



Online zelfhulp



Online behandeling
in de huisartspraktijk



Online behandeling
buiten de huisartspraktijk

Aanbieder	Aanbod	Kosten
Arkin/Jellinek 	Jellinek, onderdeel van Arkin, biedt Jellinek Online Zelfhulp voor iedereen die via het internet anoniem en zelfstandig wil stoppen of minderen met alcohol, cannabis, cocaïne, gokken en tabak.	Jellinek Online Zelfhulp is gratis.
Boom uitgevers Amsterdam  	Biedt diverse online programma's aan, waaronder Voluit Leven Online en Leven met pijn Online (in de vorm van zelfhulp en in blended vorm in de huisartsenzorg), en het KOP-model Online in blended vorm in de huisartsenzorg. Op www.voluitleven.nl staat een filmpje dat laat zien wat de gebruiker kan verwachten van het programma. Biedt bovendien Curelink aan in de Basis GGZ, een E-health platform voor blended behandelen die zij in samenwerking met Dimence, de HSK Groep en Pro Persona hebben ontwikkeld. https://www.boompsychologie.nl/themas/online_zelfhulp	Wanneer Voluit Leven en Leven met pijn als zelfhulp worden toegepast bedragen de kosten €29,50 per persoon. In de huisartsenzorg bedragen de kosten €36 per cliënt, óf men kiest voor een jaarlicentie voor onbeperkt gebruik: 1 ^e behandelaar €350, 2 ^e behandelaar €300, 3 ^e en volgende behandelaars binnen dezelfde instelling €275.
Brijder 	Biedt www.alcoholondercontrole.nl met begeleiding aan. Brijder heeft bovendien zelfhulpmodules voor gezond slapen, ontspanning, opkomen voor jezelf en stoppen met piekeren, die in afwachting van de behandeling of tijdens de behandeling gevolgd kunnen worden. Brijder heeft ook de GGZ KeuzehulpApp (voor tablet) waarmee cliënten zelf de behandel mogelijkheden binnen Brijder onderzoeken en biedt de mogelijkheid voor een online consult met een ervaringsdeskundige. In combinatie met face tot face gesprekken zijn er meer mogelijkheden voor e-mental health bij Brijder.	Alcohol onder controle kostte in 2014 maximaal €350. Echter, door een subsidie van VWS is anoniem aanmelden, tijdelijk, mogelijk. De behandeling is dan gratis. De aanvraag voor 2016 is gedaan. Het e-consult en de GGZ KeuzehulpApp zijn gratis. Voor alle andere

Aanbieder	Aanbod	Kosten
	https://www.brijder.nl/hoe-wij-helpen/online-behandeling	behandelingen worden de kosten vergoed door de zorgverzekering, mits er een geldige verwijfsbrief is. Het eigen risico kan wel voor kosten zorgen.




Interapy





Biedt o.a. online behandelingen voor depressie, burn-out en paniekaanvallen aan met intensieve online begeleiding door een psycholoog. Cliënten kunnen zichzelf aanmelden of door hun huisarts verwezen worden. Voor de behandelingen geldt dat deze zowel in de Basis-GGZ als in de Specialistische GGZ toegepast kunnen worden. Uitzonderingen zijn de behandeling voor Eetproblemen en de verwerkingbehandeling na Verkrachting, die alleen in de Specialistische GGZ worden aangeboden. In samenwerking met partner HSK biedt Interapy ook de mogelijkheid tot face to face contact op één van hun vestigingen (hybride behandelingen). Deze samenwerking is alleen mogelijk in de Specialistische GGZ. Interapy biedt bovendien de Digitale Indicatiehulp Psychische Problemen (DIPP), een beslisondersteunend instrument voor huisartsen en POH-GGZ voor triage in de Generalistische Basis-GGZ. De DIPP is gebaseerd op de Vierdimensionale Klachten Lijst (4DKL) en geeft een indicatie van de ernst van psychische klachten en screent op suïcide-psychose- en risico. Daarnaast brengt het de klacht- en zorghistorie in kaart en verzamelt het informatie over medicijn- en middelengebruik. Informatie wordt geordend volgens de in het HHM-rapport gedefinieerde continuï: ernst, complexiteit, beloop klachten, risico en vermoeden van DSM-benoembare stoornis. De DIPP bestaat uit een vragenlijst-web-app voor smartphone, tablet en PC; beslisondersteunende software; een rapportagetool met plug-in voor Huisarts Informatie Systemen.




www.interapy.nl




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.

