

# Blended Grip op je dip in de huisartsenpraktijk

Training voor POH's GGZ



## Agenda

1. Aanleiding project
2. Blended Grip op je dip
  - Theoretische basis
  - Doelgroep
  - Inhoud
3. Basismodel inzet Blended Grip op je dip in de huisartsenpraktijk
  - Stappen
  - Begeleiding
4. Oefenen met de backend
5. Onderzoek
6. Financiering, accreditatie & ondersteuning



## Aanleiding project

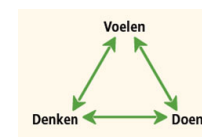
- Jaarlijks heeft 1 op de 5 jongeren last van depressieklachten
- 1 op de 22 jongeren maakt een depressie door
- Online groepscursus van Gripopjedip
- Behoeftte aan individuele modules met begeleiding van een POH-GGZ



5

## Theoretische basis

- Cognitieve gedragstherapie
  - anders leren denken, waardoor je je beter voelt
- Gedragsactivatie
  - meer dingen doen, waardoor je je beter voelt



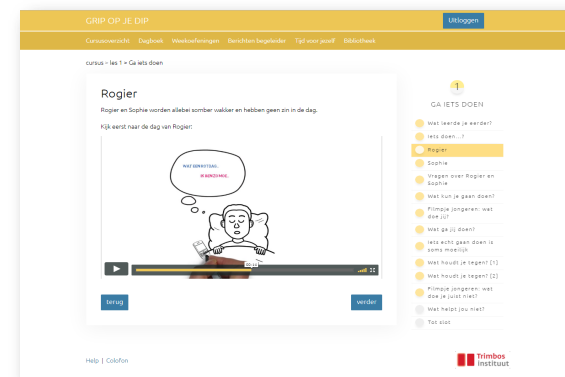
6

## Voor wie?

- Jongeren van circa 16 tot en met 25 jaar met milde tot matige depressieklachten
  - Niet voor jongeren met ernstige psychische klachten
  - POH-GGZ gebruikt eigen instrumentarium om geschiktheid jongere te bepalen
  - Extra hulpmiddel is [screeningsvragenlijst](#) in voormeting
- Alleen nieuwe jongeren!

7

## Inhoud Blended GOJD



8

## Onderdelen

**5 stappen** met speelse opzet:

- Korte teksten
- Oefeningen
- Bijzondere filmpjes van jongeren
- Aansprekende animaties
- Stemningsgrafiek

**Weekoefeningen**

- GGG-schema
- Ga iets doen

**Dagboek**

- Stemningsmeter 1-10
- Activiteiten
- 3 positieve dingen

## Onderdelen - vervolg

**Bibliotheek** met o.a.:

- Informatie over depressie
- Contact maken

**Tijd voor jezelf** met o.a.:

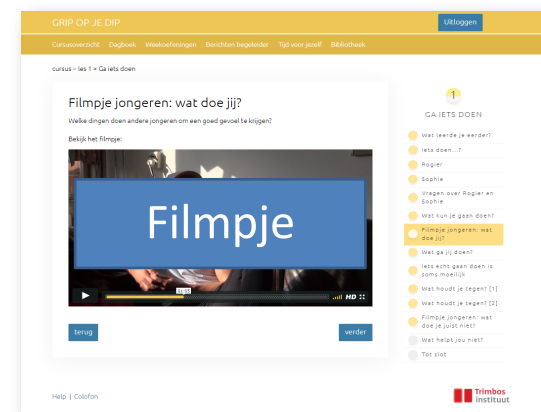
- Recepten
- Ontspanningsoefening

**Berichten begeleider:**

- Berichten POH-GGZ aan jongere

## 5 stappen

- Stap 1: Ga iets doen
- Stap 2: Kom erachter wat je denkt
- Stap 3: Denk anders
- Stap 4: Maak contact en durf
- Stap 5: Vertrouw op jezelf



## Duur & benodigdheden

### Duur van de cursus

- Advies: elke week één stap
- Vanaf aanmelding 1 jaar toegang

### Benodigdheden

- Toegang tot internet
- Geluidsboxen of koptelefoon voor filmpjes en animaties

## FOKKE & SUKKE WETEN WAAR HET IN DE WETENSCHAP OM DRAAIT

...ZEER INDRUKWEKKEND, COLLEGA...

MAAR WERKT  
HET OOK IN  
THEORIE?



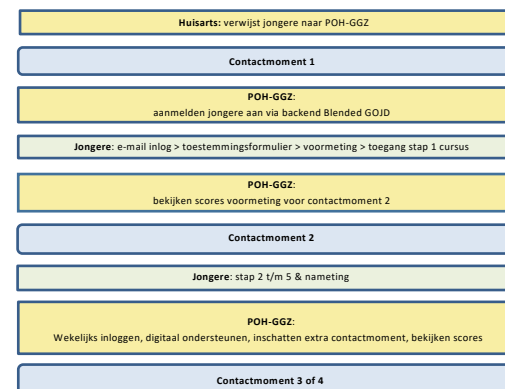
## Werkt het?

