

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

ONLINE ZELFHULPAANBOD

	Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing
Boom uitgevers Amsterdam	Voluit Leven Online: Cursus voor mensen met spanningsangst en depressieve klachten, gericht op het accepteren van psychische pijn en het omgaan met alles wat er op je pad komt	https://www.voluitleven.nl/site/home/	€29,50 (per deelnemer)	Ontwikkeld door Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. Aangeboden door Boom uitgevers Amsterdam	<p>1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen? 2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie?</p> <p>1.) Gebaseerd op acceptance and commitment therapy, gecombineerd met korte mindfulness oefeningen. De online cursus is gebaseerd op het boek Voluit Leven, van Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. 2.) In 4 RCTs onderzocht door de Universiteit Twente. O.a. door Pots et al. (2015), waar Voluit Leven Online effectief was in het verminderen van angst- en depressieve klachten. Zie ook: http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd</p> <p>En de beoordeling door het Centrum Gezond Leven: https://www.loketgezondleven.nl/interventies/i-database/1401485</p>
	Blijvend in balans: Cursus voor mensen die te maken hebben met psychische klachten, middelenmisbruik of verslavingen, die erop gericht is de gebruiker te helpen om zijn of haar gedrag blijvend te veranderen	www.mentalsharedirect.nl	€49,95 (per deelnemer)	Ontwikkeld door Antes. Aangeboden door Mentalshare Direct.	<p>1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) Nee</p>

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Minddistrict

Pak je somberheid aan	<i>Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules:</i>	Gratis
Minder piekeren		
Van somber naar super		
Morgen zonder zorgen		
Van angst naar beter	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/module/#zelfhulp-expert-module-store-nl	
Alles onder controle (VU)		
Fluitend naar je werk		
Lekker slapen	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/module/#huisarts-poh	
Zelfhulptraining Betrokken omgeving		

Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten. Beschikbaar via zowel Minddistrict als via Menzis.

1.) Minddistrict interventies zijn gebaseerd op effectief bewezen gedragsveranderingstheorieën en -technieken, literatuuronderzoek en best practices uit de praktijk. De interventies zijn conform landelijke richtlijnen. De interventies zijn veelal (cognitief-) gedragstherapeutisch.

2.) In 2016 start Minddistrict met een pilot voor validiteitsonderzoek.

Alles onder controle is ontwikkeld in samenwerking met hoogleraar Pim Cuijpers van de Vrije Universiteit (VU). De VU is eigenaar van deze module. De module is verkrijgbaar via Minddistrict en Menzis.

De effectiviteit van Alles onder controle in het verminderen van depressieve en angstklachten is aangetoond in 2 RCTs. Zie: <https://www.loketgezondleven.nl/i-database/interventies/a/1401852/>

MolenMann Mental Health

MoodGYM: Zelfhulpprogramma voor mensen met depressieve, angst- en panieklachten. Ontwikkeld voor jongeren, maar ook voor oudere doelgroepen geschikt.	http://www.molemann.nl/e-health/moodgym	Gratis
Therappi App: Applicatie voor (ondersteuning bij) de behandeling van depressieve klachten	http://www.molemann.nl/e-health/therappi-app	Gratis verkrijgbaar via de Google Play Store en de App Store

Ontwikkeld in Australië in 2004 en sindsdien in diverse landen vertaald. Aangeboden door MoleMann Mental Health.

1) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie en interpersoonlijke therapie
2) Australisch wetenschappelijk onderzoek heeft aanzienlijke vermindering van depressieve- en angstklachten aangetoond na het volgen van 2 of meer modules.
<https://beacon.anu.edu.au/service/website/view/25/1>

Ontwikkeld en aangeboden door MoleMann Mental Health

1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie
2.) Nee

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Stichting 113Online

113Online zelfhulp:

Zelfhulp cursus op het gebied van zelfmoordpreventie, met e-mailbegeleiding door een psycholoog. De cursus is geen vervanging voor professionele hulp.

<https://www.113online.nl/>

Gratis

Stichting 113 Online

- 1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, en bevat verder elementen van dialectische gedragstherapie, Problem Solving Treatment, en aandachtgerichte cognitieve therapie (mindfulness based cognitive therapy).
- 2.) In een RCT onder 236 volwassenen bleek de cursus (t.o.v. een wachtlijstcontrolegroep) te leiden tot een significant sterkere vermindering in suïcidale gedachten en piekeren en bleek de cursus kosteneffectief te zijn.

Effectartikel:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3937447/>

Kostenartikel:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3517339/>

NB: 113Online staat vermeld op Thuisarts.nl

Stichting Grip op je dip

Gripopjedip.nl: Groeps cursus voor jongeren (16-25 jaar) met depressieve klachten, bestaande uit chatsessies, onder begeleiding van een deskundige.

