

E-mental health interventies

Algemene sites

www.mentaalvitaal.nl

Deze site geeft goede informatie, zowel in de breedte als in de diepte. De informatie is gemakkelijk toegankelijk voor patiënten en familie. Als zelfhulp-site is hij zeer geschikt voor mensen met milde problematiek en ter preventie van problemen. Er staan meerdere zelfhulptesten en online-cursussen op.

www.fondspsychischegezondheid.nl en www.informetaal.nl zijn informatieve sites voor hulpverleners maar vooral voor patiënten

Voor volwassenen

www.interapy.nl

Een serieuze, goede site en behandelmogelijkheid waar je als huisarts goed naar kan verwijzen. Via de site kunnen mensen zich laten begeleiden en behandelen voor depressie, burn-out, paniek, posttraumatische stress, rouwverwerking, eetproblemen en seksueel trauma bij jongeren. Een verwijzing van de huisarts is nodig. Mensen kunnen een soort zelf-scoring doen, met globale vragen over angst, depressie, concentratie, sociale inbedding etc. waarna een advies wordt gegeven. Er worden contra-indicaties gegeven waarvoor je niet bij Interapy terecht kan. Interessant voor die patiënten die niet gemakkelijk naar een GGZinstelling/professional gaan of voor mensen die graag zelf bepalen op welke tijdstip en hoe vaak zij aan hun problemen werken.

Huisartsen ontvangen rapportages. Patiënten worden goed op de hoogte gebracht van wachttijden en wanneer zij de vaste therapeut kunnen mailen. Men kan zelfs 's avonds met de therapeut chatten.

www.kleurjeleven.nl

Via deze site kunnen mensen werken aan het verminderen van depressieve klachten. Het gehele aanmeldingsproces, de cursus en alle contactmomenten verlopen via de site.

Deze zelfhulpcursus is ontwikkeld door het Trimbos instituut en is bewezen effectief bij mensen ouder dan 18 jaar met somberheidsklachten.

Er wordt eerst een zelftest gedaan met de uitkomst of je wel of niet depressief bent. De uitslagen worden, als je dat wilt, doorgestuurd naar een psycholoog om te kijken of je geschikt bent voor de cursus. (Er wordt onder andere gevraagd of je suïcidaal bent en of je vaker depressief bent geweest).

De cursus bestaat uit 8 wekelijkse lessen met een opfrisles. Je mag een jaar lang blijven inloggen om de lessen nog eens te bekijken. De lessen zijn gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Het werkt met oefeningen, opdrachten en videoboodschappen van ervaringsdeskundigen. Het is ook mogelijk om vragen te stellen aan de psycholoog.

www.beatingtheblues.nl

Dit betreft een internettherapie bij milde tot matige depressie. De huisarts moet verwijzen, de verzekering betaalt.

Je moet wel weten welke eerstelijns psychologen dit doen in Amsterdam, maar dat is via de goedwerkende site gemakkelijk te vinden.

Er is via internet persoonlijke, maar wel anonieme begeleiding. Geschikt voor mensen die niet naar een psycholoog verwezen willen worden, het vereist wel motivatie.

www.psyfit.nl

Betreft een online cursus voor mensen van 18 jaar en ouder die je helpt bij het verbeteren van de mentale fitheid door oefeningen, tests en tips. De cursus bestaat uit 6 modules met bijbehorende opdrachten. Je volgt een module gedurende 4 weken.

www.diabetergestemd.nl

Een heel geschikte site om patiënten met diabetes en lichte stemmingsklachten op te wijzen. Er wordt met hulp van vragenlijsten (PHQ-9 en PAID-5) geïnventariseerd.

www.zelfhulpwijzer.nl

Een geschikte website bij mensen die behoefte hebben aan zelfhulp bij spanning, stemmingsstoornis, drankprobleem. Het is overzichtelijk, werkt duidelijk en snel. De site verwijst, na een reële intake en efficiënt doorvragen, zo nodig door naar de passende zelfhulpsite. Er staat veel informatie op.

Verslaving

www.jellinek.nl

Een zeer uitgebreide, overzichtelijke en duidelijke site met de juiste toonzetting en taal. Per middel: alcohol, cannabis, roken en gokken wordt er informatie gegeven. Tevens bevat de site een zelfhulpmogelijkheid en kan de bezoeker online therapie volgen. Er is geschikte informatie voor jongeren en volwassenen, voor opvoeders en ook voor professionals.

Specifiek voor jongeren

www.gripopjedip.nl

Een aantrekkelijke website voor jongeren zonder veel drukte in de opmaak. Bevat veel informatie en tips met zeer veel doorlinks. Er is een mogelijkheid om 8x te mailen met een deskundige. Om jongeren / jong volwassenen met depressieve klachten -en hun omgeving- te ondersteunen in het omgaan met hun klachten. Het doel is vooral om grip te krijgen op somberheid, om echte depressiviteit te voorkomen. Voor jongeren tussen 16-25 jaar is er de mogelijkheid om in een groep van circa 8 personen te chatten, waarbij er mails gestuurd worden door deskundigen.

Voor mantelzorgers

www.dementiedebaas.nl

Informatieve site. Bevat ook een online cursus. De filmpjes via de site zijn een aanrader.

