



DEPRESSIE, ANGST EN GERELATEERDE KLACHTEN

Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing
Voluit Leven Online: Cursus voor mensen met spannings-angst 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.</p> <p>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>



Mentalshare Direct	Blijvendinbalans: 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.mentalshare.nl	€49,95 (per deelnemer)	Ontwikkeld door Antes. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Gebaseerd op de cognitieve gedragstherapie 2.) Nee
	Pak je somberheid aan	<i>Zie de website voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules:</i>	Gratis	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.
Minddistrict	Minder piekeren				2.) In 2016 start Minddistrict met een pilot voor validiteitsonderzoek.
	Van somber naar super				
	Morgen zonder zorgen	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/modules/#zelfhulp-expert-module-store-nl		Alles onder controle is ontwikkeld in samenwerking met hoogleraar Pim Cuijpers van de Vrije Universiteit (VU). De VU is eigenaar van deze module, die verkrijgbaar is 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/database/interventies/a/1401852/
	Van angst naar beter				
	Alles onder controle (VU)				
	Fluitend naar je werk: gericht op werkstress	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/modules/#huisarts-poh			
	Lekker slapen				
	Zelfhulptraining Betrokken omgeving				



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	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
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 en aangeboden door MoleMann Mental Health	1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee

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

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-groep 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 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
Slaapproblemen: Zelfhulpwebsite	https://slaapproblen.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	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 NB: Deze module staat vermeld op Thuisarts.nl.



Mantelzorgondersteuning: <https://gezondzorgen.mirro.nl/> €7 voor een mirro-account (onbeperkt toegang tot alle modules)

- 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

Teleac

Beter slapen? Doe-het-zelf! <http://educatie.nl/r.nl/beterslapen/> Gratis
Online zelfhulp cursus voor mensen met slaapproblemen

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.

- 1) Niet bekend
- 2) Niet bekend

NB: De zelfhulp cursus wordt genoemd in de NHG Standaard Slaapproblemen en slaapmiddelen.

Therapieland

Behandeling voor Angst & Paniek: <https://www.therapieland.nl/> €49,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)
Men onderzoekt waar de klachten vandaan komen en leert men angst- en panieklachten de baas te worden.

Therapieland

- 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.

StressLes <https://www.therapieland.nl/> €29,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)
Biedt patiënten handvatten bieden om met stress om te gaan.

Therapieland

- 1) Gebaseerd op Acceptance and Commitment Therapy (ACT) en positieve psychologie.
- 2) Verwacht in 2016.



	Overspanning & Burnout: Programma voor stress- en burnoutklachten	https://www.therapieland.nl/	€49,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)	Therapieland	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.
	Somberheid: Bestaat uit activatie, ontspanning en cognitieve gedragstherapie.	https://www.therapieland.nl/	€29,95 (per deelnemer, eerste stappen zijn gratis)	Therapieland	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 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/



PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing
Arkin/Jellinek Zelfhulpalcohol.nl: Zelfhulp voor mensen die hun alcoholgebruik willen minderen of stoppen. Anoniem contact met andere deelnemers via een forum.	www.zelfhulpalcohol.nl	Gratis	Ontwikkeld en aangeboden door Jellinek, onderdeel van Arkin	1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen? 2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie? 1.) Gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische principes. 2.) In een RCT bleek de zelfhulp tot significant betere resultaten te leiden dan een onbehandelde wachtlijstgroep. Zie: http://mblankers.com/pdf/Matthijs.Blankers_Koeter_Schippers_2011-Internet_Therapy_Internet_Selfhelp_No_Treatment_RCT.pdf De zelfhulp is door het Loket Gezond Leven erkend met de erkenningsstatus 'Goede aanwijzingen voor effectiviteit', zie: https://www.loketgezondleven.nl/interventies/i-database/1401255
Mentalshare Direct Drinktest.nl: Anonieme zelftest om na te gaan of het drinkgedrag een risico voor de gezondheid is en mogelijkheid tot persoonlijk advies Minderdrinken.nl: Zelfhulpcursus voor volwassenen die hun alcoholgebruik willen minderen.	www.drinktest.nl www.minderdrinken.nl	Gratis Gratis	Ontwikkeld door NIGZ. Aangeboden door Mentalshare Direct. Ontwikkeld door Trimbos-instituut. Aangeboden door Mentalshare Direct.	1.) Niet bekend 2.) Nee NB: Drinktest.nl staat vermeld op Thuisarts.nl. 1.) Gebaseerd op cognitief gedragstherapeutische uitgangspunten en zelfcontrole technieken. 2.) In een RCT werd de interventie vergeleken met een vergelijkingsgroep die toegang tot algemene informatie kreeg over alcoholgebruik en de gevolgen. De interventie bleek effectief te zijn: deelnemers drinken significant minder glazen alcohol per week en



houden zich vaker aan de richtlijn voor verantwoord drinken. Zie: <http://www.minderdrinken.nl/verwijzers/ontwikkeling-en-onderzoek>

NB: Minderdrinken.nl staat vermeld op Thuisarts.nl.