Er is bovendien een Grip op je dip e-mailservice, met begeleiding per e-mail door getrainde GGZ professionals.

www.gripopjedip.nl

Gratis (uitvoering wordt gefinancierd door het Ministerie van VWS).

Ontwikkeld door het Trimbos-instituut, de Jutters, AZmn/Indigo en de Dimence Groep, en door deze organisaties aangeboden vanuit Stichting Grip op je Dip.

Licenties voor POHs om dit begeleid aan te bieden zijn opvraagbaar.

- 1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie
- 2.) In een RCT onder 244 jongeren is de groeps cursus effectief gebleken in het verminderen van depressieve klachten. De interventiegroep had na 3 maanden een significant grotere vermindering van klachten dan de wachtlijst-controle groep. Zie:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3414873/>

En:

http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/51102/abstract_dutch.pdf?sequence=4

NB: Gripopjedip staat vermeld in de NHG-Standaard Depressie

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Stichting mirro

Jong en depri:
Zelfhulpwebsite

<https://depri.mirro.nl/>

€7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)

Ontwikkeld door GGZ professionals i.s.m. ervaringsdeskundigen.
Aangeboden door Stichting Mirro.

1.) Gebaseerd op de effectief bewezen module Grip op je Dip.
2.) Nee. Er is wel een RCT uitgevoerd waarbij de Grip op je Dip-interventiegroep is vergeleken met een wachtlijstgroep.

Zie:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3414873/>

En:

http://dare.ubvu.vu.nl/bitstream/handle/1871/51102/abstract_dutch.pdf?sequence=4

Piekeren: Zelfhulpwebsite

<https://piekeren.mirro.nl/>

€7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)

1.) Er is gebruikgemaakt van de actuele inzichten op het gebied van de ontwikkelingspsychologie, metacognitieve therapie, psycho-educatie en Intolerance-of-uncertainty therapie.

2.) Nee

Angst en paniek:
Zelfhulpwebsite

https://angst.mirro.nl

€7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)

1.) Gebaseerd op ACT, CGT en mindfulness.

2.) Uit observationeel onderzoek van de Vrije Universiteit (in opdracht van mirro) bleek dat klachten van de deelnemende bezoekers bij de nameting significant verminderd waren en ook het verzuim was afgenomen. De modules worden als waardevol en nuttig beschouwd.

www.mirro.nl/observationeel_onderzoek_VU_2015

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Slaapproblemen: Zelfhulpwebsite	<a href="https://slaapprobl
emen.mirro.nl/">https://slaapprobl emen.mirro.nl/	€7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)	1.) Gebaseerd op inzichten uit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness. 2.) Uit observationeel onderzoek van de Vrije Universiteit (in opdracht van mirro) bleek dat klachten van de deelnemende bezoekers bij de nameting significant verminderd waren en ook het verzuim was afgenomen. De modules worden als waardevol en nuttig beschouwd. www.mirro.nl/observationeel_onderzoek_VU_2015
Werkstress/burn-out: Zelfhulpwebsite	<a href="https://burnout.
mirro.nl/">https://burnout. mirro.nl/	€7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)	1.) Gebaseerd op inzichten uit de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie en mindfulness. 2.) Uit observationeel onderzoek van de Vrije Universiteit (in opdracht van mirro) bleek dat klachten van de deelnemende bezoekers bij de nameting significant verminderd waren en ook het verzuim was afgenomen. De modules worden als waardevol en nuttig beschouwd. www.mirro.nl/observationeel_onderzoek_VU_2015
Mantelzorgondersteuning: Zelfhulpwebsite	<a href="https://gezondzor
gen.mirro.nl/">https://gezondzor gen.mirro.nl/	€7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)	NB: Deze module staat vermeld op Thuisarts.nl. 1.) Gebaseerd op inzichten uit de positieve psychologie, acceptance and commitment therapy, cognitieve gedragstherapie en mindfulness. 2.) Uit observationeel onderzoek van de Vrije Universiteit (in opdracht van mirro) bleek dat klachten van de deelnemende bezoekers bij de nameting significant verminderd waren en ook het verzuim was afgenomen. De modules worden als waardevol en nuttig beschouwd. www.mirro.nl/observationeel_onderzoek_VU_2015

