



Podcast

# OnlinePsyHulp

Uw partner voor online en blended hulp  
binnen de GGZ

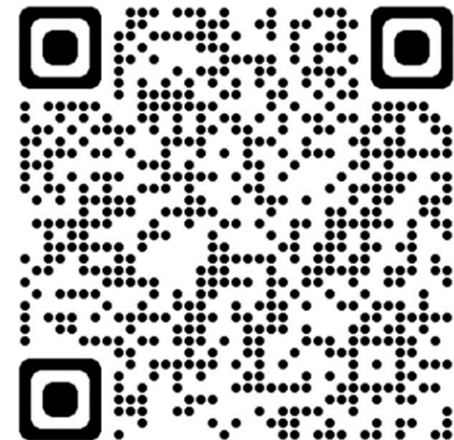
# Online Hulp

Ronny Willemen



Netwerbbeurs  
10 oktober 2023

[www.onlinepsyhulp.be](http://www.onlinepsyhulp.be)





= gezamenlijk initiatief van





Podcast

# OnlinePsyHulp

Uw partner voor online en blended hulp  
binnen de GGZ

## Stuurgroep

- **Directie 3 CGG's, Prof. Patrick Luyten (KUL), ervaringsdeskundige,**
- **Herwig Claeys** CGG Integra-Limburg (projectverantwoordelijke)
- **Sofie Verspreet** CGG Integra-Limburg (online hulpverlener + coördinatie)

## Online hulpverleners/opleiders blended werken

- **Ronny Willemen** CGG Integra-Limburg
- **Ilaria Collu** CGG Integra-Limburg
- **Tim Vos** CGG Kempen
- **Ellen Van Eynde** CGG Kempen
- **Yvonne van Tilburg** CGG Kempen
- **Emma Beyens** CGG Kempen
- **Elien Luyts** CGG Kempen
- **Kim De Bruyne** CGG Kempen
- **Mélanie Bex** CGG De Pont
- **Daya Leemans** CGG De Pont
- **Helen Raemdonck** CGG De Pont
- **Liese Moors** CGG De Pont



*“Online hulp is meer een kwestie van mensen dan van techniek”*

## Goede online tool?



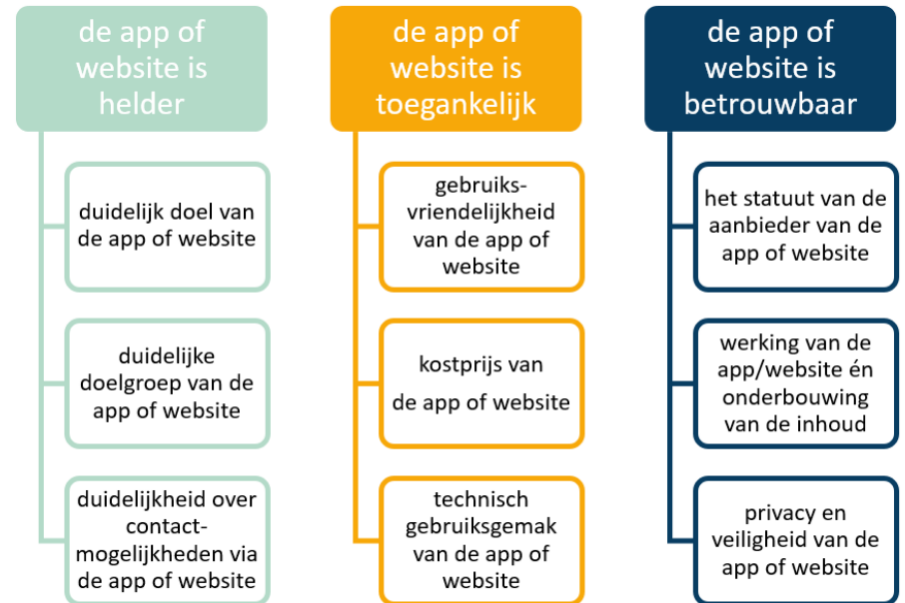
# onlinehulp-apps



De nieuwe website [onlinehulp-apps.be](https://onlinehulp-apps.be) wil het kaf van de koren scheiden in het grote aanbod aan **apps en websites voor welzijn en geestelijke gezondheid**.

Een app of website komt maar op *onlinehulp-apps.be* na screening.

Daarvoor werden alle apps of websites gescreend vanuit de volgende 9 criteria:



Podcast  
**OnlinePsyHulp**  
Uw partner voor online en blended hulp binnen de GGZ



# Triggers in 2007

voor CAD-Limburg & CGG Kempen



## Doelgroep alcohol:

- wordt onvoldoende bereikt
- deelgroepen onvoldoende bereikt (vrouwen, werkenden,...)
- aanmeldingen zeer laat (7-12 jaar)

## Buitenlandse voorbeelden:

- Nederland
- Australië, Zweden, UK, USA,...

## Verslavingsfonds:

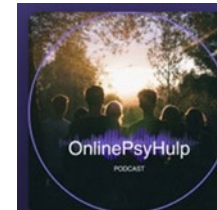
- geld voor 'innovatieve' projecten



Men gaat vaker online op zoek (lage drempel)

Belang van aanbod dat wetenschappelijk onderbouwd is (info, ..)

‘Unmet need’ bereiken om behandelkloof te dichten



Podcast

**OnlinePsyHulp**

Uw partner voor online en blended hulp binnen de GGZ

# Alcoholhulp vanaf 2008

toegankelijk in Vlaanderen en Brussel

## ALCOHOL HULP

### Informatie & zelftest

- Alle informatie over alcohol, drinkgewoontes en alcoholproblemen.
- [Jij en alcohol? DOE DE TEST](#) »
- Forums, FAQ, nieuws, getuigenissen, info hulpverlening, ...
- Informatie voor partners en familie,...

