

# AANBOD MENTALE VEERKRACHT

## ONLINE ZELFHULPAANBOD

Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing
<b>Leven met pijn Online:</b> Cursus gericht op het leiden van een waardevol leven ondanks (chronische) pijnklachten.	<a href="https://www.voluitleven.nl/site/home/">https://www.voluitleven.nl/site/home/</a>	€29,50 (per deelnemer)	Ontwikkeld door Martine Veehof (ergotherapeut), Karlein Schreurs (senior gz-psycholoog bij revalidatiecentrum en hoogleraar), Ernst Bohlmeijer (hoogleraar Geestelijke Gezondheidsbevordering) en Monique Hulsbergen (gz-psycholoog/psychotherapeut). Aangeboden door Boom uitgevers Amsterdam.	<b>1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen?</b> <b>2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie?</b>  1.) Combinatie van psycho-educatie en oefeningen, gebaseerd op acceptance and commitment therapy en mindfulness. 2.) Uit een RCT onder 238 deelnemers bleek dat deelnemers aan Leven met pijn Online na afloop significant minder psychische klachten hadden en dat de pijn minder interfereerde in het dagelijks leven, in vergelijking met een wachtlijstcontrolegroep. De effecten bleven ook 6 maanden na afloop van de cursus aanwezig. Zie: <a href="http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd">http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd</a>

## AANBOD MENTALE VEERKRACHT

Mentalshare Direct	<p><b>Psyfit:</b> cursus voor het trainen van de mentale fitheid.</p>	<p><a href="http://www.psyfit.nl">www.psyfit.nl</a></p>	<p>€29,95 per deelnemer</p>	<p>Ontwikkeld door Trimbos-instituut. Aangeboden door Mentalshare Direct.</p>	<p>1.) Gebaseerd op de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie, mindfulness en leefstijladviezen.                  2.) Uit een RCT is gebleken dat de interventie effectief is in het op korte termijn (2 maanden) verhogen van een gevoel van welbevinden, vitaliteit en gezondheid en het verminderen van symptomen van angst en depressie, en op langere termijn (6 maanden) het verminderen van symptomen van depressie en angst. Zie: <a href="http://www.psyfit.nl/verwijzers/">http://www.psyfit.nl/verwijzers/</a></p> <p>NB: Psyfit staat vermeld op Thuisarts.nl.</p>
Minddistrict	<p><b>Mindfulness training</b></p> <p><i>Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules</i></p>	<p><a href="http://www.minddistrict.com/professionals/nl/modules/#zelfhulp-expert-module-store-nl">http://www.minddistrict.com/professionals/nl/modules/#zelfhulp-expert-module-store-nl</a></p>	<p>Gratis</p>	<p>Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten.</p> <p>Beschikbaar via zowel Minddistrict als via IZZ.</p>	<p>1.) Een zelfhulpmodule over de beginselen van mindfulness. Minddistrict interventies zijn gebaseerd op effectief bewezen gedragsveranderingstheorieën en -technieken, literatuuronderzoek en best practices uit de praktijk. De interventies zijn conform landelijke richtlijnen.                  2.) Nee</p>
Therapieland	<p><b>Mindfulness</b></p> <p>Er wordt uitleg gegeven over wat mindfulness is en hoe dit toe te passen in de praktijk. Er worden verschillende mindfulness oefeningen gegeven via video en audio, met als doel de techniek aan te leren.</p>	<p><a href="https://www.therapieland.nl/">https://www.therapieland.nl/</a></p>	<p>€29,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)</p>	<p>Therapieland</p>	<p>1) Ja, het is gebaseerd op Mindfulness Based Cognitive Therapy.                  2) Verwacht in 2016.</p>