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Teleac	<p>Beter slapen? Doe-het-zelf! Online zelfhulp cursus voor mensen met slaapproblemen</p>	<p>http://educatie.ntr.nl/beterslapen/</p>	<p>Gratis</p>	<p>Ingrid Verbeek ontwikkelde voor Teleac een slaapcursus die in november 2005 op tv is uitgezonden. De opdrachten uit het tv-programma staan o.a. op deze website.</p>	<p>1) Niet bekend 2) Niet bekend</p> <p>NB: De zelfhulp cursus wordt genoemd in de NHG Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen.</p>
	<p>Behandeling voor Angst & Paniek: Men onderzoekt waar de klachten vandaan komen en leert men angst- en panieklachten de baas te worden.</p>	<p>https://www.therapieland.nl/</p>	<p>€49,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)</p>	<p>Therapieland</p>	<p>1) Gebaseerd op het protocol Klachtgerichte Cognitieve Gedragstherapie. 2) Eerste resultaten vanuit observationeel onderzoek laten zien dat er een significante afname van de klachten is op de 4DKL dimensie Angst. De resultaten staan beschreven in een intern rapport. Vervolg onderzoek wordt in 2016 opgezet.</p>
Therapieland	<p>StressLes Biedt patiënten handvatten bieden om met stress om te gaan.</p>		<p>€29,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)</p>		<p>1) Gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en positieve psychologie. 2) Verwacht in 2016.</p>
	<p>Overspanning & Burnout: Programma voor stress- en burnoutklachten</p>		<p>€49,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)</p>		<p>1) Gebaseerd op de Multidisciplinaire Richtlijn Overspanning & Burn-out (2011), en maakt gebruik van verschillende evidence based interventies, zoals cognitieve gedragstherapie, Leefstijltraining, dagstructurering en mindfulness. 2) Eerste resultaten vanuit observationeel onderzoek laten zien dat er een significante afname van de klachten is op de 4DKL dimensie Stress. De resultaten staan beschreven in een intern rapport. Vervolg onderzoek wordt in 2016 opgezet.</p>

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Somberheid:

Bestaat uit activatie, ontspanning en cognitieve gedragstherapie.

€29,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)

- 1) Gebaseerd op de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, van Minnen en Hoogduin.
- 2) Nee

Trimbos-instituut

Kopopouders: Cursus voor ouders met veel stress, psychische of verslavingsproblemen ter ondersteuning in de opvoeding. Bestaat zowel als begeleide en onbegeleide zelfhulpcursus met film en animaties, als in de vorm van een groepscursus. Dit online ouderaanbod wordt aanbevolen in combinatie met KOPP groepen voor kinderen.

<http://www.kopopouders.nl/site/>

Gratis

Ontwikkeld door het Trimbos-instituut. Aanmeldingen voor de zelfhulpcursus lopen vanuit Drenthe, Groningen, Friesland, Overijssel, Flevoland en Gelderland via kopopouders@ggnet.nl. Aanmeldingen voor de zelfhulpcursus vanuit Noord-Holland, Zuid-Holland, Utrecht, Noord-Brabant, Limburg en Zeeland lopen via kopopouders@vvgi.nl. Licenties voor POHs om dit begeleid aan te bieden zijn opvraagbaar. Groepslicenties mogelijk. Voor meer informatie: rzanden@trimbos.nl.

- 1.) Gebaseerd op relevantie theorieën op het gebied van ondersteuning van ouders (de sociale leertheorie, theorie over ontwikkelingspsychopathologie en contextuele theorie) en bekende risico- en beschermende factoren.
- 2.) Een pilot onderzoek met voor- en nameting onder 48 ouders liet gemiddelde tot grote effecten zien voor opvoedingsvaardigheden en gevoel van competentie. Zie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3057319/>

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

ONLINE BEHANDELAANBOD IN DE HUISARTSENPRAKTIJK

Boom uitgevers Amsterdam

Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing 1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen? 2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie?
<p>KOP-model Online (Voor de cliënt heet dit ‘Van probleem naar oplossing’): Programma volgens het KOP-model, een methode voor kortdurende therapie bij milde psychische klachten</p>	www.kop-model.nl	Per cliënt €36, óf een jaarlicentie voor onbeperkt gebruik: 1 ^e behandelaar €350, 2 ^e behandelaar €300, 3 ^e en	Ontwikkeld door Paul Rijnders, Els Heene en Boom uitgevers. Aangeboden door Boom uitgevers, ook via andere platforms (Curelink, Karify, zorgIQ, Serviant, Careweb)	1.) Gebaseerd op het KOP-model dat ervan uit gaat dat klachten (K) het resultaat zijn van de wisselwerking tussen de omstandigheden/omgevingsfactoren (O) van de cliënt en de manier waarop de cliënt op die omstandigheden reageert (P). Zie: www.kop-model.nl 2.) Nee
<p>Voluit Leven Online: Cursus voor mensen met spanningsangst en depressieve klachten, gericht op het accepteren van psychische pijn en het omgaan met alles wat er op je pad komt</p>	https://www.voluitleven.nl/site/home/	volgende behandelaren binnen dezelfde instelling €275. Idem	Ontwikkeld door Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. Aangeboden door Boom uitgevers Amsterdam	1.) Gebaseerd op acceptance and commitment therapy, gecombineerd met korte mindfulness oefeningen. De online cursus is gebaseerd op het boek Voluit Leven, van Ernst Bohlmeijer en Monique Hulsbergen. 2.) In 4 RCTs onderzocht door de Universiteit Twente. O.a. door Pots et al. (2015), waar Voluit Leven Online effectief was in het verminderen van angst- en depressieve klachten. Zie ook: http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd De beoordeling door het Centrum Gezond Leven: https://www.loketgezondleven.nl/interventies/idatabase/1401485
<p>Negatief Zelfbeeld Online: Cursus gericht op het</p>	https://www.boompsychologie.nl/	https://www.karify.com/nl/prijzen/	Ontwikkeld door Manja de Neef. Aangeboden door Boom uitgevers	1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie.