Info & zelftest >



### Online zelfhulp

- Je wilt minderen of (tijdelijk) stoppen met drinken. En je wilt dat zelfstandig doen.
- Neem kosteloos en anoniem deel aan een online zelfhulpprogramma.
- Het programma helpt je meer zelfcontrole te krijgen en je bepaalt zelf je doel.

Online zelfhulp >

#### ALCOHOL?

Minder vrijblijvend dan je zou willen?  
Drinkgewoontes **kan** je veranderen

### Online begeleiding

- Je wilt beroep doen op een professionele hulpverlener om je drinkgewoontes te veranderen.
- Neem kosteloos en anoniem deel aan een begeleid online programma.
- Wekelijks contact via chat.

Online begeleiding >





## CANNABIS HULP

### Informatie & zelftests

- Cannabis effecten, risico's...
- Cannabis TEST JEZELF
- FAQ Heren, gebruiksmo...
- Informatie voor partners, familie en vrienden

Info & zelftest >



### Online zelfhulp

- Vragen bij je cannabisgebruik?
- Zelftesten vrienden of stappers?
- Kostenloos en anoniem online zelfhulpprogramma
- Krijg meer zelfvertrouwen en bepaal je eigen doel

Online zelfhulp >



### Online begeleiding

- Je gebruik veranderen valt niet tot nu toe?
- Krijg begeleiding door een professionele hulpverlener
- Kostenloos en anoniem deelnemen
- Werkelijke contact via chat

Online begeleiding >



°2009  
2010 online begeleiding

## DRUG HULP

XTC - Speed - Cocaine - GHB - ...

### Informatie & zelftests

- Drugs en alcohol? CHECKLIST
- Druggebruik effecten, risico's, veilig gebruik
- JOUW DRUGS? COCAINE, DE TEST
- FAQ Heren, gebruiksmo...
- Informatie voor partners, familie en vrienden

Info & zelftest >



### Online zelfhulp

- Vragen bij je drugsgebruik? Zelftesten vrienden of stappers?
- Kostenloos en anoniem online zelfhulpprogramma
- Krijg meer zelfvertrouwen en bepaal je eigen doel

Online zelfhulp >



### Online begeleiding

- Je drugsgebruik veranderen valt niet tot nu toe?
- Krijg begeleiding door een professionele hulpverlener
- Kostenloos en anoniem deelnemen
- Werkelijke contact via chat

Online begeleiding >



°2012  
2013 online begeleiding

## GOK HULP

Wanneer je echt wilt winnen!

### Info & zelftests

**KLJK.HIER**

Atlas over gokken en gokproblemen.  
**JOU en GOKKENT TEST JEZELF** = Info voor partners, familie, ...  
Forum, FAQ

### Online zelfhulp

**KLJK.HIER**

Minderen of stoppen met gokken?  
Gratis en anoniem deelnemen aan een online zelfhulpprogramma.  
Bepaal zelf je doel.

### Online begeleiding

**KLJK.HIER**

Minderen of stoppen met gokken?  
Gratis en anoniem deelnemen aan een online begeleidingprogramma.

°2013  
2017 online begeleiding



# Alcoholdagboek

OnlinePsyHulp  
Begleiding Alcoholhulp

HOME **THEMA'S** HULPMIDDELEN COMMUNICATIE EVOLUTIE BIB DOSSIER INFO

Weekplanner Alcohol

Deelnemers over alcoholdagboek

VERKENNING

## Alcoholdagboek

Vul het alcoholdagboek dagelijks in. [Meer info](#)

Maak zelf een 'reminder' (herinneringsbericht) om dit niet te vergeten.

Bekijk als voorbeeld hoe [Jelle](#) en [Annemie](#) dit invulden

HELP

Nieuwe registratie **Dag** Week Maand

Datum:  Tijdstip:

1 Hoeveel zin had je om te drinken op een schaal van 0 tot 5?  
0 = geen zin, 5 = heel veel zin

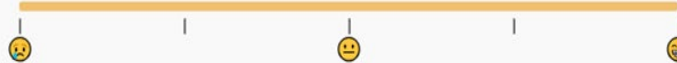


2 Als je dronk, hoeveel was dat?  
[Meer over standaardglazen](#)

Alcohol  
 standaardglazen

3 Als je niet dronk, wat deed je dan wel? (Vul in of kies\*)  
\*Als je zelf iets invult of aanpast, dan wordt dat de volgende keer aan de keuzelijst toegevoegd.

4 Hoe tevreden ben je over het resultaat van vandaag? Ontevreden, redelijk tevreden, tevreden?



VOLGENDE

Daggrafiek Weekgrafiek **Overzicht** Tabel Not's

## Overzichtsgrafieken

### Vergelijking met je vroeger alcoholgebruik

- Je dronk de voorbije periode niets.
- Vroeger dronk je in een periode van 3 maanden **214 standaardglazen alcohol**.

### Alcohol

In de eerste overzichtsgrafiek wordt je huidig gebruikspatroon vergeleken met je doelstellingen. De blauwe lijn geeft je doelstelling weer (als je die gemaakt hebt), de groene lijn hoeveel je effectief dronk.



In de tweede overzichtsgrafiek wordt een vergelijking gemaakt tussen hoeveel je gebruikte en de zin die je had om te drinken. De groene lijn geeft aan hoeveel je gebruikte, de paarse lijn geeft aan hoe sterk de zin was om te drinken.