Minddistrict	Sterker dan alcohol	<i>Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules:</i>	Gratis	Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten.	1.) De zelfhulpmodules gericht op alcoholmisbruik zijn cognitief-gedragstherapeutische trainingen. Minddistrict interventies zijn gebaseerd op effectief bewezen gedragsveranderingstheorieën en -technieken, literatuuronderzoek en best practices uit de praktijk. De interventies zijn conform landelijke richtlijnen. 2.) In 2016 start Minddistrict met een pilot voor validiteitsonderzoek.
	Blij alcoholvrij	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/modules/#zelfhulp-expert-module-store-nl	Gratis		
Sprink	Alcohol en ik: een training om je bewust te worden van je alcoholgebruik en het te minderen of te stoppen	www.alcoholenik.nl	Gratis	Ontwikkeld door psychologen. Aangeboden door Sprink, onderdeel van Antes.	1.) Niet bekend 2.) Niet bekend NB: De training heeft het Online Hulpstempel



Negen Maanden Niet:
zelfhulp cursus om te stoppen
met alcohol voor zwangere
vrouwen

<http://www.alcoholenzwangerschap.nl/negenmaandenniet.html>

Gratis

Het Nederlands Instituut voor Alcoholbeleid (STAP) en de Universiteit Maastricht.

1.) Het I-Change Model vormt de theoretische basis van de interventie. Dit model is succesvol gebruikt bij het ontwikkelen van verschillende gezondheidsinterventies.

2.) Een RCT onder 393 zwangere vrouwen die alcohol hadden gebruikt sinds ze wisten dat ze zwanger waren, ondersteunt de effectiviteit van Negen Maanden Niet. In de studie werden twee interventies vergeleken met gebruikelijke zorg (UC): 1. voorlichting via verloskundigen (Health Counseling; HC) en 2. internetvoorlichting (het Computer Tailoring programma Negen Maanden Niet; CT). Na zes maanden waren significant meer respondenten die Negen Maanden Niet hadden gevolgd, gestopt met drinken dan respondenten die reguliere zorg hadden gekregen. Voor de Negen Maanden Niet-respondenten die waren blijven drinken (en minder dan gemiddeld alcohol dronken voor de zwangerschap of minder dan gemiddeld steun kregen van hun partner, moeder en vrienden) gold dat ze hun alcoholgebruik significant hadden teruggedrongen in vergelijking tot respondenten die reguliere zorg hadden gekregen. HC bleek niet effectief te zijn.

Zie: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25486675>

En: *Van der Wulp, N.Y., Hoving, C., Eijmael, K., Candel, M., van Dalen, W.E., & de Vries, H. (in voorbereiding). Effects of health counseling and computer tailoring on prenatal alcohol use.*

NB: Negen Maanden Niet staat vermeld op [Thuisarts.nl](http://thuisarts.nl).



Alcohol en Ouderen (55+):
Zelfhulpwebsite

<https://alcoholenouderen.mirro.nl>

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

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

1.) Er is gebruik gemaakt van de inzichten uit de positieve psychologie, ACT, cognitieve gedragstherapie, motiverende gespreksvoering en mindfulness.
2.) De Vrije Universiteit heeft in opdracht van mirro een observationeel onderzoek uitgevoerd op een deel van de modules (voor- en nameting). Uit het onderzoek 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. Het rapport is te lezen op www.mirro.nl/observationeel_onderzoek_VU_2015



MENTALE VEERKRACHT

	Interventie, omschrijving	Website	Kosten	Ontwikkelaar & aanbieder	Wetenschappelijke onderbouwing
Boom uitgevers Amsterdam	Leven met pijn Online: Cursus gericht op het leiden van een waardevol leven ondanks (chronische) pijnklachten.	https://www.voluitleven.nl/site/home/	€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.	1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen? 2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie? 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: http://www.voluitleven.info/#!wetenschappelijk-onderzoek/c1dxd
Mentalshare Direct	Psyfit: Cursus voor het trainen van de mentale fitheid.	www.psyfit.nl	€29,95 per deelnemer	Ontwikkeld door Trimbos-instituut. Aangeboden door Mentalshare Direct.	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: http://www.psyfit.nl/verwijzers/ NB: Psyfit staat vermeld op Thuisarts.nl.



Minddistrict

Mindfulness training

Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules

<http://www.minddistrict.com/professionals/nl/modules/#zelfhulp-expert-module-store-nl>

Gratis

Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten.

- 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

Beschikbaar via zowel Minddistrict als via IZZ.

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/>

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

Therapieland

- 1) Ja, het is gebaseerd op Mindfulness Based Cognitive Therapy.
- 2) Verwacht in 2016.