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

ontwikkelen van een positiever zelfbeeld en het verbeteren van de stemming

[methode/84/Negatief-zelfbeeld-online](http://www.karify.com/nl/methode/84/Negatief-zelfbeeld-online)

Amsterdam via het Karify platform. Te bestellen via <https://www.karify.com/nl/product/negatief-zelfbeeld/>

2.) Observationeel onderzoek naar de face to face interventie wees uit dat de interventie een significante verbetering te zien gaf op maten voor zelfbeeld, angst en depressie.

IPPZ/Karify

Angst: leren omgaan met angstopwekkende situaties

<http://www.karify.com/nl/>

POH-modules gratis inzetbaar bij Karify

IPPZ / Karify

1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie, met elementen uit positieve psychologie. (Uitgezonderd de Kernkwadrant-POH GGZ, deze is gebaseerd op Kernkwadranten van Ofman).

Somberheid: beter om leren gaan met tegenslagen

<http://www.karify.com/nl/store>

abonnement. Abonnement vanaf €14 per medewerker per maand.

2.) Nee

Werkstress: leren omgaan met werkstress en vergroten van de weerbaarheid

Slaapproblemen: verbeteren van het slaappatroon en minder piekeren

Overspannenheid: verminderen van overspannenheid

Omgaan met stress: Omgaan met stress en het voorkomen/verminderen ervan

Piekeren: verminderen van piekeren en het leren omgaan met problemen

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Piekeren (minimodule):

Piekeren en problemen oplossen.

Inzicht in je problemen:

Een beschrijving van je levensloop. Doelen opstellen

Dagstructuur:

O.a. over daginvulling, en plezierige activiteiten

Het G-Schema (Negatieve gedachten opsporen):

Gedachten, gevoelens en gedrag

Negatieve gedachten uitdagen

Vermijdingsgedrag:

Gericht op het doorbreken van vermijding

Verander je slaappgedrag:

Gericht op verbeteren van de slaap

Terugvalpreventie

Sociale vaardigheden

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Daarnaast los inplanbare opdrachten, o.a.

Stemmingsmeter, lastmeter, activiteitenregistratie, kernkwadrant POH-GGZ, draagkracht en –last

Overwinnen van angstklachten: een begeleid zelfhulpprogramma voor mensen met klachten die passen bij een gegeneraliseerde angststoornis of paniekstoornis. Dit programma kan in boekvorm of online gevolgd worden. De handleiding is ook in het Engels en Turks beschikbaar.

<http://www.learn2dare.nl/>

De online versie kost €19,95 (excl. BTW) per patiënt. De kosten voor de handleiding Begeleide Zelfhulp bedragen €24,95. Vanaf 20 handleidingen is de prijs €22,00.

De begeleider dient vooraf een training gevolgd te hebben bij Learn2Dare. Patiënten kunnen de online versie of handleiding zelf bestellen via de website.

Ontwikkeld door dr. C.A. van Boeijen, psychiater, in het kader van haar promotieonderzoek naar de behandeling van angststoornissen in de eerstelijnszorg. Aangeboden door Learn2Dare.

1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie.
2.) De effectiviteit van de begeleide zelfhulp in boekvorm is onderzocht in 2 onderzoeken. Eerstelijnszorgpatiënten met paniekstoornis en gegeneraliseerde angststoornis voor wie de huisarts doorverwijzing niet noodzakelijk acht, bleken op bevredigende wijze behandeld te kunnen worden door de huisarts. Doorverwijzing naar een psychiatrische polikliniek levert bij deze patiënten geen betere resultaten op. In een tweede studie is aangetoond dat begeleide zelfhulp, uitgevoerd door de POH-GGZ in de collaborative stepped care, effectief is bij deze angststoornissen.