In de derde overzichtsgrafiek wordt een vergelijking gemaakt tussen je huidig gebruikspatroon en hoeveel je gebruikte je met dit programma begon. De groene lijn geeft weer hoeveel je nu gebruikt, de blauwe lijn hoeveel je vroeger dronk.



# Inzichtelijke oefeningen : MG / CBT

## Mijn voordelen van drinken:

ik voel me minder angstig

ik slaap beter in

het is gezellig

het is een goede afsluiting van mijn werkdag

## Mijn nadelen van minderen/stoppen:

ik sta onder spanning en weet niet zo goed hoe te ontspannen

ik voel me een 'uitzondering'

sommige vrienden vinden me niet meer interessant

ik verveel me, ik weet niet wat doen met mijn vrije tijd

## Mijn nadelen van drinken:

er volgt een kater de dag erna

ik slaap slecht of kan moeilijk doorslapen

ik voel me niet fit

anderen ergeren zich aan mij

ik stel dingen uit

ik verwaarloos mezelf of mijn werk

ik krijg problemen met mijn partner

## Mijn voordelen van minderen/stoppen:

ik ben meer helder van geest

ik heb minder last van katers, met o.a. hoofd- en maagpijn

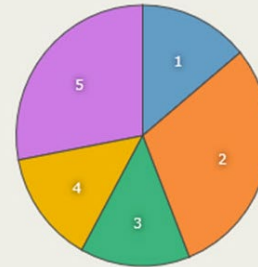
ik ben minder vermoeid overdag, ik voel me fitter

ik heb weer het gevoel van controle over mezelf te hebben

ik krijg weer tijd en energie voor andere activiteiten dan drinken

contacten met partner en vrienden lopen weer vlotter

## Mijn situatie tot nu toe



Pas de cirkel aan door de schuifregelaars te verplaatsen.

### 1. Relaties



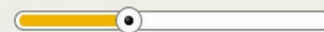
### 2. Werk en opleiding



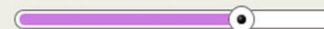
### 3. Persoonlijke groei & gezondheid



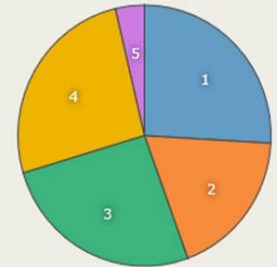
### 4. Vrije tijd



### 5. Alcohol, medicatie, drugs

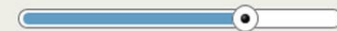


## Mijn gewenste situatie



Pas de cirkel aan door de schuifregelaars te verplaatsen.

### 1. Relaties



### 2. Werk en opleiding



### 3. Persoonlijke groei & gezondheid



### 4. Vrije tijd



### 5. Alcohol, medicatie, drugs



OPSLAAN

# Risicosituaties & actieplan

## Risicosituaties vinden

Scoring: 0 = geen zin in drinken, 5 = heel veel zin in (meer) drinken

### Omstandigheden (plaats, tijd,...)

Score

Als ik alleen thuis zit en me verveel

5



Op café met vrienden

Na het werk of na school, of tijdens een pauze

Als ik TV kijk

### Gevoelens & lich. beleving

Als ik me gespannen voel

Als ik moe ben

Als ik me erger

Als ik hoofdpijn heb

## Mijn werkpunten

**Omgaan met zin in alcohol.** Algemene tips en hulpmiddelen.

[Lees meer »](#)

**Omgaan met negatieve gedachten.** Hoe gedachten helpend of niet-helpend zijn.

[Lees meer »](#)

**Omgaan met verveling.** Wat doe je met de tijd die vrij komt?

[Lees meer »](#)

**Omgaan met moeilijke gevoelens** of lichamelijke belevingen.

[Lees meer »](#)

**Omgaan met sociale druk.** Hoe alcohol weigeren

[Lees meer »](#)

## Mijn actieplan

Na het werk of na school, of tijdens een pauze

eerst iets eten

Op café met vrienden

enkel in het weekend op café

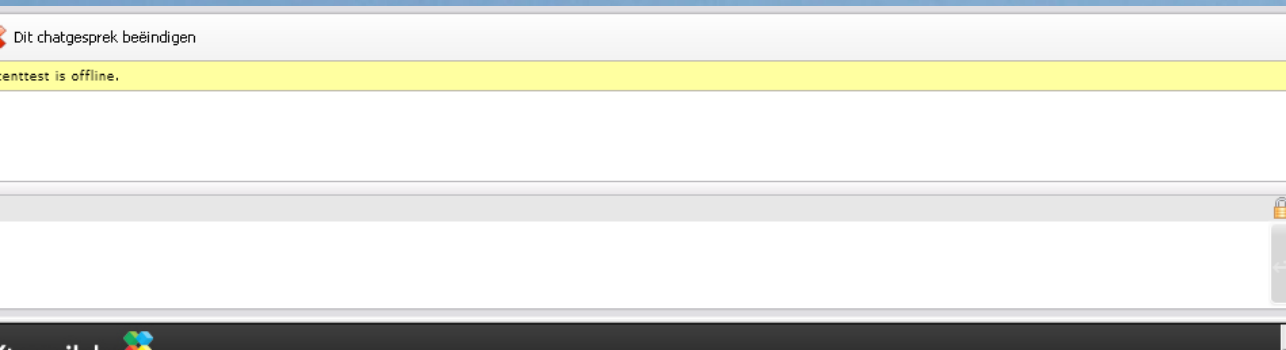
Als ik alleen thuis zit en me verveel

aan cursus werken

Als ik me gespannen voel

kalmeren op een andere manier: praten, gaan wandelen, sport

# Communicatie: chat, berichten, forum



ntensible

Home Programma's Extra Help

Profiel

Berichten

Chat

E-mails

Alcoholdagboek

Voor- en nadelen

Afspraken

Draaistellingen

Er wer...

maand

maand

woensd

## ALCOHOL HULP FORUM

Gebruikersnaam wachtwoord Inloggen Help

Mij onthouden?

