarts

Waarom koopt consument bij de huisarts bij psychische klachten?

- bekend en vertrouwd
- imago: autoriteit, witte jas, deskundig
- ‘gratis’: verzekerde zorg, geen eigen risico
- andere argumenten?
- of: u verwijst naar gratis zelfhulp...



— E-mental Health:

Betaald aanbod *blended* programma's (dwz altijd arts – POH – psycholoog betrokken). Effect blended groter dan effect Zelfhulp.

New Health Collective, Therapieland, Karify, MyMindSpace

(en dan nog TelePsy, Minddistrict, JouwOmgeving)



MentalShareDirect (voorheen 'dochter' Trimbos Instituut), nu onder NewHealth Collective

login contact Deles

kleurjeleven.nl

Zelfhulpprogramma ontwikkeld door psychologen van het Trimbos-instituut

Bent u vaak somber?

Verbeter uw stemming met het online behandelprogramma Kleurjeleven.nl

Bewezen effectief
Ontwikkeld door het Trimbos-instituut
Gevolgd door meer dan 15.000 Nederlanders

[Begin vandaag Doe de zelftest](#)

Gratis en geen eigen risico bij:

Zilveren Kruis Achmea / Agis / Avéro Achmea (waaronder Aevitae, CareSCO, IAK, Tarien&Co, Kettlitz Wulfse / F&TO / Ik) / Interpolis / OZP Achmea / ProLife / TakeCareNow! / YouCare

[Meer info](#)

Vergoed door de meeste zorgverzekeraars

[Doe de check →](#)

Home Basis GGZ Kleurjeleven.nl in de huisartspraktijk Over de makers Voor verwijzers Aanmelden mentalshare



Ontwikkeld door psychologen
van het Trimbos-instituut



Op zoek naar meer balans en minder stress?
Psyfit.nl is het online programma dat je
hiermee helpt.



Verbeter je Mentale Fitheid



Home

Wat is Psyfit?

Over de makers

Voor verwijzers

Aanmelden

Waarom Psyfit.nl je mentale fitheid versterkt



Effectieve zelftesten, tips en oefeningen

Psychologen van het Trimbos-instituut stelden de inhoud samen op basis van inzichten uit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat deze aanpak bijdraagt aan een beter gevoel.



Online forum voor het delen van ervaringen

Deelnemers aan Psyfit.nl delen anoniem hun ervaringen en ondersteunen elkaar online bij het uitvoeren van oefeningen in concrete praktijksituaties.



Een duidelijke structuur om aan jezelf te werken

Psyfit.nl geeft je houvast om je mentale fitheid te verbeteren. Je kiest zelf waar je aan wilt werken. Niet

Wat kost Psyfit.nl?

Voor € 29,95 krijg je 1 jaar onbeperkt toegang tot de meest effectieve tools om je geluk te trainen.

- 12 zelftesten
- 33 oefeningen die je direct kunt toepassen
- toegang tot het deelnemersforum
- video's van experts
- gratis helpdesk



Begin vandaag

Meld je aan!

“Vanwege de niet-klachtgerichte insteek wordt Psyfit.nl door zorgverzekeringen niet gezien als een behandeling en vindt er geen vergoeding plaats. Vandaar dat aan de deelnemer een bijdrage van €29.95 wordt gevraagd.”

MyMindSpace: vanuit Praktijksoftware voor BGGZ, nu veel POH-GGZ modules obv Zorg-IQ



[home](#) [software](#) [over ons](#) [voor wie?](#) [prijs](#) [nieuws](#) [registreer](#) [contact](#) [login](#)



Dé oplossing voor uw online zorg!

Op het MyMindSpace eHealth platform bent u de baas over de technologie, niet andersom. Uitgebreide en geavanceerde mogelijkheden, maar simpele en begrijpelijke werking. Een ideaal platform voor cliënt én begeleider!