# AANBOD MENTALE VEERKRACHT

## ONLINE BEHANDELAANBOD IN DE HUISARTSENPRAKTIJK

Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing
<b>Leven met pijn Online:</b> Cursus gericht op het leiden van een waardevol leven ondanks (chronische) pijnklachten.	<a href="https://www.voluitleven.nl/site/home/">https://www.voluitleven.nl/site/home/</a>	Per cliënt €36, óf een jaarlicentie voor onbeperkt gebruik: 1 <sup>e</sup> behandelaar €350, 2 <sup>e</sup> behandelaar €300, 3 <sup>e</sup> en volgende behandelaren binnen dezelfde instelling €275.	Ontwikkeld door Martine Veehof (ergotherapeut), Karlein Schreurs (senior gz-psycholoog bij revalidatiecentrum en hoogleraar), Ernst Bohlmeijer (hoogleraar Geestelijke Gezondheidsbevordering) en Monique Hulsbergen (gz-psycholoog/psychotherapeut). Aangeboden door Boom uitgevers Amsterdam.	<b>1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen?</b> <b>2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie?</b>  1.) Combinatie van psycho-educatie en oefeningen, gebaseerd op acceptance and commitment therapy en mindfulness. 2.) Uit een RCT onder 238 deelnemers bleek dat deelnemers aan Leven met pijn Online na afloop significant minder psychische klachten hadden en dat de pijn minder interfereerde in het dagelijks leven, in vergelijking met een wachtlijstcontrolegroep. De effecten bleven ook 6 maanden na afloop van de cursus aanwezig. Zie: <a href="http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd">http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd</a>

## AANBOD MENTALE VEERKRACHT

Mentalshare Direct	<p><b>Psyfit:</b> Cursus voor het trainen van de mentale fitheid.</p>	<p><a href="http://www.psyfit.nl">www.psyfit.nl</a></p>	<p>49,95 Euro ex btw per patiënt (minimale afname 10 stuks) of 1.499 onbeperkt voor een normpraktijk, exclusief training.</p>	<p>Ontwikkeld door Trimbos-instituut. Aangeboden door Mentalshare Direct.</p>	<p>1.) Gebaseerd op de positieve psychologie, cognitieve gedragstherapie, mindfulness en leefstijladviezen. 2.) Uit een RCT is gebleken dat de interventie effectief is in het op korte termijn (2 maanden) verhogen van een gevoel van welbevinden, vitaliteit en gezondheid en het verminderen van symptomen van angst en depressie, en op langere termijn (6 maanden) het verminderen van symptomen van depressie en angst. Zie: <a href="http://www.psyfit.nl/verwijzers/">http://www.psyfit.nl/verwijzers/</a></p>
	Minddistrict	<p><b>Basiszorg Mindfulness</b></p> <p><i>Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules</i></p>	<p><a href="http://www.minddistrict.com/professionals/nl/modules/#huisarts-poh">http://www.minddistrict.com/professionals/nl/modules/#huisarts-poh</a></p>	<p>Zorgverleners betalen €49,- per online gebrachte patiënt. Als ook videobellen wordt aangeboden is de prijs per patiënt €64,- Bij een grotere afname van patiëntaccounts gelden staffelprijzen. De prijzen zijn exclusief BTW.</p>	<p>Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten.</p>
		<p><b>Basiszorg: Waarden en doelen: richting geven aan je leven</b></p>	<p>Idem</p>	<p>Idem</p>	<p>Idem</p>

## AANBOD MENTALE VEERKRACHT

### Stichting zorgIQ

**Mindfulness:** Met opdrachten uit het programma 'mindfulness' leert de patiënt om een andere houding ten opzichte van problemen aan te nemen. De patiënt leert bewuster te leven, ervaringen toe te laten en niet langer vanuit emotie te reageren.

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

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

zorgIQ

- 1.) Gebaseerd op elementen uit mindfulness, ontspanningstherapie en cognitieve therapie.
- 2.) Nee

### Therapieland

**Mindfulness**

Er wordt uitleg gegeven over wat mindfulness is en hoe dit toe te passen in de praktijk. Er worden verschillende mindfulness oefeningen gegeven via video en audio, met als doel de techniek aan te leren.

<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 trainingen op locatie gegeven om met TeleGGZ aan de slag te gaan. Tarieven zijn gebaseerd op het aantal aangesloten patiënten per praktijk.

Therapieland en KSYOS  
TeleMedicine

- 1) Gebaseerd op Mindfulness Based Cognitive Therapy.
- 2) Verwacht in 2016.