Forum Wat is er nieuw? Terug naar de website

Berichten van vandaag FAQ Forum Actie Directe links

Forum

Je moet je [registreren](#) voor je berichten kan plaatsen: klik op 'Registreer' om door te gaan. Om berichten te bekijken, selecteer je het forum dat je wilt bezoeken uit de onderstaande lijst. Als dit je eerste bezoek is, dan kan je de veelgestelde vragen even doornemen.

### Alcoholhulp algemeen forum

Welkom op het Alcoholhulp algemeen forum.

Algemeen forum	Laatste bericht
<b>Persoonlijke verhalen en bedenkingen</b> (46 Lezer(s)) Voor iedereen die een persoonlijk verhaal of een bedenking kwijt wil, i.v.m. alcohol of alcoholgerelateerde problemen.	Discussies: 739 Berichten: 17.116 Wat wil ik echt (DOEN !!!)... door Wim T. Vandaag 11:15
<b>Vragen rond alcohol- of ander druggebruik</b> (3 Lezer(s)) Hier kan je ook vragen stellen over thema's die op de website niet aan bod komen.	Discussies: 96 Berichten: 1.274 Vijfenvertig jaar werking... door Heule "Ons Geluk" 14 maart 2023 10:32
<b>Vragen rond hulpverlening</b> Suggesties, vragen en opmerkingen rond hulpverlening.	Discussies: 39 Berichten: 348 Antabuse-implantaat door Leni 3 januari 2023 13:15
<b>Voor familieleden, partners, vrienden,...</b> Dit gedeelte van het forum werd afgesloten omdat er nu een apart forum beschikbaar is voor partners, familieleden en vrienden. Dit is te vinden in het hoofdmenu van de website onder 'Forums' > 'Partners en familie'	
<b>Over de website</b> (2 Lezer(s)) Alle commentaren over de website	Discussies: 36 Berichten: 244 Ook weer als een 'Tijp'... door Wim T. 3 augustus 2023 12:14

[Markeer forums als gelezen](#) | [Bekijk forumleiding](#)

### Forum info

**Actieve gebruikers**  
Er zijn momenteel [107 gebruikers online](#). 0 leden en 107 gasten



**Alcoholhulp algemeen forum statistieken**  
Discussies: 938 Berichten: 19.067 Leden: 1.505 Actieve leden: 5  
Nieuwste forumlid: Wanhoop



# Bevindingen Alcoholhulp

- Nieuwe doelgroepen worden bereikt:
  - Vrouwen (50%)
  - In verhouding meer deelnemers beroepsactief (70%)
  - In verhouding meer hoger opgeleiden (hoger secundair) (50%)
  - Zelfhulp 80% voordien geen hulpverlening, begeleiding 50-60%
  
- Online begeleiding is effectiever dan zelfhulp.
- Online begeleiding: therapeutische relatie is werkzaam
- Drop-out vooral vlak na aanmelding.
- Complementair met andere hulpverlening + drempelverlagend
- Cijfers 2018:
  - > 1.000.000 bezoekers
  - Zelftest: gemiddeld 2,000 maal per maand
  - Zelfhulp: 1.304 aanmeldingen
  - Begeleiding: 908 aanmeldingen

# Effectiveness of guided and unguided online alcohol help: A real-life study


[Ans Vangrunderbeek](#)<sup>a 1</sup>, [Ann Raveel](#)<sup>a 1</sup>, [Catharina Matheï](#)<sup>a</sup>, [Herwig Claeys](#)<sup>b</sup>, [Bert Aertgeerts](#)<sup>a</sup>, [Geertruida Bekkering](#)<sup>a</sup>  


[Show more](#) 

[+](#) Add to Mendeley [🔗](#) Share [📄](#) Cite

<https://doi.org/10.1016/j.invent.2022.100523> 

[Get rights and content](#) 

Under a [Creative Commons license](#) 

 [open access](#)

## Highlights











- Both guided and unguided online alcohol help reduce alcohol consumption.
- Results are better in guided interventions.
- A personal goal to quit and more completed assignments predict better outcomes.
- Online help is anonymous, highly admissible with unlimited upscaling capacities.
- Online alcohol help should be promoted by general practitioners for people with unhealthy alcohol use.



Internet Interventions  
Volume 34, December 2023, 100670



# Usage of unguided, guided, and blended care for depression offered in routine clinical care: Lessons learned


[Fien Buelens](#)<sup>a</sup>  , [Patrick Luyten](#)<sup>b c</sup>  , [Herwig Claeys](#)<sup>d</sup>  , [Eva Van Assche](#)<sup>a</sup>  , [Tom Van Daele](#)<sup>a</sup>  


[Show more](#) 

[+](#) Add to Mendeley [🔗](#) Share [📄](#) Cite

<https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100670> 

[Get rights and content](#) 

Under a [Creative Commons license](#) 

 [open access](#)

## Highlights

- A public online platform for depression offers insights into real-life use.
- Duration of engagement and number of exercises increase with more guidance.
- Most exercises are completed during the first days of treatment.
- Pure online self help shows the fastest decrease of engagement.