### Blended e-health

- Begeleide zelfhulp effectiever dan onbegeleide zelfhulp
- Patiënten vaak behoefte aan **begeleiding**
- Behandelaars vaak behoefte aan geven van **begeleiding**



## Basismodel



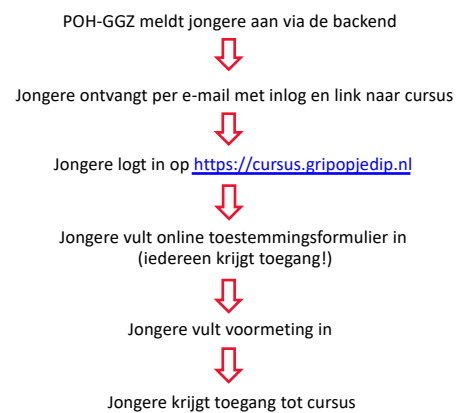
## Contactmoment 1 (vóór start cursus)

- **Bespreken klachten** en bepalen geschiktheid voor Blended GOJD (zie §2)
- **Uitleggen**
  - Deelname Blended GOJD: cursus & onderzoek
  - Informatiebrief over GOJD en onderzoek
  - Wat kan jongere verwachten?
- **Noteren** e-mailadres jongere
- **Plannen** contactmoment 2 voor volgende week

## Na contactmoment 1

- **Aanmelden** jongere voor cursus via backend Blended GOJD
- **Bekijken scores** op voormeting
  - inzicht in ernst van de klachten
  - hierop de frequentie en inhoud van contactmomenten bepalen
- **Speciale aandacht** is geboden voor jongeren die boven de 45 scoren op de CES-D

## Aanmelden jongere



## Contactmoment 2 (na stap 1 cursus)

- **Bespreken scores** voormeting
- **Evalueren** stap 1
- **Motiveren**
- **Uitleggen**
  - Belang van dagboek invullen
  - Belang van weekoefeningen doen
  - Welke ondersteuning kan jongere verwachten tijdens cursus?
- **Plannen** contactmoment 3 voor over 4 weken (of eerder indien gewenst)

## Ondersteuning (tijdens stap 2 t/m 5 cursus)

- **Wekelijks inloggen** om voortgang jongere te bekijken
- **Digitaal ondersteunen:** 2-3 keer in totaal
- **Inschatten** of extra contactmoment nodig is op basis van inzien dagboek en/of ingevulde oefeningen.
- **Bekijken scores** op nameting en vergelijken met scores voormeting.

## Contactmoment 3 of 4

- **Bespreken scores** voor- en nameting
- **Evaluëren cursus**
- **Besluiten:** afronden, continuering POH-GGZ of doorverwijzing



## Aan de slag!

Inloggen als begeleider in de backend



## Opstarten PC

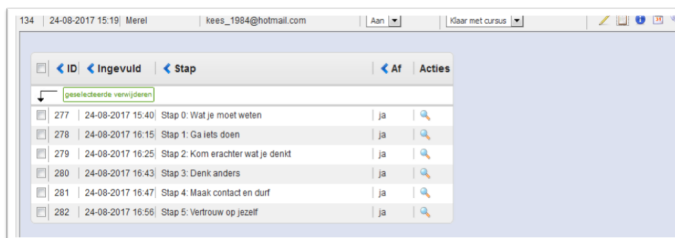
Gebruikersnaam	Wachtwoord
cursist1	Cursist01
cursist2	Cursist02
cursist3	Cursist03
cursist4	Cursist04
cursist5	Cursist05
cursist6	Cursist06
cursist7	Cursist07
cursist8	Cursist08
cursist9	Cursist09
cursist10	Cursist10
cursist11	Cursist11

## Aan de slag!

Zie de instructies (§5 in de handleiding) om onderstaande stappen uit te kunnen voeren.

1. Log in als begeleider (p. 8 handleiding)
2. Meld een fictieve jongere aan (p. 8 handleiding)  
Gebruik de volgende gegevens:  
Voornaam: Test  
Achternaam: Tester  
E-mailadres: gebruik de volgende opbouw:  
wachtwoordcursus + @hotmail.com
3. Schrijf en verzend een bericht naar deze jongere (p. 12 handleiding)

## Voortgang cursist bekijken



ID	Ingevuld	Stap	Af	Acties
277	24-08-2017 15:40	Stap 0: Wat je moet weten	ja	
278	24-08-2017 16:15	Stap 1: Ga iets doen	ja	
279	24-08-2017 16:25	Stap 2: Kom erachter wat je denkt	ja	
280	24-08-2017 16:43	Stap 3: Denk anders	ja	
281	24-08-2017 16:47	Stap 4: Maak contact en durf	ja	
282	24-08-2017 16:56	Stap 5: Vertrouw op jezelf	ja	



## Onderzoek

### Onderzoeksvragen

- Hoe tevreden zijn jongeren over online cursus Grippopedip met begeleiding?
- Zitten jongeren na het volgen van de cursus beter in hun vel?