Aanbieder	Aanbod	Kosten
IPPZ/Karify 	Biedt met Karify diverse POH-GGZ modules aan voor onder andere depressie, angst en paniek, verslaving, slaapproblemen, etc. IPPZ/Karify heeft ook online aanbod voor de Basis-GGZ. Gratis proefaccount aanvragen via: http://www.karify.com/nl/proefaccount/ http://www.karify.com	POH-modules zijn gratis inzetbaar bij Karify abonnement. Abonnement vanaf €14 per medewerker per maand.
Kenter Jeugdhulp 	Biedt www.pratenonline.nl aan, een chatbehandeling voor jongeren tussen de 12 en 23 jaar met angst- en/of depressieve klachten.	Deelnemers kunnen kiezen tussen 2 mogelijkheden: 1) Volledig anoniem, maximaal 4 gesprekken, gratis voor de jongeren (gefinancierd vanuit de subsidie voor anonieme e-mental health vanuit het Ministerie van VWS). 2) Met opgave van polisnummer van de basisverzekering, maximaal 8 gesprekken
Ksyos 	Ksyos TeleGGZ bestaat uit 4 modules voor de huisarts en de POH-GGZ: <ol style="list-style-type: none"> 1. TeleIndicatie: online indicatietool. Wordt via Edifact in het HIS teruggekoppeld. 2. TeleBegeleiding: met de e-Health module (Therapieland) kunnen diverse programma's ingezet worden als onderdeel van de behandeling. 3. TeleConsultatie: (Lokale) GZ-psychologen, psychiaters e.a. op afstand consulteren. Uitslagen worden automatisch via Ksyos gerapporteerd in het HIS. Ksyos verzorgt de inrichting, contractering en uitbetaling van de GGZ professionals. 4. TeleVerwijzing: de mogelijkheid om digitaal te verwijzen vanuit het HIS naar de basis- of specialistische GGZ. www.ksyos.nl	

Aanbieder	Aanbod	Kosten
<p>Mentalshare Direct</p> 	<p>Mentalshare Direct heeft zowel online aanbod voor de consument als voor de huisartsenzorg, de basis- en specialistische GGZ en de zakelijke markt. Mentalshare Direct biedt deze modules aan op een e-health platform, waarin de behandelaar inlogt en patiënten invoert die gebruik gaan maken van e-mental health. Hij zet een e-mental health behandeling klaar voor de patiënt, bijvoorbeeld voor depressie. Deze logt in en gaat stapsgewijs aan de slag met zijn behandeling. Via het platform kan men via beveiligde e-mail en beeldbellen contact houden met de patiënt. In het platform kan de behandelaar de voortgang monitoren van de lessen die door de patiënt gevolgd zijn en de huiswerkopdrachten die zijn gedaan. Enkele modules zijn ook individueel en anoniem te volgen. Mentalshare Direct is aanbieder van wetenschappelijk bewezen modules zoals Kleurjeleven, Psyfit, Sterk op je werk, Fearfighter, Minderdrinken.nl (gratis en anoniem) en Drinktest.nl (gratis en anoniem). Daarnaast levert Mentalshare Direct een groot palet aan, in de praktijk bewezen, interventies op het gebied van angststoornissen, depressies, verslavingen, stress en vergroten van vaardigheden. U kunt een proefaccount aanvragen via info@mentalsharedirect.nl of 030 297 11 98. http://www.mentalsharedirect.nl/</p>	<p>Variërend van gratis tot €49.00 excl. BTW.</p>
<p>Minddistrict</p> 	<p>Minddistrict heeft online aanbod voor de huisartsenzorg, basis- en specialistische GGZ, zelfhulp en rond het thema jeugd-ouders en verslaving. Minddistrict interventies zijn gebaseerd op effectief bewezen gedragsveranderingstheorieën en -technieken, literatuuronderzoek en best practices uit de praktijk. De interventies zijn conform landelijke richtlijnen. Minddistrict biedt bovendien een triagetool en de 4DKL aan. De triagetool is een screeningsinstrument met gevalideerde vragenlijsten, geschikt voor alle volwassen patiënten die door huisartsen worden gezien. Het screeningsinstrument genereert een score en een verwijzadvies.</p> <p>Demo-account</p> <ul style="list-style-type: none"> Huisartsenpraktijken kunnen het Minddistrict platform een maand gratis uitproberen. Zij krijgen de beschikking over een volledig operationeel platform, waarin ook patiënten online 	<p>Minddistrict rekent geen kosten per module, maar kosten per patiënt. De zorgverlener betaalt deze kosten. Zorgverleners betalen €49,- per online gebrachte patiënt. Als ook videobellen wordt aangeboden is de prijs per patiënt €64,- Voor dit bedrag kan de patiënt een jaar online blijven. Bij een grotere afname van patiëntaccounts gelden staffelprijzen. De minimum afname is 1 patiëntaccount per</p>

