



De Centra voor Psychisch Herstel hebben de OLIM innovatieprijs 2011 gewonnen met Onlinehulpverlening.

De Olim Innovatieprijs heeft tot doel een goed idee of een bijzondere prestatie op het gebied van zorgverlening of dienstverlening binnen de GGZ Oost Brabant te onderscheiden, bij voorkeur gekoppeld aan de cliëntgerelateerde activiteiten van de GGZ Oost Brabant.

Aan deze prijs is een geldbedrag verbonden van €5000,-

Na jaren van proberen op de digitale snelweg te komen en marktverkenning gaan de CPH nu daadwerkelijk aan de slag met een online behandelplatform. Dit is het resultaat van een unieke krachtenbundeling van deskundigheden, bureau ICT samen met behandelaren, management en een professionele partner Minddistrict.

### De aanleiding

CPH kampt met een wachtlijst die sinds zomer 2010 gestaag oploopt. De verwachting is dat de wachtlijst niet of nauwelijks krimpt. Vanuit de 'voorkeur' is het idee geopperd om de wachttijd van de cliënten te overbruggen met online hulpverlening. Dit moet leiden tot een verkorte opnameduur.

### Wat is Onlinehulpverlening?

Online hulpverlening bij psychische problemen, waarbij gebruikgemaakt wordt van internettechnologie, richt zich op het primaire zorgproces van informatie, advies, ondersteuning, begeleiding, behandeling of nazorg.

Cliënten op de wachtlijst kunnen starten met volgen van modules via internet. De programma's zijn zelfsturend. De cliënt ontvangt een opdracht en uitleg, maakt een oefening en stuurt dit naar de behandelaar die binnen een gestelde termijn daarop reageert.



### CPH kiest voor Onlinehulpverlening om de volgende redenen:

#### *Het bieden van keuzemogelijkheid*

Naast de bestaande face-to-face behandelingen bied je nieuwe vormen van dienstverlening aan. Hiermee kunnen belangrijke toegangsdrempels worden weggenomen en keuze bieden voor 'blended hulpverlening', combinaties van face-to-face contact en hulp via internet en de mobiele telefoon. Dit betekent vaak eerder, effectievere en doelmatiger zorg. CPH wil onlinehulpverlening combineren met face-to-face behandeling.

#### *Zelfredzaamheid stimuleren*

Online behandelen is zelfwerkzaamheid van de cliënt vergroten. De hulpvrager krijgt ondersteuning maar de zelfredzaamheid wordt aangesproken. Bij hulp via internet neemt de hulpverlener het probleem nooit over, al is het maar vanwege de fysieke afstand. De gebruiker zit zelf aan de knoppen en bepaalt wat er gebeurt. De hulpvrager kan zelfstandig gezondheidsinformatie lezen. De onlinehulpverlening is erop gericht de cliënt te laten nadenken over zijn situatie en inzichten te geven hoe hijzelf het probleem kan oplossen of verminderen.

#### *Minder behandeltime*

Online behandelen betekent dat cliënten meer zelf doen: zelf vragenlijsten invullen, zelf de psychoeducatie lezen/bekijken en de oefeningen maken. De behandelaar reageert op (vaak) goed gemaakte oefeningen. Ook bepaalt de behandelaar zelf wanneer hij/zij inlogt en feedbacks gaat schrijven.

#### *Effectieve hulpvorm*

Uit onderzoek blijkt dat er steeds meer wetenschappelijk bewezen effectieve interventies via internet beschikbaar zijn. Het gaat bijvoorbeeld om onlinebehandelingen bij depressie, angst en verslaving (Riper, e.a. 2007). Minddistrict levert een online behandelcentrum. CPH gaat online behandelen onder eigen merk, met eigen behandelaren, ingepast in eigen zorgpaden, gekoppeld aan het eigen bronsysteem. De effectiviteit van ons onlinebehandeling gaan we meten in samenwerking met de Universiteit van Lüneburg uit Duitsland. Het is onderdeel van een promotieonderzoek "Internetbasierte Interventionen zur nachhaltigen Reduktion gesundheitsschädlichen Verhaltens".

#### *Zelfhulp- en behandelprogramma's.*

Minddistrict heeft een groot aantal zelfhulp- en behandelprogramma's ontwikkeld voor behandelaren in de ggz en verslavingszorg, zowel in de eerstelijns als tweedelijns. Deze programma's zijn ontwikkeld i.s.m. programmaraden en klanten. Voorbeelden van programma's zijn:

- Depressie (Bewustwording, Klachtreductie, Cognitieve herstructurering, Terugvalpreventie, Stemningsdagboek),
- Burnout (Burnout-dagplanner)
- Geeneraliseerde angststoornis (Piekerdagboek, Oefenplan), Paniek, Fobie, Sociale angst,
- Somatoforme stoornis
- Generieke modules (Ontspannen, Sociale vaardigheden, Zelfbeeld, Doelen en waarden, Stoppen met piekeren, Gedragsexperiment, Activeren, Beter slapen, Verwerking, Slaapdagboek, Piekerdagboek, Stemningsdagboek),
- Ouderen (Angst, Depressie)),
- Ondersteunende modules (Basismodule, Beter slapen, Ontspannen, Stoppen met piekeren, Activeren, Doelen en waarden, Zelfbeeld, Verwerking, G-schema, Sociale vaardigheden),
- Alles onder Controle

Ieder programma kan dienen als begeleide hulp of zelfhulpinterventie.

#### *Aansluiten bij de leefwereld doelgroep*



Steeds meer Nederlanders hebben toegang tot internet. Het aandeel van de Nederlandse bevolking dat thuis toegang heeft tot internet steeg van 16% in 1998 naar 92% in 2009 (Schalken, 2010) Ook het gebruik neemt toe. De laatste jaren zijn vooral oudere mensen een inhaalslag aan het maken in het gebruik van internet. Ook het gebruik van internet onderweg stijgt snel. Eind 2008 maakten al twee miljoen Nederlanders gebruik van mobiel internet (Brackel, 2008) Omdat steeds meer mensen gebruikmaken van internet en zij er ook steeds meer tijd in stoppen (gemiddeld 80 minuten per dag per persoon (Spot, 2008). Ook voor psychische of sociale problemen wordt in eerste instantie internet gebruikt. Een instelling die online hulpverlening aanbiedt, speelt in op die ontwikkeling. De instelling is daar waar de doelgroep is.

#### *Verzorgingsgebied vergroten*

Het opzetten van hulp via internet biedt de mogelijkheid om mensen in andere regio's te bereiken. Een instelling die wil groeien en meer cliënten wil bedienen kan dit via internet relatief eenvoudig organiseren. Zorgverzekeraars die de kosten vergoeden hebben klanten in heel Nederland.

### Voordelen cliënt

Het werken met onlinehulpverlening biedt de cliënt enkele belangrijke voordelen:

- Onmiddellijke toegang tot het programma
- Overbrugging van de wachtperiode voor opname
- Cliënt kan aan de slag wanneer die wil, het is 24 uur per dag beschikbaar
- Het is eenvoudig in gebruik
- Het biedt privacy en controle
- Cliënt leert een methodiek waar later in de behandeling verder op kan worden voortgeborduurd
- Empowering: geeft kracht, zelfredzaamheid
- Cliënt kan zijn levenlang het programma blijven gebruiken



In de toekomst wil CPH de onlinehulpverlening uitbreiden en inzetten in de nazorg en tijdens de behandeling.

