

E-health

E-health behandelingen:

Er zijn complete E-health behandelingen beschikbaar voor de meest voorkomende psychische stoornissen. In overeenstemming met de productgroepen van de GBGGZ zijn ook de E-health behandelingen kort, gemiddeld of intensief. De behandelingen zijn voor een deel begeleid en voor een deel onbegeleid. In principe worden er drie soorten contact onderscheiden, namelijk onbegeleid contact online, begeleid contact online en face-to-face contact. De intensiteit en frequentie van het contact met de behandelaar hangt af van het zorgproduct dat wordt ingezet. Zo is bij de productgroep kort met name sprake van onbegeleid contact en is het face-to-face contact beperkt tot twee momenten, namelijk intake en advies en afsluiting van de behandeling. Dit aantal neemt toe bij de producten middel en intensief. We spreken dan van een Blended Behandeling.

E-health modules:

Daarnaast kunnen de E-health modules worden ingezet ter ondersteuning van een face-to-face behandeling vanuit zowel de GBGGZ als de SGGZ. De modules bestaan uit enkele sessies (circa twee tot vijf), waarop de behandelaar feedback geeft. Deze online sessies kunnen worden afgewisseld of deels worden vervangen door face-to-face contact. Zowel de E-health modules als de behandelingen zijn gebaseerd op de principes van de cognitieve gedragstherapie.

Wij maken gebruik van de volgende modules.

Dagboeken	
Actief worden	Inspiratie momenten
Alcohol	Middelengebruik, gokken, gamen
Angstmoment	Moment
Benzodiazepinen	Piekermoment
Cannabis	Positieve ervaring
Dwang	Seksverslaving
Eetdagboek	Slapen
Emotie	Sociale angst
Eten	Stemming
Fobie	Uitdaagschema
Gegeneraliseerde angst	Weegmoment
G-schema	Window of Tolerance
Hoe was je stemming? (PHQ-9)	

Generieke modules
Activeren
Agressie
Gedachteschema
Gedragsexperiment
Leren Ontspannen
Minder Piekeren
Mindfulness
Slaapproblemen
Verwerking
Zelfbeeld
Activeren

Modules Sociale vaardigheden

Sociale vaardigheden: 'Nee' zeggen
Sociale vaardigheden: Complimenten
Sociale vaardigheden: Contact maken
Sociale vaardigheden: Contact onderhouden
Sociale vaardigheden: Drankjes weigeren
Sociale vaardigheden: Gevoelens uiten
Sociale vaardigheden: Kritiek
Sociale vaardigheden: Luisteren
Sociale vaardigheden: Om hulp vragen
Sociale vaardigheden: Omgaan met gevoelens van anderen
Sociale vaardigheden: Omgaan met mensen die over je grenzen gaan
Sociale vaardigheden: Onderhandelen

Stoornis-specifieke modules

Depressie
Basiszorg Depressie - mindfulness
Basiszorg Depressie (kort, middel, intensief)
Basiszorg Gegeneraliseerde angst (kort, middel, intensief)
Basiszorg Sociale angst (kort, middel, intensief)
Dwang
Fobie
Gegeneraliseerde angst
Paniek
Boulimia
Geweld in je relatie
Psycho-educatie Persoonlijkheidsstoornissen

Modules ADHD (volwassenen)

Begrijp je ADHD
Ik wil afspraken onthouden en op tijd komen
Ik wil beter kunnen wachten
Ik wil beter omgaan met geld
Ik wil dat mijn omgeving me beter begrijpt
Ik wil denken voordat ik doe
Ik wil een opgeruimde omgeving
Ik wil iets af kunnen maken
Ik wil me beter concentreren
Ik wil meer rust in mijn hoofd
Ik wil meer structuur in mijn dagen
Ik wil mijn spullen makkelijker terugvinden
Ik wil minder last hebben van mijn gedachten
Ik wil minder uitstellen
Ik wil minder vergeetachtig zijn
Kijk naar de toekomst

Herstel (EPA)

Herstel: Grip op geldzaken
Herstel: Grip op gezondheid
Herstel: Grip op intimiteit en seksualiteit
Herstel: Grip op je leven
Herstel: Grip op leren
Herstel: Grip op spiritualiteit
Herstel: Grip op vrije tijd en ontspanning
Herstel: Grip op werk
Herstel: Grip op wonen
Herstel: Hoe sla jij de weg naar herstel in?
Herstel: Op weg naar herstel
Herstel: Positief zelfbeeld
Herstel: Sociale hulpbronnen
Herstel: Zinvol leven: Waar wil je naar toe?

Verslaving

Problemen met alcohol
Problemen met benzodiazepinen
Middelenproblematiek

Modules Jeugd

Jeugd (11-14 jaar): Lekker in je vel
Jeugd (8-11 jaar): Voel je vrolijk
Jeugd: ADHD
Jeugd: Sociale angst
Voorlichtingscursus ADHD voor ouders
Voorlichtingscursus ASS voor ouders

Vragenlijst/Screening

Minddistrict Triage

De opbouw van een Blended Behandeling kan er bijvoorbeeld als volgt uitzien. Dit voorbeeld betreft het zorgpad 'Generaliseerde angst (intensief).

<i>Behandelfase</i>	<i>Activiteit</i>	<i>Soort contact</i>
<i>Intake en advies</i>	<i>Intake en advies, introductie ROM / e-health</i>	<i>Face-to-face</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Welkom</i>	<i>Online onbegeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Bespreken motivatie en vragen</i>	<i>Face-to-face</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Wat is er aan de hand?</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Wat wil ik bereiken?</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Psycho-educatie over gedachten en gepieker</i>	<i>Face-to-face</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Wat denk ik precies?</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Kan ik mijn gepieker controleren?</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Ontstaan van piekeren, gevolgen en gevaren</i>	<i>Face-to-face</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Het gevaar van piekeren</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>De positieve kanten van piekeren</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Uitleg G-schema, omgaan met piekeren, positief dagboek, ontspannen</i>	<i>Face-to-face</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Hoe kan ik ook reageren?</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Bespreken G-schema, piekeren en positief dagboek</i>	<i>Face-to-face</i>
<i>Behandeling</i>	<i>Terugvalpreventieplan & ROM klaarzetten</i>	<i>Online begeleid</i>
<i>Evaluatie</i>	<i>Evaluatie & afsluiting behandeling, bespreken ROM, huisartsenbrief versturen</i>	<i>Face-to-face</i>