Aanbieder	Aanbod	Kosten
	<p>behandeld kunnen worden. De link naar de aanvraag is: http://www.minddistrict.com/professional/nl/aanvraag/starten/</p> <ul style="list-style-type: none"> Zorggroepen en anderen die patiënten niet zelf zien kunnen een demo-account aanvragen bij Minddistrict. Via het demo-account kunnen geen patiënten behandeld worden. Een demo-account kan worden aangevraagd via info@minddistrict.nl <p>Toegankelijkheid</p> <ul style="list-style-type: none"> De zelfzorg-modules zijn voor patiënten direct toegankelijk via het zelfzorgportaal van Menzis. Het gebruik van deze modules is gratis. https://www.menzis.nl/zorgadvies/menz-en-geest/wat-kan-ik-zelf-doen/online-zelfhulp De zelfzorg-modules zijn tevens toegankelijk via het Minddistrict platform. Hiervoor heeft de patiënt wel een account nodig. Huisartsen kunnen een account voor de patiënt aanmaken in het platform van Minddistrict, indien zij daar gebruik van maken. Alle andere genoemde modules, vragenlijsten en dagboeken zijn voor patiënten beschikbaar wanneer diens POH GGZ of behandelaar een account voor hem of haar aangemaakt heeft en de genoemde modules, vragenlijsten of dagboeken voor de patiënt heeft klaargezet. 	<p>maand. Voor deze prijs kan een zorgverlener het volledige Minddistrict platform inzetten bij de behandeling van de patiënt. Dit omvat de behandelmodules, vragenlijsten en dagboeken, maar ook berichtenfunctie en dagboekapp.</p> <p>Behandelarenaccounts zijn gratis; er worden geen opstartkosten gerekend. De kosten zijn inclusief onderhoud, beveiliging en service. De prijzen zijn exclusief BTW.</p>
<p>MoleMann Mental Health</p> 	<p>MoleMann Mental Health biedt MoodGYM aan, een zelfhulpprogramma voor mensen met depressieve, angst- en panieklachten, en de Therappi app, een applicatie voor (ondersteuning bij) de behandeling van depressieve klachten). Op de website staat een demo van MoodGYM: http://www.molemann.nl/e-health/moodgym http://www.molemann.nl/e-health/</p>	<p>Gratis</p>