- van Boeijen et al. *Angststoornissen in de eerstelijns vaak goed te behandelen. Een gerandomiseerd gecontroleerd onderzoek. Huisarts Wet 2007;50(7): 315-320., bewerking uit een artikel uit het proefschrift waarin deze resultaten worden beschreven. Het proefschrift is te downloaden via: <http://www.learn2dare.nl/handleiding/inleiding/>*
- Muntingh ADT, Van der Feltz-Cornelis CM, Van Marwijk HWJ, Spinhoven Ph, Assendelft WJJ, De Waal MWM, Van Balkom AJLM. *Collaborative stepped care is effectief bij angststoornissen. Huisarts Wet 2014;57(11): 566–70.*

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Mentalshare Direct	FearFighter: Behandeling van angst, paniek en fobie	http://www.mentalsharedirect.nl/ons-aanbod www.kleurjeleven.nl	€49,95 per patiënt, excl. BTW per patiënt (minimale afname 10 stuks) of 1.499 onbeperkt voor een normpraktijk, exclusief training.	Ontwikkeld en geëvalueerd door professor Isaac Marcs, een internationaal erkende autoriteit op het gebied van de behandeling van fobie en paniek, in samenwerking met een onderzoeksteam van het Institute of Psychiatry, Kings College, London. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) In februari 2006 heeft het National Institute of Health and Clinical Excellence ("NICE") in het Verenigd Koninkrijk FearFighter aanbevolen als behandeloptie voor alle patiënten met milde of matige vormen van agorafobie met en zonder paniek. Zie: http://www.ccbt.co.uk/products/fearfighter/
	Kleurjeleven Cursus voor mensen met depressieve klachten			Ontwikkeld door Trimbos-instituut. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) In RCTs effectief gebleken in het verminderen van depressieve klachten. Zie: http://www.kleurjeleven.nl/verwijzers/onderzoek/ NB: Kleurjeleven staat vermeld in de NHG-Standaard Depressie en op Thuisarts.nl.
	MyStressCoach: Programma voor stress			Ontwikkeld door Antes. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) Nee
	Rebalance: Programma voor burn-out			Ontwikkeld door voorheen Psyhealth Direct. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) Nee
	Slaapcoach: Programma voor slaapproblemen			Ontwikkeld door Antes. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) Nee
Minddistrict	Alles onder controle (VU)	Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en	Zorgverleners betalen €49,- per online gebrachte patiënt. Als ook videobellen wordt	Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten.	1.) Minddistrict interventies zijn gebaseerd op effectief bewezen gedragsveranderingstheorieën en -technieken, literatuuronderzoek en best practices uit de praktijk. De interventies zijn conform landelijke richtlijnen. De interventies zijn veelal (cognitief-) gedragstherapeutisch.

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Basiszorg gedachteschema	<i>doelgroep van de modules</i>	aangeboden is de prijs per patiënt €64,- Bij een	Alles onder controle is ontwikkeld in samenwerking met hoogleraar Pim Cuijpers van de Vrije Universiteit (VU). De VU is eigenaar van deze module. De module is verkrijgbaar via Minddistrict en Menzis.	2.) De effectiviteit van Alles onder controle in het verminderen van depressieve en angstklachten is aangetoond in 2 RCTs. Zie: https://www.loketgezondleven.nl/i-database/interventies/a/1401852/
Basiszorg Gedragsexperiment	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/module/#huisarts-poh	grotere afname van patiëntaccounts gelden		
Basiszorg activeren		staffelprijzen. De prijzen zijn		
Basiszorg Pak je somberheid aan		exclusief BTW.		
Basiszorg Piekeren				
Angst: van angst naar beter				
Basiszorg Depressie (kort, middel, intensief)				
Basiszorg Fobie (kort)				
Dagboek Depressie				
Dagboek Piekeren				
Dagboek Stemming				
Basiszorg Beter slapen				
Basiszorg Leren ontspannen				
Basiszorg Probleemverheldering				

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

**Basiszorg Sociale
vaardigheden**

Basiszorg Zelfbeeld

Stressbestendigheid

**In balans op het werk door
RET**

Diverse dagboeken: Activiteit,
cannabis, 5G schema, emotie,
eten, gedachteschema,
gewicht, herstel, inspiratie
momenten app, slapen,
stress.