# Depressiehulp (2016) : naast CGT ook ACT, Activering (op basis van 'waarden') en Dynamische Interpersoonlijke Therapie (DIT)

## Depressiehulp

Hulp bij depressie en verwante psychische klachten



[Wat is een depressie?](#) >

[Doe de zelftest](#) >

[Getuigenissen en herstelverhalen](#) >

[Hoe kan je zelf werken aan je herstel?](#) >

[Wat kan je doen als partner,  
familie of vriend?](#) >

Info & zelftest >



Thema's over depressie en verwante  
psychische klachten:

[Coronacrisis en depressieve klachten](#) >

[Trauma en depressie](#) >

[Depressie en eenzaamheid](#) >

[Meer thema's](#) >

Thema's >



Info, hulp of zelfhulp voor:

[8 tot 11 jaar](#) >

[12 tot 15 jaar](#) >

[16 tot 18 jaar](#) >

[Ik maak me zorgen om iemand](#) >

Kinderen & jongeren >



Je wilt werken aan je depressieve klachten  
en je wilt dat zelfstandig doen.

Dit online zelfhulpprogramma geeft je  
handvaten om je stemming te verbeteren.  
Dat kan kosteloos en anoniem.

Online zelfhulp >



Je wilt begeleiding door een professionele  
hulpverlener via chat.

Dat kan kosteloos en anoniem.  
In begeleiding bij een CGG?

[Lees meer](#) >

Online begeleiding >



Je bent zwanger of je bent bevallen en je  
hebt angst-of depressieve klachten.

**Hier vind je een online zelfhulpprogramma.**  
Ook partners kunnen er gebruik van maken.  
Kosteloos en anoniem.

Hulp bij zwangerschap >

# Eind 2021 : Integratie van de hulpsites

## WAT BIEDEN WE?

EVIDENCE-BASED ONLINE EN BLENDED HULP PROGRAMMA'S VOOR DE GGZ  
EEN ONLINE PLATFORM DAT ONTWIKKELD IS VOOR EN DOOR HULPVERLENERS VANUIT CO-CREATIE



### ONLINE HULP

Onze programma's zijn geschikt voor online zelfhulp, online begeleiding en blended begeleiding. Inzetbaar voor de belangrijkste drie probleemgebieden in de GGZ: depressie, verslaving en angst. In 2023 ontwikkelen we een aanbod voor jongeren in de transitieleeftijd (16-23 jaar).

[LEES MEER →](#)



### MONITORING

We monitoren het gebruik van de onlinehulp programma's. Daarmee kunnen we organisaties en hulpverleners feedback geven, de programma's verbeteren en wetenschappelijk onderzoek voeren.

[LEES MEER →](#)



### IMPLEMENTATIE

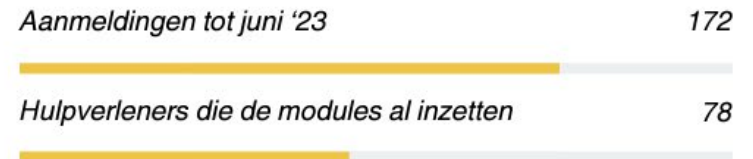
Onlinehulptools zijn meer dan enkel technische tools. Implementatie gebeurt best op alle niveau's van een organisatie. Voor hulpverleners voorzien we trainingen en intervisies, via het 'train de trainer' principe.

[LEES MEER →](#)