[Lees meer](#)

MyMindSpace en zorgIQ: de hele GGZ-keten onder één digitaal dak!

[Lees meer](#)



Berichten

Beveiligd berichten uitwisselen, maar ook videobellen voor face-to-



Mediatheek

Losse bestanden uitwisselen, of gebruik een mediatheek met divers



Programma's

Zet een behandelprogramma in van een externe aanbieder of maak er



Stemmingsmeter

Modules zoals Stemmingsmeter, Dagboek en Medicatie zet u in

Biedt online geïntegreerd verwijs-ondersteuner

Om het verwijsadvies te bepalen zijn er een aantal vragen om te beantwoorden (conform het [HHM rapport](#))

- Verwijscriteria*:
- Vermoeden DSM-benoemde stoornis **i**
 Ja Nee
- Ernst problematiek **i**
 Geen/Subklinisch Licht Matig Hoog
- Risico **i**
 Laag Matig Hoog
- Complexiteit **i**
 Afwezig Laag Hoog
- Voldoet de duur van de klachten aan de DSM-criteria? **i**
 Ja Nee
- Is er sprake van aanhoudende klachten of chronische problematiek? **i**
 Nee Aanhoudende klachten Chronische problematiek

Verwijsadvies:

Uw beslissing*:

Huisartsenzorg / POHGGZ **i**

Huisartsenzorg / POHGGZ ▼

Cliënt eventueel adviseren in zelfzorgmogelijkheden

Huisartsenzorg / POHGGZ

BGGZ kort (BK)

BGGZ middel (BM)

BGGZ intensief (BI)

BGGZ chronisch (BC)

SGGZ

zorgIQ

MyMindspac



Voor € 20 per maand per normpraktijk incl. BTW onbeperkt de vragenlijst door uw patiënten laten invullen en het advies in uw HIS ontvangen?

[Lees meer](#)

zorgIQ dienstverlening

Aanmelden zorgIQ nieuwsbrief

Blended e-Healthoplossingen voor zorgverleners

Therapieland ontwikkelt complete en innovatieve e-Healthoplossingen voor GGZ en huisartsenzorg

Huisarts & POH-GGZ



Wilt u zo snel mogelijk de juiste diagnose kunnen stellen en toewerken naar het gewenste resultaat? E-health biedt uitkomst!

BEKIJK DE E-HEALTH OPLOSSINGEN
VOOR DE POH-GGZ

Basis GGZ



De tijd tussen behandelingen kan effectiever worden besteed. Daar bent u het als psycholoog vast mee eens!

E-health van Therapieland biedt uitkomst!

BEKIJK DE E-HEALTH OPLOSSINGEN
VOOR DE BASIS GGZ

Specialistische GGZ



Het is voor SGGZ instellingen belangrijk om zorg op maat te bieden, zodat cliënten met een complexe psychologische problematiek optimaal geholpen kunnen worden. E-health kan daaraan bijdragen!

BEKIJK DE E-HEALTH OPLOSSINGEN
VOOR SPECIALISTISCHE GGZ

43.213

ACTIEVE
GEBRUIKERS

40

INNOVATIEVE
E-HEALTH MODULES

76%

THERAPIETROUW

8,1

GEBRUIKERS
WAARDERING

Direct aan de slag of eerst proberen?

Bent u nieuwsgierig geworden en benieuwd wat Therapieland voor u kan betekenen of heeft u misschien nog vragen? Neem dan gerust contact op voor meer informatie of sluit een gratis proefabonnement af waarmee u een maand lang gebruik kunt maken van alle diensten van Therapieland. Wij helpen u graag met het implementeren van Therapieland in uw behandelpraktijk!