NewHealth Collective

<p>Depressie: Cognitieve gedragstherapie voor mensen met een lichte depressie.</p>	<p>http://www.newhealthcollective.nl/</p>	<p>€20 per ingezette module.</p>	<p>Ontwikkeld door PsyQ, aangeboden door NewHealth Collective.</p>	<p>1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee</p>
<p>G-schema: Kan 100% online of met een gedeelte face to face gevolgd worden.</p>		<p>€25 per cliënt inclusief alle basis-modules</p>	<p>NewHealth Collective</p>	<p>1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee</p>
<p>Stoppen met piekeren (+) en Stop Ruminating (+): Stoppen met piekeren wordt als zelfhulp ingezet door de POH, de overigen (Stop ruminating en de + versies) kunnen met begeleiding gevolgd worden.</p>		<p>€25 per cliënt inclusief alle basis-modules</p>	<p>NewHealth Collective</p>	<p>1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee</p>

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

<p>Gezond in je werk: Training voor mensen met milde stressklachten.</p>	€20 per ingezette module.	Ontwikkeld door Indigo West, aangeboden door NewHealth Collective.	1.) Gebaseerd op preventie cursus Gezond in je werk 2.) Nee
<p>Gezond slapen: kan als zelfhulp door de POH aangeboden worden; De variant Slapen + kan met begeleiding gevolgd worden.</p>	€25 per cliënt inclusief alle basis-modules	NewHealth Collective	1.) Gebaseerd op slaaptraining van PsyQ 2.) Nee
<p>Ontspanning: kan als zelfhulp door de POH aangeboden worden. De variant Leren ontspannen+ kan met begeleiding gevolgd worden.</p>	€25 per cliënt inclusief alle basis-modules	NewHealth Collective	1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee
<p>Mijn dagboek en Personal diary: kan als zelfhulp door de POH aangeboden worden. De variant Dagboek+ kan met begeleiding gevolgd worden.</p>	€25 per cliënt inclusief alle basis-modules	NewHealth Collective	1.) Niet van toepassing 2.) Nee
<p>Psychiatrie in de familie: Voor alle mantelzorgers, onafhankelijk waar de patiënt in zorg is.</p>	€20 per ingezette module.	Ontwikkeld door Indigo West/Parnassia, aangeboden door NewHealth Collective.	1.) Gebaseerd op preventie cursus Psychiatrie in de familie 2.) Nee

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Angst voorbij: Behandeling van angst

<http://www.zorgiq.nl/>

Onderdeel van het totale maandbedrag voor het gebruik van de gehele zorgIQ applicatie

zorgIQ

Goed gestemd: Behandeling van somberheidsklachten/depressie

Energieker zonder gepieker: Programma gericht op het verminderen van piekeren

Slaap lekker:

Gericht op het verminderen van slaapproblemen

Eerste hulp bij burn-out:

Programma voor burn-out

Zorg voor mantelzorg:

Programma gericht op de mentale belasting van mantelzorgers(uitgegeven door Mezzo en Expertisecentrum Mantelzorg).

1.) Gebaseerd op bestaande richtlijnen en beschikbare kennis en protocollen om klachten te diagnosticeren en te behandelen (o.a. NHG standaarden, bouwstenen van het ROS netwerk en Trimbos). De interventies bevatten veelal elementen uit de cognitieve gedragstherapie, ontspanningstherapie.

2.) Nee

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

KOP-model online: <http://www.zorgiq.nl/> Vanaf januari 2016 aan te schaffen per normpraktijk bovenop het zorgIQ maandbedrag.

Paul Rijnders en Els Heene
i.s.m.
Uitgeverij Boom

1.) Het KOP-model online is gebaseerd op het model van Paul Rijnders en Els Heene voor kortdurende psychologische interventies voor in de Basis GGZ. In samenwerking met Uitgeverij Boom is het programma vormgegeven in zorgIQ.
2.) Er is onderzoek gedaan naar de effectiviteit van kortdurende zorg (o.a.: van Straten et al., 2007; van Dijk et al., 2012) en naar het KOP-model in de Basis GGZ (Rijnders et al., 2010; Rijnders & Heene, 2015).

- *Rijnders P., Heene E., (2010). Kortdurende psychologische interventies voor de eerste lijn. Amsterdam: Uitgeverij Boom.*
- *Rijnders et al. (2010): <https://mijn.bsl.nl/kortdurende-psychologische-interventies-voor-de-eerste-lijn/496488?searchBackButton=true>*
- *Rijnders & Heene (2015): <https://mijn.bsl.nl/hoe-verantwoord-zijn-kortdurende-behandelmodellen/655224?redirect=1>*
- *Van Dijk et al. (2012): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3499400/>*
- *Van Straten et al. (2007): <http://link.springer.com/article/10.1007%2FBF03062249>*

Therapieland

Depressie behandeling: <https://www.therapieland.nl/> TeleGGZ biedt de mogelijkheid om gebruik te maken van alle genoemde programma's, in te zetten bij een onbeperkt aantal patiënten. Hierbij worden twee

Er zijn 3 verschillende behandeltrajecten, de cliënt kiest welk traject het meeste bij hem of haar past.

Behandeling voor Angst & Paniek: Men onderzoekt waar de klachten vandaan komen en leert men angst- en

Therapieland en KSYOS TeleMedicine

1) Voornamelijk gebaseerd op cognitieve gedragstherapie en elementen van systeemtherapie, positieve psychologie en mindfulness.
2) Verwacht in 2016.

