

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

ONLINE ZELFHULPAANBOD					
	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	<p>1) Gebaseerd op bewezen effectieve behandelvormen? 2) Wetenschappelijk onderzoek naar de effectiviteit van de interventie?</p> <p>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</p>
	Drinktest.nl: Anonieme zelftest om na te gaan of het drinkgedrag een risico voor de gezondheid is en mogelijkheid tot persoonlijk advies	www.drinktest.nl	Gratis	Ontwikkeld door NIGZ. Aangeboden door Mentalshare Direct.	<p>1.) Niet bekend 2.) Nee</p> <p>NB: Drinktest.nl staat vermeld op Thuisarts.nl.</p>
Mentalshare Direct	Minderdrinken.nl: Zelfhulp cursus voor volwassenen die hun alcoholgebruik willen minderen.	www.minderdrinken.nl	Gratis	Ontwikkeld door Trimbos-instituut. Aangeboden door Mentalshare Direct.	<p>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:</p>

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

<http://www.minderdrinken.nl/verwijzers/ontwikkeling-en-onderzoek>

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

Minddistrict

Sterker dan alcohol

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

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

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

STAP

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 NegenMaandenNiet. 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. 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).

Stichting mirro

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

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

ONLINE BEHANDELAANBOD IN 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?
Alcoholgebruik: Geeft inzicht in alcoholgebruik en verbetering van de levenskwaliteit Alcoholregistratie: Alcoholgebruik bijhouden.	http://www.karify.com/nl/ http://www.karify.com/nl/store	POH-modules gratis inzetbaar bij Karify abonnement. Abonnement vanaf €14 per medewerker per maand.	IPPZ / Karify	1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee
Basiszorg Sterker dan alcohol <i>Zie website van Minddistrict voor een omschrijving van de inhoud en doelgroep van de modules</i> Dagboek Drinken	http://www.minddistrict.com/professionaal/nl/modules/#huisarts-poh	Zorgverleners betalen €49,- per online gebrachte patiënt. Als ook videobellen wordt aangeboden is de prijs per patiënt €64,- Bij een grotere afname van patiëntaccounts	Ontwikkeld door Minddistrict in samenwerking met behandelaren, onderzoekers en ervaringsdeskundigen van GGZ-instellingen en universiteiten.	1.) Een cognitief-gedragstherapeutische interventie ter ondersteuning bij alcoholproblematiek. 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

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

	Dagboek Alcohol		gelden staffelprijzen. De prijzen zijn exclusief BTW.		
NewHealth Collective	Alcohol: Een zelfhulpmodule die door de POH ingezet kan worden, gericht op het bewuster worden van de rol van alcohol in je leven en het op een verantwoorde manier met alcohol omgaan.	http://www.newhealthcollective.nl/	Basistarief: €25 per cliënt inclusief alle basis-modules	NewHealth Collective	1.) Gebaseerd op leefstijltraining middelen 'Resultaten Scoren'. 2.) Nee
	CGT Alcohol: Een kortdurende, geprotocolleerde behandeling die gericht is op het veranderen van het gebruik. Gesprekken gecombineerd met onlinecontacten met de behandelaar.		€20 per ingezette module.	Ontwikkeld door Brijder, aangeboden door NewHealth Collective	1.) Gebaseerd op evidence-protocol CGT. 2.) Nee
Stichting zorgIQ	Alcohol- vrij willig! Programma gericht op het minderen of stoppen van alcoholgebruik	http://www.zorgiq.nl/	Onderdeel van het totale maandbedrag voor het gebruik van de gehele zorgIQ applicatie	zorgIQ	1.) Gebaseerd op bestaande richtlijnen (NHG standaard en bouwstenen van het ROS netwerk en Trimbos) en beschikbare kennis om overmatig alcoholgebruik te behandelen. De interventies bevatten elementen van motiverende gespreksvoering, coaching en ontspanningstherapie zoals die tevens in de verslavingszorg worden gehanteerd. 2.) Nee

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

Therapieland

Alcohol: Er wordt in verschillende stappen gewerkt aan het verminderen van gewoonten, motivatie behouden en stressregulatie (1) Registreren van de klachten 2) Uitzoeken van de verschillende triggers 3) Zoeken gezonde vervangingen voor het gedrag 4) Werken aan motivatie 5) Stellen van doelen 6) Stressreductie).

<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 3 stromingen binnen de psychologie: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), Zelfcontrole programma van Hoogduin en Positieve Psychologie.
- 2) Verwacht in 2016.

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

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>Alcohol onder controle: Online behandeling voor volwassenen die hun alcoholgebruik willen stoppen of minderen, met online begeleiding door een behandelaar van Brijder. Patiënten kunnen zichzelf aanmelden. Brijder heeft bovendien een alcoholtest en zelfhulpmodules voor gezond slapen, mijn dagboek, ontspanning, opkomen voor jezelf en stoppen met piekeren.</p>	<p>www.alcoholondercontrole.nl</p>	<p>Deelname valt onder de basisverzekering. Deelname wordt dus wel vergoed, maar er is een eigen risico van toepassing. Alcohol onder controle kostte in 2014 maximaal €350. Echter, door een subsidie van VWS is anoniem aanmelden in 2014 en 2015, ook mogelijk. Dan kost het niets. De aanvraag voor 2016 loopt nog.</p>	<p>Brijder Verslavingszorg</p>	<p>1.) Gebaseerd op cognitieve gedragstherapie 2.) Nee</p>

AANBOD PROBLEMATISCH ALCOHOLGEBRUIK

Alcohol de baas: Behandeling voor mensen die willen minderen of stoppen met alcohol, met online begeleiding door een behandelaar. Er is een kort en een intensief traject.

www.alcoholdebaas.nl

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 zijn incl. BTW.

Ontwikkeld en aangeboden door Tactus Verslavingszorg

1.) Bij de behandeling wordt gebruik gemaakt van psycho-educatie en cognitieve herstructurering. De methode is gebaseerd op uitgangspunten uit het biopsychosociale model en de CGT.
2.) Alcohol de baas is in een RCT vergeleken met een wachtlijstcontrole groep. De interventie bleek effectief te zijn in het stoppen en verminderen van alcoholgebruik. 70% van de deelnemers drinkt na afloop succesvol binnen de richtlijn van verantwoord gebruik. Ook de lichamelijke en psychische gezondheid van de deelnemers verbeterde significant.

Zie: <http://www.alcoholdebaas.nl/getdoc/9b89014a-25e0-4d3a-92b0-83376c32f3c3/Onderzoek.aspx>