

5

stappen om te starten met e-mental health



1 Informeer jezelf en ontwikkel een visie



Denk na over je visie op e-mental health. Waarom start je met e-mental health en welke doelen streef je na? Welke meerwaarde zie je in e-mental health? Dit is erg belangrijk, want dit helpt je om koers te houden en gaandeweg de juiste keuzes te maken.

Een visie heb je vaak niet direct, maar vorm je door jezelf te informeren. Daardoor raak je op de hoogte van de verschillende aspecten die bij de inzet van e-mental health een rol spelen. Vaak is de kaderhuisarts GGZ initiatiefnemer op het gebied van e-mental health. Wissel ervaringen uit met hem of haar, maar ook met andere huisartsen en praktijkondersteuners. Realiseer je dat meer praktijken met dezelfde vragen rondlopen en dat sommige praktijken of regio's al ervaring hebben opgedaan. Visie ontwikkel je ook door zelf eens een paar online programma's uit te proberen.

2 Bedenk welke thema's en doelgroepen relevant zijn in jullie praktijk



Er is e-mental health aanbod voor veel verschillende doelgroepen en thema's. Bedenk welke in jullie praktijk/gezondheidscentrum/zorggroep vooral relevant zijn. Wonen er in jullie werkgebied bijvoorbeeld veel ouderen waar dementie speelt en wil je daarom een programma om mantelzorgers voor mensen met dementie te ondersteunen? Of ben je gesitueerd in een wijk met veel jonge gezinnen waar meer stress en burn-out speelt? Er is aanbod voor jongeren, volwassenen, ouders met psychische problemen met opvoedingstips, kinderen van ouders met psychische problemen met informatie hoe ze daarmee om kunnen gaan enz. Bedenk ook wanneer je welk aanbod in wilt zetten; er zijn sites en programma's beschikbaar met psycho-educatie, zelftesten, behandeling en terugvalpreventie

3 Oriëntatie op aanbod en



Verdiep je in het aanbod en de aanbieders. Welke zelfhulpprogramma's zijn er beschikbaar voor welke thema's en welke doelgroepen? Welk (blended) aanbod hebben de verschillende e-mental health aanbieders? En vraag ook hier bij je collega's naar ervaringen.

4 Probeer zelf eens een programma uit



Probeer eens een e-mental health programma uit. Veel zelfhulpprogramma's zijn laagdrempelig en gratis toegankelijk [invoegen: link naar overzicht Aanbod]. Je kunt ook bij verschillende aanbieders een demo account aanvragen van een blended programma [invoegen: link naar overzicht Aanbieders]. Of bekijk eens een website van een online behandeling of aanbieder, daar staan vaak filmpjes op van praktijkondersteuners of patiënten, of demonstraties van een programma.

5 Welke mogelijkheden en functionaliteiten vind ik belangrijk?



Welke mogelijkheden zijn er, en welke vind ik belangrijk? Zo werken sommige aanbieders met losse behandelmodules waarmee je zelf (met de patiënt) een behandelprogramma kunt samenstellen. Denk bijvoorbeeld aan een module "dagboek" om klachten bij te houden, een module "Activeren", of een module "Ontspannen". Dat is vooral handig als je al wat meer ervaren of handig bent met e-mental health. Je kunt ook vragen of een aanbieder ook de mogelijkheid heeft om een bepaald zorgpad klaar te zetten. Andere aanbieders bieden sowieso meer kant en klare behandelprogramma's. Denk aan een programma voor depressie, angst en paniek of burn-out. Bij deze programma's wordt de patiënt als vanzelf stap voor stap door een programma geleid.

Wil je dat je precies kunt zien wat de patiënt doet in een programma, bijvoorbeeld wat hij bij huiswerkopdrachten invult? Of vind je het voldoende om op grote lijnen te monitoren, zoals het kunnen bekijken van uitslagen van screeners op klachten, en of (en hoe vaak) een patiënt inlogt? En wil je dat beveiligde e-mail, beeldbellen en een chatfunctie via het systeem tot de mogelijkheden behoren? Wil je dat patiënten via het systeem informatie kunnen delen met lotgenoten of dat zij derden (zoals de partner, mantelzorgers of andere behandelaars) toegang kunnen verlenen? De mogelijkheden wisselen per aanbieder, dus vraag ernaar.

GEWOON AAN DE SLAG

Je kunt natuurlijk ook gewoon aan de slag gaan. Bijvoorbeeld door met een pilot de voordelen van e-mental health te ervaren in de praktijk, maar ook de knelpunten. Deze eerste ervaringen kunnen je vervolgens helpen om een visie te ontwikkelen. Een pilot kan bestaan uit het een periode inzetten van gratis zelfhulpprogramma's. Maar het aanbod van betaalde aanbieders kan ook getest worden. Zo is in de regio Venlo en omstreken gezamenlijk een pilot gestart. Het aanbod van 3 aanbieders wordt in 3 verschillende praktijken uitgetest. Lees hier meer over: [link Praktijkervaringen POH-GGZ](#)



Bron:

Trimbos-instituut "Toolkit e-mental health in de huisartspraktijk, 2016
www.huisarts-emh.nl