1) Gebaseerd op het protocol Klachtgerichte Cognitieve Gedragstherapie.
2) Eerste resultaten vanuit observationeel onderzoek laten zien dat er een significante afname van de klachten is op de

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

<p>panieklachten de baas te worden.</p> <p>StressLes Patiënten handvatten bieden om met stress om te gaan.</p> <p>Overspanning & Burnout: Programma voor stress- en burnoutklachten</p> <p>Slaap Lekker: Biedt handvatten om slaapproblemen aan te pakken.</p> <p>Somberheid: Bestaat uit activatie, ontspanning en cognitieve gedragstherapie.</p> <p>Dagstructuur: Gericht op het aanbrengen van structuur om je klachten tegen te gaan.</p>	<p>trainingen op locatie gegeven om met TeleGGZ aan de slag te gaan. Tarieven zijn gebaseerd op het aantal aangesloten patiënten per praktijk.</p>	<p>4DKL dimensie Angst. De resultaten staan beschreven in een intern rapport. Vervolg onderzoek wordt in 2016 opgezet.</p> <p>1) Gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en positieve psychologie. 2) Verwacht in 2016.</p> <p>1) Gebaseerd op de Multidisciplinaire Richtlijn Overspanning & Burn-out (2011), en maakt gebruik van verschillende evidence based interventies, zoals cognitieve gedragstherapie, Leefstijltraining, dagstructurering en mindfulness. 2) Eerste resultaten vanuit observationeel onderzoek laten zien dat er een significante afname van de klachten is op de 4DKL dimensie Stress. De resultaten staan beschreven in een intern rapport. Vervolg onderzoek wordt in 2016 opgezet.</p> <p>1) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie met daarbij gedragsmatige interventies die effectief zijn bevonden voor het bestrijden van dyssomnieen. Ook worden er invloeden vanuit de Acceptance and Commitment Therapy toegepast. 2) Verwacht in 2016.</p> <p>1) Deze module is gebaseerd op de protocollaire behandeling voor depressie van Keijsers, van Minnen en Hoogduin. 2) Nee</p> <p>1) N.v.t. 2) N.v.t.</p>
---	--	--

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

ONLINE BEHANDELAANBOD BUITEN DE HUISARTSENPRAKTIJK

Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing 1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen? 2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie?
<p>Geprotocolleerde Depressiebehandeling voor BGGZ-I en SGGZ:</p> <p>Online geprotocolleerde evidence based depressiebehandeling met intensieve begeleiding door een psycholoog. Behandeling kan ook gecombineerd worden met face-to-face contacten (blended care).</p>	<p>www.interapy.nl/depressie</p>	<p>Met een verwijzing van de huisarts, worden de kosten voor de behandeling vergoed door de zorgverzekeraar. De zorgverzekeraar verrekent behandelkosten met het verplichte eigen risico van de cliënt.</p>	<p>Ontwikkeld door Interapy in samenwerking met de Universiteit van Amsterdam</p>	<p>1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Uit een RCT onder 54 mensen met chronische, matige depressie bleek dat de behandeling tot een grotere daling van klachten leidde (vergeleken met de wachtlijstconditie) (Ruwaard et al., 2009). In naturalistisch onderzoek met 1 jaar follow-up (Ruwaard et al., 2012; Ruwaard, 2013) werden onder andere de therapie-effecten van de Interapy Depressiebehandeling bij 413 cliënten met een stemmingsstoornis gemeten. Uit de intention to treat analyse van gemiddelden, bleek een groot behandel-effect (d=1,5 - 1,8). In de follow-up meting na een jaar bleek de klachtvermindering vergeleken met de prémeting nog steeds groot (d=1,5 - 1,8). De geprotocolleerde behandeling werd door 62 % van de cliënten afgerond.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruwaard et al. (2009): http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16506070802408086?journalCode=sbeh20 - Ruwaard et al. (2012): http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3390320/ - Ruwaard (2013): http://blog.jruwaard.nl/the-efficacy-and-effectiveness-of-online-cbt/

Interapy

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Geprotocolleerde Behandeling voor panieklachten voor BGGZ-I en SGGZ:

Online geprotocolleerde evidence based behandeling voor panieklachten met intensieve begeleiding door een psycholoog. Behandeling kan ook gecombineerd worden met face to face contacten (blended care).