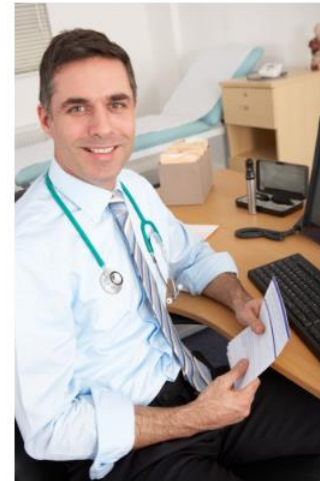
START PROEFACCOUNT

020 - 771 2848



Karify voor huisartsen & gezondheidscentra

U wilt uw POH ontlasten door middel van eHealth, maar u wilt een systeem dat gebruiksvriendelijk is en zorgt dat u en uw POH geen tijd verliezen. Karify is **makkelijk in gebruik** voor zorgverleners en cliënten. Wanneer u een proefabonnement probeert, krijgt uw POH-GGZ een **gratis webinar** waarin we hem wegwijs maken in Karify. Bovendien zetten we alvast kant-en-klare behandelmodules klaar, zodat uw POH-GGZ meteen aan de slag kan met eHealth.



Ondersteun uw gesprekken met e-consulten

Voeg een online element toe aan uw psychologische behandelingen. Laat cliënten **op een zelfgekozen moment en plaats** een gesprek of informatie nalezen, een vraag stellen of zelfstandig aan de slag gaan met hun behandeling.

Met Karify monitort u op afstand hoe het gaat met uw cliënten, omdat zij in Karify continu indicaties geven van hun gesteldheid. Gebruik Karify daarnaast vanwege de eenvoudige inzetbaarheid voor **triage** en zodat uw cliënten

Kortom: het aanbod is versnipperd!

wie wijst de weg?

- www.huisarts-emh.nl
- www.digitalezorgkompas.nl
- www.ehealthjeugdnetwerk.nl

overzicht aanbod: Toolkit Huisarts www.huisarts-emh.nl



Een indruk krijgen van het online hulpaanbod?

Bekijk hier overzichten van het beschikbare aanbod:

per klacht



Depressie en Angst



Mentale veerkracht



Problematisch alcoholgebruik



per categorie



Online zelfhulp



Online behandeling in de huisartspraktijk



Online behandeling buiten de huisartspraktijk



Het aanbod is ingedeeld op klachten en op de categorieën:

- **Online zelfhulp:** programma's die direct toegankelijk zijn voor burgers
- **Online behandeling in de huisartsenpraktijk:** programma's die vanuit de huisartsenpraktijk (begeleid) worden aangeboden en die ingekocht worden
- **Online behandeling buiten de huisartsenpraktijk:** programma's voor de gespecialiseerde GGZ waarnaar de huisarts zijn/haar patiënt kan doorverwijzen, de patient zich online kan aanmelden en direct online aan de slag kan onder begeleiding van een behandelaar



Opmerkingen bij de overzichten

- In het overzicht beperken wij ons tot online aanbod dat rechtstreeks bereikbaar is voor de huisartsenpraktijk. Daarom nemen wij onder categorie 3 alleen aanbod mee waar de patiënt door de huisarts direct naar de online behandeling verwezen wordt. De e-mental health aanbieder is dan zorgverlener, en de patiënt wordt in de behandeling begeleid door een (online) behandelaar. Daarnaast wordt in de generalistische basis GGZ en gespecialiseerde GGZ sowieso steeds meer e-mental health toegepast. Vanzelfsprekend kan de huisarts de

En, werkt het?

- **Interventie:** is de methode helder? Past iedere zorgverlener zelfde werkwijze toe? Wat is de onderbouwing? Wat is bekend over ‘therapietrouw’?
- **Controle:** is er iets bekend over verschil met niets doen / placebo?
- **Outcome:** klachten sneller minder? Functioneren omhoog? Minder verwijzingen 2^e lijn? Patiënt tevreden?



Dilemma:

- > **29%** van de Nederlanders heeft beperkte gezondheidsvaardigheden
- > **1,3 miljoen** volwassen Nederlanders zijn laaggeletterd
- > Mensen met een lage sociaaleconomische status leven minder lang, hebben meer ziekten en zijn ongezonder dan mensen met een hoge sociaaleconomische status.