Aanbieder	Aanbod	Kosten
<p>NewHealth Collective</p> 	<p>NewHealth Collective biedt het E-Health Warenhuis aan, met daarin meer dan 100 online behandelingen voor de huisartsenzorg, de BGGZ en de SGGZ. Behandelingen kunnen als online zelfhulp worden aangeboden, als online begeleide hulp of als offline behandeling met online componenten. Patiënt en hulpverlener hebben beiden toegang tot de online behandeling. Tijdens de behandeling kan de patiënt online informatie tot zich nemen, oefeningen en opdrachten doen en activiteiten registreren zoals het gebruik van medicatie, alcohol of andere middelen. Daarbij kunnen patiënt en hulpverlener via online communicatiemogelijkheden contact met elkaar hebben (o.a. videochat, blog, berichten). Met de aanwezige bouwelementen stel je zelf een online behandeling samen. Of je gebruikt online behandelingen die gemaakt zijn door andere zorginstellingen.</p> <p>http://www.newhealthcollective.nl/</p>	<p>Er wordt onderscheid gemaakt tussen basis en extra modules:</p> <p>Basis: €25 per cliënt inclusief alle basis-modules (indien gekozen wordt voor video mogelijkheid: €40 per cliënt).</p> <p>Extra: €20 per ingezette module.</p>
<p>Sprink</p> 	<p>Sprink biedt Alcohol en ik (http://www.alcoholenik.nl/) aan. Alcohol en ik heeft het Online Hulpstempel.</p>	<p>Gratis</p>
<p>STAP met Universiteit Maastricht</p> 	<p>STAP biedt een zelfhulp cursus aan om te stoppen met alcohol aan zwangere vrouwen: Negen Maanden Niet</p> <p>http://www.alcoholenzwangerschap.nl/negenmaandenniet.html</p>	<p>Gratis</p>

Aanbieder	Aanbod	Kosten
Stichting Grip op je dip (Trimbos-instituut, de Jutters, AZmn/Indigo en de Dimence Groep) 	Stichting Grip op je dip biedt Gripopjedip.nl aan, een online groepscursus voor jongeren met depressieve klachten. http://www.gripopjedip.nl/nl/Home/	Gratis
Stichting mirro 	Stichting mirro biedt online zelfhulp voor consumenten aan en heeft een beslissingsondersteunend instrument (de mirro-screener). De online zelfhulp richt zich o.a. ouderen en alcohol, rouwverwerking, werkstress, slaapproblemen en piekeren. Mirro biedt de mogelijkheid om de modules te integreren in een bestaand gezondheidsplatform. Op alle zelfhulpwebsites is, buiten de zelfhulpmodule om, veel informatie te vinden. Als consumenten aan de slag willen met de zelfhulpmodule met oefeningen, video's en ervaringsverhalen, kan dat met een mirro account. https://www.mirro.nl/account/registreren/	Een mirro-account met één jaar onbeperkte toegang tot alle modules kost €7.
Stichting ZorgIQ 	Stichting ZorgIQ biedt een systeem dat ingezet kan worden ter ondersteuning van het gehele werkproces van de POH-GGZ. De dienstverlening bevat 4 pijlers: <ol style="list-style-type: none"> 1. De beslissingsondersteuner (BOI), gebaseerd op gevalideerde vragenlijsten (MIRRO keurmerk). 2. Tools voor cliëntbegeleiding, met psycho-educatie en flexibel in te zetten vragenlijsten en huiswerkopdrachten. 3. Het raadpleegconsult, waarbij de POH via een sociale kaart een geschikte hulpverlener kiest die, na toestemming van de patiënt, tijdelijk toegang tot het systeem krijgt. 	€157,- per normpraktijk per maand voor onbeperkt gebruik van alle 4 pijlers, inclusief de zorgprogramma's (met uitzondering van het KOP-model online vanaf januari 2016).