E-Mental-Health Interventies

Geschikt voor (begeleide) zelfhulp en behandeling in de huisartsenpraktijk

| Algemeen | | | |
|--------------------------|--|--|---|
| | www.mentaalvitaal.nl | Informatie over psychische gezondheid en overzichtssite met TIPS (zelfhulp) en TOOLS (online zelfhulp) | Gratis |
| | www.kiesbeter.nl/zorgverleners/e-mental-health | Geeft een overzicht van e-mental health interventies, helaas niet meer up to date | Gratis |
| Volwassenen | | | |
| Preventie | www.psyfit.nl | Werken aan mentale fitheid (trimbos) | E 29,95 (anoniem) |
| | www.allesondercontrole.nl | Informatie over psychische gezondheid met adviezen en online zelfhulp | |
| Algemeen | www.interapy.nl | Online therapie met eigen psycholoog t.a.v. Meerdere psychische klachten: depressie, angst, burnout etc. | € 200,- eigen bijdrage + eigen risico |
| | www.webzorg.nl | Internet behandeling voor mensen met psychische problemen | Eigen Risico € 220 + €20/gesprek tot 5 gesprekken vergoed. |
| Depressie | www.kleurjeleven.nl | Online zelfhulp behandeling | € 200,- <i>jaar toegang</i> € 50,- eigen bijdrage, eigen risico afh. van verzekeraar |
| | www.Diabetergestemd.nl | Online zelfhulp behandeling voor diabetes met een depressie. (bijna zelfde als kleur je leven) | € 50 |
| | www.beatingthebues.nl | Interactieve online behandeling door psycholoog (kan ook met POH GGZ) met zn face-to-face contacten | Zonder face-to-face € 150 waarvan € 50 eigen bijdrage + eigen risico Met face-to-face eigen bijdrage €20/gesprek tot 5 gesprekken vergoed. |
| | Depressievrij.nl | Terugval preventie bij depressie: nog in pilot fase | Bij deelname aan onderzoek gratis |
| Suicide gedachten | 113online.nl | Informatie voor als je denkt aan suicide | Gratis |
| Angst | www.angstklachten.nl | Informatie over begeleide zelfhulp cursus | |
| | www.fearfighter.nl | Interactieve online behandeling (met face-to-face) Site nog in ontwikkeling | Zonder face-to-face € 150 waarvan € 50 eigen bijdrage + eigen risico Met face-to-face eigen bijdrage €20/gesprek tot 5 gesprekken vergoed. |
| Alcohol | www.alcoholinfo.nl | Algemene informatie site over alcohol(gebruik) met de drinktest, online zelfhulp, waaronder de websites zoals hieronder gemeld | Gratis |
| | www.drinktest.nl | drinktest | Gratis |
| | www.minderdrinken.nl | Online zelfhulp | Gratis |
| | www.jellinek.nl | Online behandelingen | Eigen Risico € 220 behandeling volledig vergoed |
| | www.alcoholdebaas.nl | Online behandeling | Deel 1: € 580 Deel 2 € 1420 + eigen risico |
| Drugs | www.drugsinfo.nl | Algemene informatie site over drugs. | Gratis |
| Verstandelijke beperking | www.steffie.nl | Algemene informatie site voor mensen met een verstandelijke beperking over ADL activiteiten | Gratis |
| Psychosen | www.eigen-regie.nl | Empowerment site voor mensen met een psychotische kwetsbaarheid | Gratis |

| | | | |
|--------------------------|--|--|---|
| Jongeren | | | |
| Algemeen | www.mindmasters.nl | Informatie over geestelijke gezondheid, met zelftest, tips, behandeladviezen en coach | Gratis |
| | www.mindyourownlife.nl | Informatie over belangrijke ADL onderwerpen | Gratis |
| Eetproblemen | www.proud2beme.nl | Informatie over eetproblemen en hulpaanbod | Gratis |
| Autisme | www.autismeplein.nl | Informatie over autisme | Gratis |
| Alcohol / roken / blowen | www.selfcontrol.nu | Informatie site met zelftest en zelfhulp | Gratis |
| | www.watdrinkjij.nl | Drinktest voor jongeren | Gratis |
| Drugs | www.drugsinfo.nl | Algemene informatie site over drugs. | Gratis |
| Depressie | www.gripopjedip.nl | Informatie, tips en online cursus / chatbox met deskundig begeleider | Gratis |
| Levensfaseproblemen | www.pratenonline.nl | Chatten met een professional over psychische klachten | Gratis |
| Chronische ziekte | www.opkoersonline.nl | Online groepscursus voor kinderen met een chronische ziekte / kanker en broertjes of zusjes van | Gratis |
| Allochtone jongeren | www.hulpmix.nl | Informatie over psychische klachten en klachten en levensfase problemen met chatmogelijkheden | Gratis |
| Ouderen | | | |
| Algemeen | www.50plusnet.nl | Sociale contacten website / preventie eenzaamheid | |
| Mantelzorgers | | | |
| Algemeen | www.familievan.nl | Informatie, e-mailcoaching en chatbijeenkomsten voor familie van mensen met psychische problemen. | Gratis |
| | www.kopoppouders.nl | Online opvoedondersteuning voor ouders met stress, psychische of verslavingsproblemen en cursus | Gratis |
| alcohol/drugs | www.hoepakjijdataan.nl | Cursus praten met uw kind | Gratis |
| Dementie | www.dementiedebaas.nl | Informatie Online cursus | Gratis € 50 + e.t. Eigen risico vergoeding uit ELP basispakket |
| | www.alzheimerexperience.nl | Beleef zelf hoe het is om de ziekte van Alzheimer te hebben | Gratis |
| KOPkinderen | | | |
| Algemeen | www.kopstoring.nl | Voor jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblematiek. Informatie, hulp, cursus | Gratis |
| | www.drankjewel.nl | Website voor jongeren met ouders met een alcoholprobleem | Gratis |
| | www.survivalkid.nl | Informatie, e-mailcoaching en chatbijeenkomsten voor kinderen van ouders met psychische problemen. | Gratis |

Samengesteld door Lidewij Wind, kaderhuisarts GGZ met medewerking van het Trimbos Instituut. Januari 2012