Toch: eHealth biedt perspectieven

Pharos stelt dat eHealth juist voor groepen die niet goed thuis zijn in de zorg veel kan bieden.

- Het is mogelijk om beeld en geluid toe te passen in apps waardoor uitleg duidelijk overkomt.
- Er kan gewerkt worden met (bewegende) pictogrammen die beter aansluiten op de belevingswereld van mensen.
- Er zijn mogelijkheden voor directe feedback, waardoor de hulpvraag helder wordt.
- De uitleg van de zorg en de mogelijke resultaten ervan kunnen zo helemaal worden toegesneden op de hulpvrager.
- Mensen kunnen thuis, samen met naasten, de informatie nog eens doornemen.





Over ons
Onderzoek

[Demo behandeling →](#)

[Home](#) | [Over ons](#) | [Onderzoek](#)

Onderzoeksresultaten

Sinds de eeuwwisseling is het mogelijk om via internet hulp te krijgen voor gezondheidsproblemen. Dit varieert van het lezen van informatie op een website tot het invullen van een zelftest of het volgen van een volwaardige behandeling. Behandeling via internet kan leiden tot zeer goede resultaten: een betere gezondheid, minder stress of somberheid, je fitter voelen en een afname van middelengebruik (1,2,3).

Op 21 maart 2005 is Tactus Verslavingszorg gestart met de internetbehandeling Alcoholdebaas.nl. Marloes Postel heeft als promovendus van het NISPA (Nijmegen Institute for Scientist-Practitioners in Addiction), een kenniscentrum op het gebied van verslavingszorg van de Radboud Universiteit Nijmegen, de uitvoerbaarheid en effectiviteit van de internetbehandeling onderzocht. Zij heeft hiertoe een doelgroeponderzoek, een pilot studie en een gerandomiseerde trial uitgevoerd.

Uit het doelgroeponderzoek blijkt dat de internetbehandeling een nieuwe populatie probleemdrinkers bereikt. Vooral de tot nu toe zeer moeilijk bereikbare groep volgt de behandeling: mensen met werk, vrouwen, nieuwkomers en hoog opgeleiden (4,5).

De pilot studie liet zien dat de internetbehandeling uitvoerbaar en haalbaar was. Zowel technisch als praktisch werkte het programma goed en hulpverleners en cliënten konden er prima mee overweg. De waardering van cliënten was erg groot. Ze vinden Alcoholdebaas.nl prettig, veilig en persoonlijk en het sluit goed aan bij hun behoeften. De 527 deelnemers lieten aan het eind van de behandeling een significante afname zien van het alcoholgebruik en een verbetering van hun gezondheid. Deze resultaten bleven ook 6 weken en 6 maanden na afronding van de behandeling gehandhaafd (6,7).

In de gerandomiseerde trial is een groep deelnemers aan de internetbehandeling vergeleken met een wachtlijst controle groep die gedurende een periode van 3 maanden 2-wekelijks een ondersteund e-mailbericht ontving. Uit de resultaten blijkt dat de internetbehandeling effectief is in het stoppen en verminderen van het alcoholgebruik. 70% van de deelnemers drinkt na afloop succesvol binnen de richtlijn van verantwoord gebruik (8). Ook de lichamelijke en psychische gezondheid van de deelnemers verbetert significant. Zo ervaren deelnemers minder depressieve gevoelens, geheugenproblemen en maagklachten en hebben ze ook minder last van transpireren. De motivatie om alcohol de baas te worden en te blijven neemt gedurende het volgen van de internetbehandeling sterk toe. De deelnemers zijn zeer tevreden en positief over de online behandeling. Vooral het persoonlijke element en de feedback van de hulpverlener worden gewaardeerd. Deelnemers voelen zich goed begrepen door de hulpverlener en het contact wordt als prettig, persoonlijk en veilig ervaren.