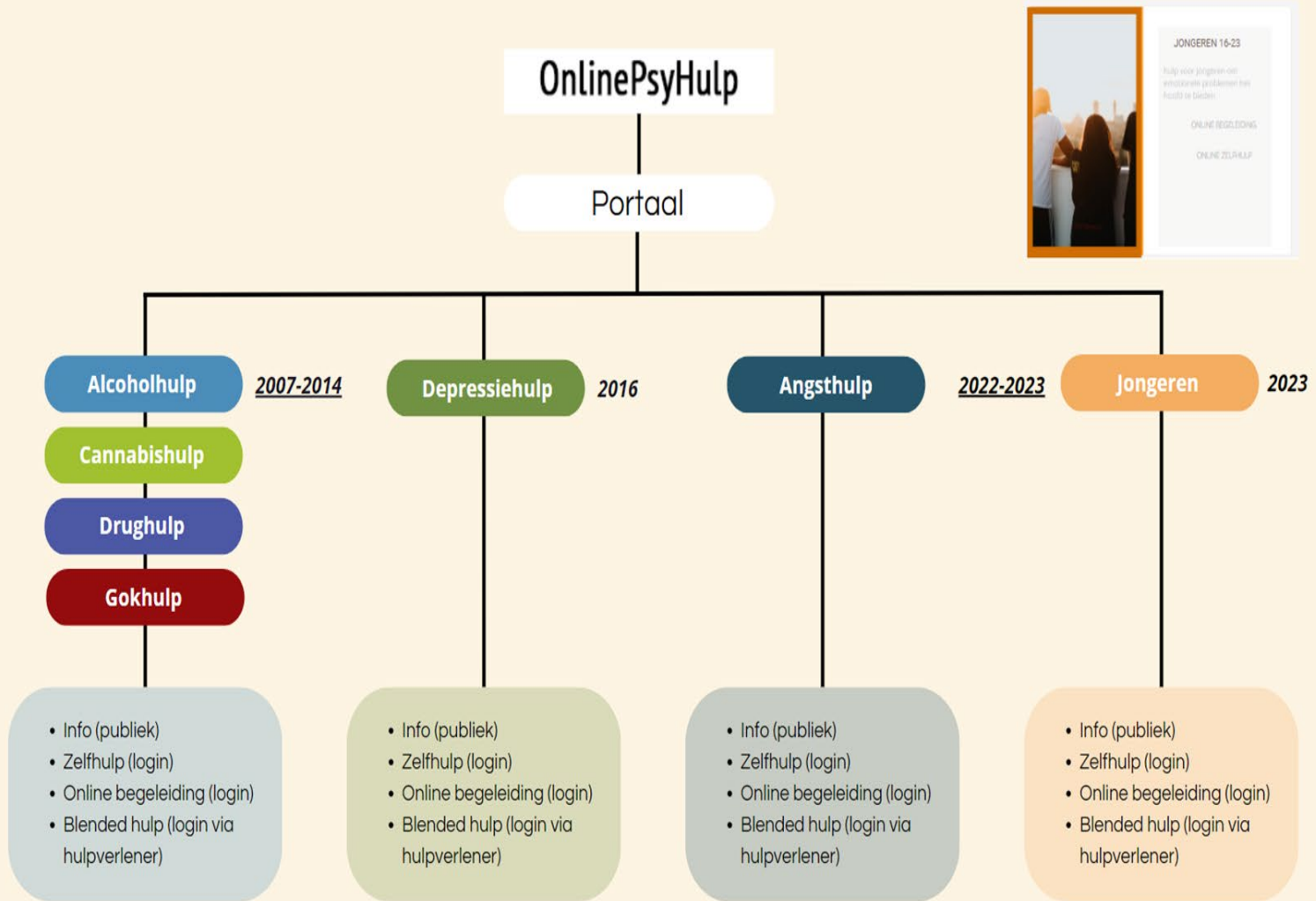




**Angsthulp werd gelanceerd** in april 2023. Dit wekte tot nu toe al heel wat geïnteresseerden. Zowel cliënten als hulpverleners!



# OnlinePsyHulp



# Transdiagnostisch kunnen werken..

<b>Depressie</b>	0
<b>Alcohol</b>	0
<b>Drugs</b>	0
<b>Cannabis</b>	0
<b>Gokken</b>	9
<b>Angst</b>	0
<b>Emotieregulatie</b>	0

Oefening	
<input type="checkbox"/>	Verkenning - Mijn verhaal
<input type="checkbox"/>	Verkenning - Stemningsmeter
<input type="checkbox"/>	Verkenning - Herstel van evenwicht
<input type="checkbox"/>	Verkenning - Mijn waarden
<input type="checkbox"/>	Verkenning - Mijn gedachten
<input type="checkbox"/>	Verkenning - Mijn relaties
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - In beweging komen
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Ontspannen
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Minder piekeren
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Mijn doelen
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Helpend denken
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Afstand nemen
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Mijn relatiepatroon
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Mijn relatiepatroon 2
<input type="checkbox"/>	Aan de slag - Houvastplan
<input type="checkbox"/>	Afronding - Met je hulpverlener
<input type="checkbox"/>	Afronding - Brief
<input type="checkbox"/>	Afronding - Houvastplan

<b>Depressie</b>	0
<b>Alcohol</b>	0
<b>Drugs</b>	0
<b>Cannabis</b>	0
<b>Gokken</b>	9
<b>Angst</b>	0
<b>Emotieregulatie</b>	0

Oefening	Laatst ingevuld op	Bekijken
<input type="checkbox"/> Aan de slag - Emotieregulatie		<a href="#">Bekijken</a>
Pagina		
<input type="checkbox"/> Intro		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Eerste verkenning		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Gevoelens herkennen		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Gevoelens benoemen		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Omgaan met gevoelens		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Gevoelens vermijden		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Uittokkers		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Gevoelens doorstaan		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Jezelf kalmeren		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Plan van aanpak		<a href="#">Bekijken</a>
<input type="checkbox"/> Evalueren		<a href="#">Bekijken</a>

# Comorbiditeit verslaving

- Cijfers variëren maar bij verslaving is comorbiditeit hoog, vooral angst- en stemmingsstoornissen, vaak ook ADHD of andere.
- 25 tot 35% van de personen met een psychische stoornis kampt gelijktijdig ook met middelenmisbruik.
- Zelfs 40 tot 60% van de mensen met een ernstige psychiatrische stoornis zal ooit in zijn leven kampen met middelenmisbruik.
- Comorbiditeit = oog hebben voor alles.. : geïntegreerde aanpak (Dom, G. et al 2013)



# ‘Emotieregulatie’ nu ook beschikbaar: ook bij verslaving belangrijk

- Speelt sowieso ook mee een cruciale rol in de behandeling van personen met een verslaving. Personen met een stoornis in middelengebruik vertonen meer moeilijkheden in emotieregulatie dan wie geen probleem met middelen heeft (Stellern, et al, 2022). Binnen veel therapierichtingen & aanpakken zit het dan ook verpakt.
- In de behandeling van verslaving gaat het erom individuen te helpen emoties en stressoren te herkennen en om te gaan met de emoties en stressoren die vaak leiden tot het gebruik van middelen of verslavend gedrag. Verschillende therapeutische benaderingen integreren emotieregulatie in de behandeling van verslaving.
- Emotieregulatiestrategieën kunnen zeer effectief zijn in de behandeling van verslaving, vooral wanneer ze worden geïntegreerd in een alomvattend behandelplan.
- Onderzoek heeft aangetoond dat individuen die emotieregulatievaardigheden leren en toepassen, beter in staat zijn om te reageren op triggers en stressoren die tot terugval kunnen leiden.