### Meetmomenten

- T0: vóór starten online cursus
- T1: na afloop cursus

### Instrumenten

- CES-D: depressieklachten
- HADS-A: angstklachten
- Mastery: gevoel van controle
- Vragen over sekse, leeftijd, opleiding/werk, sociaal netwerk, suicidaliteit

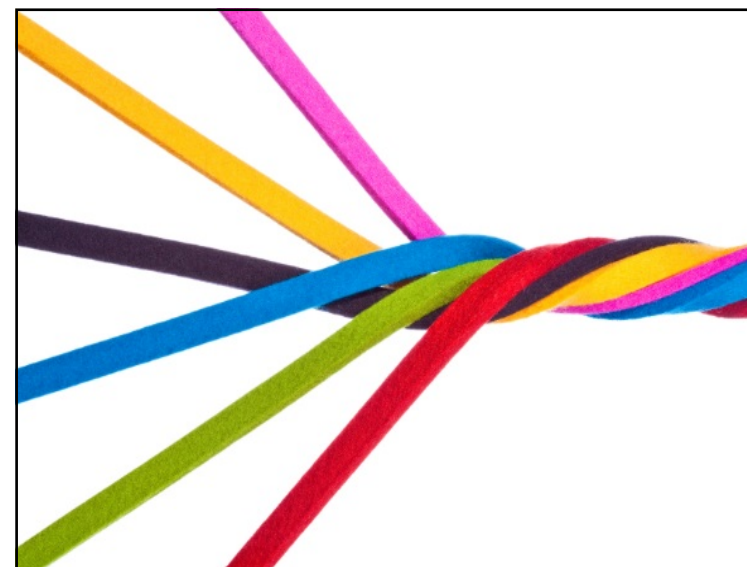
➤ Cadeaubon jongeren €15,-

## Wat vragen we van POH's ihkv het onderzoek?

- Invullen van een digitale vragenlijst voor- en na afronding van het project
- Bijhouden Excel-document (wordt nog per mail toegestuurd)

## Excel-document

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
	GOD aangeboden	Uitnodiging verzonden	Gestart	ID	Aantal keer face-to-face	Totaal aantal minuten face-to-face	Aantal keer e-mail consult	Totaal aantal minuten e-mail consult	Aantal keer telefonisch consult	Totaal aantal minuten telefonisch consult	Tijdens GOD-cursus doorverwezen naar andere hulp?	Na GOD-cursus doorverwezen naar andere hulp?	Welke hulp?
1	aan:	ja/nee	ja/nee								ja/nee	ja/nee	
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													
13													
14													
15													
16													
17													
18													
19													
20													
21													
22													
23													
24													





## Financiering

- Aanbieden van Blended GOJD is tijdens de pilot gratis; na de pilot worden licentiekosten gevraagd.
- Uitvoeringsuren worden vergoed vanuit Zorgverzekeringswet
  - Declaratie van digitale ondersteuningsmomenten kan via prestatie e-mailconsult

## Accreditatie

- Wordt aangevraagd voor leden van:
  - de landelijke vereniging voor praktijkondersteuners (NVvPO)
  - de Landelijke Vereniging POH-GGZ (LV POH-GGZ)
- Op presentielijst svp inschrijf-/relatienummer vermelden

## Ondersteuning tijdens pilot (tot 1 juli 2018)

### Helpdesk

- Bij niet-urgente vragen: mail naar [blendedgripopedip@trimbos.nl](mailto:blendedgripopedip@trimbos.nl).
- Bij urgente vragen: mail naar Merel Haverman ([mhaverman@trimbos.nl](mailto:mhaverman@trimbos.nl)) met cc naar Marjolein de Vries ([mvries@trimbos.nl](mailto:mvries@trimbos.nl))

### Intervisie

14 november van 14-16 uur op het Trimbos-instituut

- Tussentijds houden we vinger aan de pols
- Hoe doorlopend mogelijkheid tot onderlinge uitwisseling faciliteren?

## Tot slot

Wat neem je mee naar huis?

- Handleiding
  - A4 inloggegevens
  - 8 informatiebrieven om uit te delen aan jongeren
  - Overzicht stappen en (invul-)oefeningen
  - Certificaat
- Heb je presentielijst getekend?



**Bedankt voor jullie aandacht en  
veel succes!**

37