In het onderzoek is ook gekeken naar de redenen van cliënten om de behandeling niet volledig af te ronden. De belangrijkste redenen waren persoonlijke redenen, ontevredenheid over de behandeling en tevredenheid met de bereikte verbetering. We hebben ook gekeken welke cliënten de behandeling het vaakst voltooiden. We vonden dat vrouwen, mensen met een hoger opleidingsniveau, een hogere leeftijd, een lagere consumptie bij aanvang, meer bereidheid tot verandering en mensen die zich klaar voelen voor de behandeling vaker de behandeling afronden. Cliënt gaven zelf nog een aantal relevantie suggesties voor het verbeteren van de behandeling: o.a. het versturen van een email melding naar de persoonlijke email van de cliënten als er een nieuw bericht van de hulpverlener is en meer flexibiliteit in de behandeling, zoals bijvoorbeeld een onderdeel kunnen overslaan of het tempo kunnen aanpassen (9).

Inloggen ↕

[Verder](#)

> [Wachtwoord vergeten](#)

> **Aanmelden**

Start direct, vul hier de vragenlijst in!

> **Ontmoet elkaar**

[Bezoek het forum](#)

- In de media
- Nieuwsarchief
- Onderscheidingen
- Kwaliteit behandeling
- Onderzoek
- Onderzoeksresultaten
- Publicaties
- Medewerkers
- Klachtenregeling

[Direct verwijzen](#)[Aanpak Interapy](#)[Behandelingen](#)[Interapy Business](#)[Cliëntervaring](#)[Verwijzerservaring](#)[Wetenschap](#)[Home](#) > [Voor verwijzers](#) > [Wetenschap](#)

Onderzoek en ontwikkeling

Interapy heeft een eigen onderzoek- en ontwikkelafdeling die nauw samenwerkt met verschillende universiteiten en kennisinstituten. Hier worden nieuwe Interapyproducten ontwikkeld, wetenschappelijk onderzocht, en geïmplementeerd. Dit zijn nieuwe behandelingen maar ook online instrumenten voor vroegscreening, indicatiestelling, effectmetingen, rapportage en opleiding. Er gebeurt promotieonderzoek en vele psychologen zijn er inmiddels afgestudeerd. Hieronder vindt u een overzicht van de publicaties van Interapy.

Efficacy and effectiveness of online CBT: A decade of Interapy research

Since 1996, researchers of the Interapy research group of the University of Amsterdam have been examining the effects of online cognitive behavioral treatment (online CBT). Over the years, the group conducted nine controlled trials of online CBT of a variety of mental health disorders, among a total of 840 participants. [Lees meer →](#)

Diagnostiek en geprotocolleerde behandeling van welomschreven stoornissen via internet

De eerste Interapy-behandeling via het internet is in 1999 gepubliceerd. Die betrof posttraumatische stress. Daarna zijn vele studies en publicaties gevolgd. Dit artikel beschrijft de achtergrond van de Interapy-behandelingen, de screening, de procedures, de instrumenten, de interventies en de resultaten van de drie behandelprotocollen die in gerandomiseerde vergelijkende studies zijn getest. [Lees meer →](#)

Hulpverlening voor psychische problematiek via het world wide web

Experimenten met onlinetherapie zijn bijna zo oud als het internet. Maar eMental Health kreeg pas echt een vlucht met de ontwikkeling van het world wide web, midden jaren negentig. Inmiddels zijn er zoveel initiatieven dat het gevaar dreigt dat cliënten door de bomen het bos niet meer zien. Er zijn echter duidelijke verschillen. [Lees meer →](#)

— Zelfhulp? In 1966 gaf Ray Charles ons al het antwoord...

<https://www.youtube.com/watch?v=13PDYTRgZQA>



nederlands huisartsen
genootschap