# Transdiagnostisch kunnen werken: psycho-educatie en aan de slag

## AAN DE SLAG

### Emotieregulatie

- > Intro
- > Eerste verkenning
- > Gevoelens herkennen
- > Gevoelens benoemen
- > Omgaan met gevoelens
- > Gevoelens vermijden
- > Uitlokkers
- > Gevoelens doorstaan
- > Jezelf kalmeren
- > Plan van aanpak
- > Evalueren

## Intro

Dit thema gaat over het omgaan met heftige gevoelens. Heftige gevoelens kunnen aanleiding zijn tot problemen. Bijvoorbeeld als je impulsief dingen gaat doen, die je eigenlijk niet wilt doen.



Maar soms zijn heftige gevoelens ook heel normaal en aangepast aan de omstandigheden.

[Lees meer](#)

In een gewone spanningstoestand zijn je gevoelens en verstand min of meer in evenwicht. Je gevoelens schommelen hierbij doorheen de dag. Je kan je afwisselend kalm, meer gespannen, vrolijk, teleurgesteld, energiek of moe voelen. Maar je kan wel redelijke beslissingen nemen, waarbij je rekening houdt met wat je gevoel zegt.

In een gewone spanningstoestand werken je gevoel en je verstand dus samen.

Bij gevoelsmatige over- of onderprikkeling geraak je echter uit evenwicht.

- > **Overprikkeling:** je gevoelens zijn zeer heftig, je gaat 'uit je dak' van woede, je wordt overspoeld door angst, verdriet, wanhoop of pijn.
- > **Onderprikkeling:** je gevoelens worden sterk gedempt, je voelt je verlamd, verward, somber, afgestompt of 'leeg'. Of je lijkt (bijna) nooit iets te voelen.



 Eetexpert



OnlinePsyHulp

## CO-CREATIE

Naast thema's als somberheid, angst en verslaving zijn we ook aan de slag rond het ontwikkelen van een **aanbod voor het werken met eet- en gewichtsproblemen bij jongeren**. Hiervoor werken we samen met Eetexpert!

In 2024 zullen de eerste modules hierover verschijnen. Deze zullen **zowel online als blended** ingezet kunnen worden.



Podcast

**OnlinePsyHulp**

Uw partner voor online en blended hulp  
binnen de GGZ



## Neutrale look voor een blended cliënt-profiel

Hulpverleners stelden al regelmatig de vraag naar meer 'transdiagnostische' profielen voor blended cliënten. Vanaf november 2023 zal het binnen het hulpverlenerspaneel dan ook mogelijk zijn om een cliënt op te starten binnen een meer 'neutrale' OnlinePsyHulp-omgeving. Bij 'nieuwe cliënt aanmaken' zal je dan kunnen kiezen voor Onlinepsyhulp.be naast één van de vorige websites (bv. Alcoholhulp.be, Depressiehulp.be, ...).



## Meer hulpverleners koppelen aan 1 cliënt

Sinds enkele maanden is er de mogelijkheid om meerder hulpverleners te koppelen aan 1 cliënt. Via het hulpverlenerspaneel kan je per cliënt kiezen om collega's vanuit je organisatie toe te voegen.

Wil je dit ook toepassen?

**Vraag het [hier](#) aan!**



## Interpretatie vragenlijsten

Binnen het hulpverlenerspaneel zijn er ook heel wat screeningsinstrumenten en vragenlijsten. Je vindt ze terug onder 'vragenlijsten en evaluaties'.

Ben je benieuwd hoe deze te gebruiken en interpreteren?

Lees dan zeker het nieuwe document 'Interpretatie vragenlijsten' onder de Help-knop.



## Perinatale en jongerenaanbod

Met de lancering van nieuwe modules breidt het hulpverlenerspaneel steeds uit. Voor elke online en blended hulpverlener, zijn alle thema's steeds toegankelijk. Vanaf oktober zullen dat de eerste modules voor jongeren zijn en in januari 2024 komt ook het perinatale aanbod daarbij.

Op korte termijn zal er om die reden een zoekfunctie worden ingebouwd zodat het hulpverlenerspaneel gebruiksvriendelijk blijft.

Alle feedback is steeds welkom!



# Blended hulp: Mix F2F + online

## Op zoek naar de juiste 'mix'

- Voorwaarden: internettoegang, enz...
  - 24/7 toegankelijk: info, oefeningen, tools
  - Meer gestructureerd en overzichtelijk
  - Transfer naar dagelijks leven verhogen
- 
- Contact met hulpverlener
  - Online contact met 'lotgenoten'
  - Kan ingezet worden tijdens voorfase, begeleiding en nazorg
  - Doel = kwaliteit verbeteren



# Voordelen 'online' en 'blended werken'?

Voordelen 'online' en 'blended werken'?

Toegankelijk

Voor een breed publiek

24/7 aan herstel kunnen werken

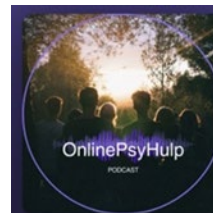
Kosteloos

Flexibel

Thuis

De regie ligt mee(r) bij de cliënt

...