4. De doorverwijsfunctie, waarmee een complete verwijsbrief gemaakt wordt conform het huidige GGZ verwijsmodel.

Alle functionaliteiten zijn voor zowel de zorgverlener als de cliënt binnen één beveiligde omgeving beschikbaar. Het systeem is gekoppeld aan het HIS en bevat uitgebreide (management)rapportagemogelijkheden. In ZorgIQ zijn eHealth modules beschikbaar die zich richten op de meest voorkomende klachten, of problematiek bij patiënten binnen de huisartspraktijk. Alle modules, met uitzondering van het KOP-model online, kunnen onbeperkt binnen het vaste maandtarief worden gebruikt. De POH-GGZ krijgt de beschikking over een naslagwerk met alle beschikbare eHealth programma's en instructies (zorgprogrammaboek POH-GGZ). De modules worden continu doorontwikkeld en aangevuld door de psychologen/POH-GGZ van zorgIQ, bijvoorbeeld na suggesties uit het werkveld of wensen die in de gebruikersgroepen naar voren komen.


Binnen de modules zijn huiswerkopdrachten opgenomen die los van elkaar aangeboden kunnen worden, waarbij er geen verplichting is om de modules in zijn geheel te doorlopen. De POH-GGZ kan zelf de gewenste opdrachten uit verschillende modules selecteren en op elk gewenst moment aanbieden, zodat deze voor elke individuele patiënt passend te maken zijn.

De patiënt krijgt een melding per e-mail als er nieuwe informatie of opdrachten zijn klaargezet en kan vervolgens inloggen in zijn eigen, beveiligde web portaal om deze opdrachten te doorlopen. Ingevulde gegevens zijn direct zichtbaar in het portaal van de zorgverlener.

Demo-accounts op aanvraag.

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

Aanbieder	Aanbod	Kosten
<p>Tactus Verslavingszorg</p> 	<p>Tactus Verslavingszorg biedt de internetbehandeling Alcohol de baas (www.alcoholdebaas.nl) aan met online begeleiding door een behandelaar, evenals internetbehandelingen voor andere verslavingen. https://www.tactus.nl/</p>	<p>Behandeling valt onder de basis GGZ. De kosten worden door Tactus rechtstreeks bij de zorgverzekeraar gedeclareerd. Valt onder het eigen risico. Deelnemers kunnen de behandeling ook zelf betalen: het korte traject kost €750, het intensieve traject kost €580 (deel 1) en €1420 (deel 2). Bedragen incl. BTW.</p>
<p>Therapieland</p> 	<p>Therapieland heeft online aanbod voor zelfhulp, de huisartsenzorg, BGGZ, SGGZ en bedrijfsgezondheidszorg. De programma's in de huisartsenzorg, BGGZ en de SGGZ worden ingezet als blended care e-mental health programma's. Naast het online behandelen van patiënten met psychische problemen, is het in de huisartsenzorg ook mogelijk om via Therapieland een consult aan te vragen van een medisch specialist zoals een psychiater. Deze specialist kan zelf aangedragen worden of via Therapieland ingeschakeld worden. De POH-GGZ kan via opdrachten en video's de patiënt online begeleiden. Therapieland biedt de keuze uit diverse online tools om de behandeling zo efficiënt mogelijk te laten verlopen. Daarnaast is het eenvoudig contact te onderhouden met andere professionals die bij de behandeling betrokken zijn. Is er sprake van verzuim, dan is het binnen het programma mogelijk de bedrijfsarts en eventueel een psycholoog in de behandeling te betrekken.</p> <p>Demo-account op aanvraag: https://www.therapieland.nl/accounts/register_professional/ Bij zelfhulp zijn de eerste stappen gratis. Aanmelden voor zelfhulp kan via: https://www.therapieland.nl/aanmelden/</p>	<p>Afhankelijk van het echelon wordt er een licentieprijis betaald.</p>

Aanbieder	Aanbod	Kosten
Trimbos-instituut 	Het Trimbos-instituut biedt o.a. samen met GGZ- en verslavingszorginstellingen Kopopouders aan. http://www.kopopouders.nl/site/ Daarnaast ontwikkelt en evalueert het Trimbos-instituut diverse e-mental health interventies en voert zij implementatieprojecten op dit gebied uit. www.trimbos.nl	Kopopouders is gratis