[www.interapy.nl/
paniekaanval](http://www.interapy.nl/paniekaanval)

Geprotocolleerde Behandeling voor Posttraumatische Stress voor BGGZ-I en SGGZ:

Online geprotocolleerde evidence based behandeling voor verwerking van traumatische ervaringen met intensieve begeleiding door

[http://interapy.nl/
trauma](http://interapy.nl/trauma)

1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie
2.) Uit een RCT onder 58 mensen met chronische panieklachten bleek dat de behandeling tot een grotere daling van klachten leidde (vergeleken met de wachtlijstconditie) (Ruwaard et al., 2010). In naturalistisch onderzoek met 1 jaar follow-up (Ruwaard et al., 2012; Ruwaard, 2013) werden onder andere de therapie-effecten van de Interapy Paniekbehandeling bij 139 cliënten met een paniekstoornis gemeten. Uit de intention to treat analyse van gemiddelden, bleek een groot behandel-effect (d=1,2). In de follow meting na een jaar bleek de klachtvermindering vergeleken met de prémeting nog steeds groot (d= 1,3). De geprotocolleerde behandeling werden door 63 % van de cliënten afgerond.

- Ruwaard et al. (2010): <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0887618510000277>
- Ruwaard et al. (2012): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3390320/>
- Ruwaard (2013): <http://blog.jruwaard.nl/the-efficacy-and-effectiveness-of-online-cbt/>

1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie
2.) In een RCT met wachtlijstcontroleconditie (n=101) (Lange et al., 2003), werden de effecten onderzocht van de Interapy traumaverwerkingsbehandeling. De behandeling leverde grote in between behandel-effecten op voor de afname van de traumasymptomen herbeleving: d= 1,28 en Vermijding: d= 1,39. In naturalistisch onderzoek met 1 jaar follow-up (Ruwaard et al., 2012; Ruwaard, 2013) werden onder andere de therapie-effecten van de Interapy Traumabehandeling bij

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

een psycholoog. Behandeling kan ook gecombineerd worden met face to face contacten (blended care).

**Geprotocolleerde
Behandeling Burnout voor
BGGZ-I en SGGZ:** Online geprotocolleerde evidence based behandeling voor burnout. Behandeling kan ook gecombineerd worden met face to face contacten (hybride behandeling, dit wordt uitgevoerd in samenwerking met HSK)

<http://interapy.nl/burnout>

478 cliënten met traumaklachten gemeten. Uit de intention to treat analyse van gemiddelden, bleek een groot behandel-effect (d=1,3 - 1,6). De geprotocolleerde behandeling werd door 76 % van de cliënten afgerond.

- *Lange et al. (2003):*
<http://psycnet.apa.org/journals/ccp/71/5/901/>
- *Ruwaard et al. (2012):*
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3390320/>
- *Ruwaard (2013):* <http://blog.jruwaard.nl/the-efficacy-and-effectiveness-of-online-cbt/>

1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie
2.) In een RCT met wachtlijstconditie, werden 239 cliënten met burnoutklachten behandeld met het Interapy online burnout behandelprotocol. In de intention to treat analyse werd een in between behandel-effect gevonden van d= 0,6 (medium behandel-effect). Het gehele behandelprotocol werd afgerond door 89 % van de cliënten. In naturalistisch onderzoek met 1 jaar follow-up (Ruwaard et al., 2012; Ruwaard, 2013) werden onder andere de therapie-effecten van de Interapy Burnoutbehandeling bij 470 cliënten met een burnoutklachten gemeten. Uit de intention to treat analyse van gemiddelden, bleken medium tot grote behandel-effecten (d=0,7 - 1,6). In de follow-up meting na een jaar waren deze behandel-effecten er nog steeds (d=0,8 - 1,8). De geprotocolleerde behandeling werd door 77% van de cliënten afgerond.

- *Ruwaard et al. (2007):*
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/16506070701381863?journalCode=sbeh20#.VlbzVU_luUk

AANBOD DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Pratenonline.nl: Individuele chatbehandeling voor jongeren (12-23) met angst- en/of depressieve klachten.

www.pratenonline.nl

Gratis en anoniem bij maximaal 4 gesprekken; Met opgave van het polisnummer van de basisverzekering maximaal 8 gesprekken.

Ontwikkeld door J.A. (Pien) Oijevaar en aangeboden door Kenter Jeugdhulp.

- Ruwaard et al. (2012): <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3390320/>
- Ruwaard (2013): <http://blog.jruwaard.nl/the-efficacy-and-effectiveness-of-online-cbt/>

1) De chatmedewerkers werken op basis van de principes en uitgangspunten van de Oplossingsgerichte Therapie.
2) In een gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek onder 263 jongeren bleek dat de chatbehandeling effectief is in het verminderen van depressieve klachten. In de interventiegroep was op zowel 9 weken als 4.5 maand een grotere vermindering van klachten zichtbaar dan in de wachtlijst-controlegroep. Zie:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4062279/>

NB: Pratenonline.nl heeft het Online Hulpstempel