Podcast

**OnlinePsyHulp**

Uw partner voor online en blended hulp  
binnen de GGZ

# En

Neerschrijven werkt therapeutisch

Sneller tot de essentie (inhoud-proces)

Cliënt is er tussen de sessies mee bezig

Kader krijgt structuur

Iets om 'alleen' op terug te vallen

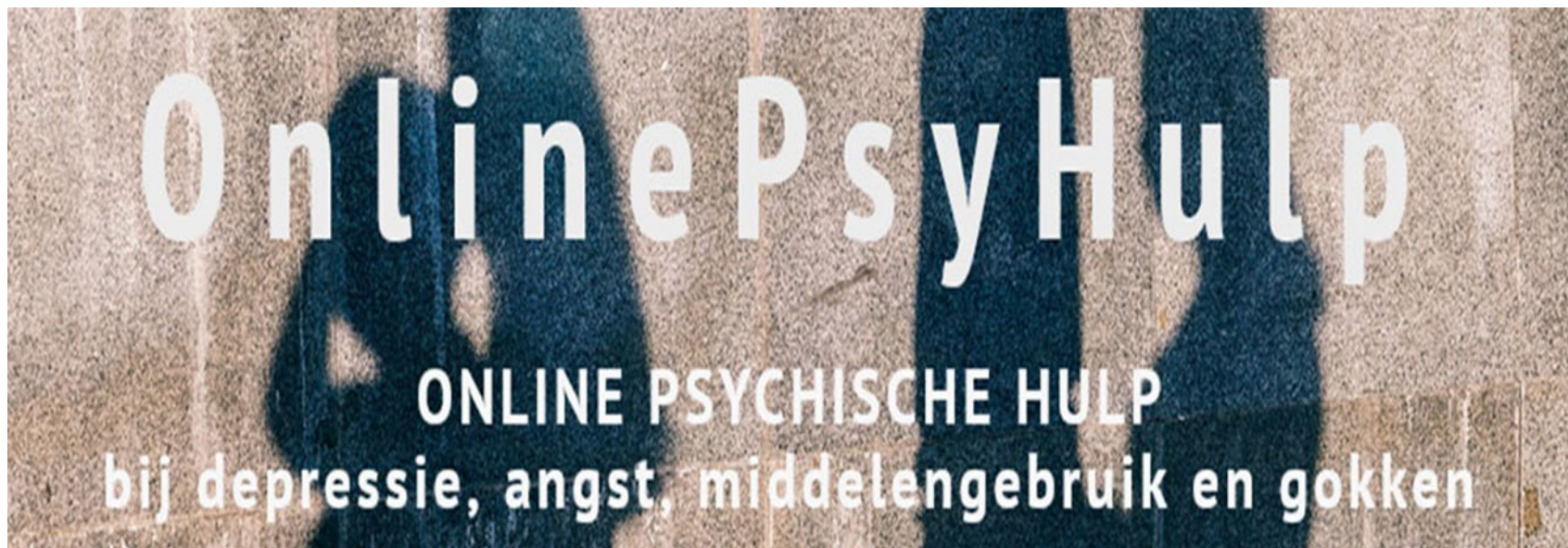
Kans tot opvolging (ook nadien bv. hervalpreventie)

# Kernprincipes 'Blended hulp'

- Uitgangspunten volgens [Wentzel e.a \(2016\)](#) zijn dat **het online aanbod en de rechtstreekse contacten zoveel mogelijk een geïntegreerd geheel moeten vormen. Wanneer het twee losstaande trajecten zijn, dan kan dit geen meerwaarde opleveren.** Het heeft dus weinig zin als een hulpverlener een cliënt toegang geeft tot een online platform, maar er dan verder geen aandacht aan besteedt.
- Wat een cliënt online doet aan de hand van **interactieve oefeningen, zelf-monitoring en het doornemen van psycho-educatie**, biedt **materiaal waar tijdens face-to-face contacten verder kan op ingegaan worden. Omgekeerd kunnen thema's die tijdens directe contacten ter sprake komen aanleiding zijn om bepaalde online opdrachten aan te bieden**, waarmee de cliënt in zijn natuurlijke omgeving aan de slag kan.
- **Beide componenten bieden dus een gelijkwaardige bijdrage aan het herstelproces van een cliënt.** Het is een integratie tussen online hulp én face-to-face gesprekken. Modules/oefeningen zijn een verlengstuk van de FtF-gesprekken en vice versa.
- Modules/oefeningen kunnen **flexibel ingezet** worden. Je hoeft geen strak protocol te volgen, al is systematisch werken vaak aangewezen. Zelfs een logisch theoretisch onderbouwd hulptraject moet echter op maat van de cliënt zijn. **"In blended hulpverlening zal de hulpverlener, in samenspraak met de cliënt, een traject bewandelen dat helemaal op maat is. Zowel inhoudelijk als qua methodieken. Het is aan de hulpverlener om zijn antennes op scherp te stellen en tools, methodes... voor te stellen die passen bij een welbepaalde cliënt."** ([Provost, D., 2016](#)).
- Want iedereen is het erover eens dat de kracht van het ambacht niet mag worden aangetast: **maatwerk, dialoog, een persoonlijke relatie, afstemming en bezieling mogen niet verloren gaan. Bij het inbedden van digitale tools dienen deze principes richtinggevend te blijven: enkel op deze manier vergroten ze het therapeutisch potentieel en consolideren ze verandering.** ([Stinckens ea, 2020](#))



?



[INFO@ONLINEPSYHULP.BE](mailto:INFO@ONLINEPSYHULP.BE)

Blended werken: [Melanie.bex@onlinepsyhulp.be](mailto:Melanie.bex@onlinepsyhulp.be)

- [Sofie.verspreeet@integra-limburg.be](mailto:Sofie.verspreeet@integra-limburg.be)
- [Ronny.willemen@integra-limburg.be](mailto:Ronny.willemen@integra-limburg.be)



BEDANKT



Podcast

**OnlinePsyHulp**

Uw partner voor online en blended hulp  
binnen de GGZ