

**Lionarons**

specialistische GGZ

**de wijkpraktijk**

generalistische GGZ



# Online behandeling

vanuit je vertrouwde omgeving aan je problemen werken

*“Ik kan nu op mijn  
eigen manier en in  
mijn eigen tijd  
werken aan mijn  
problemen”*

## Inleiding

Het gemak van internet is niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. We communiceren via sociale media, betalen onze rekeningen middels internet-bankieren, reserveren onze droomreis online en kopen allerlei spullen via een webshop. Gewoon vanuit thuis, op een moment dat voor ons geschikt is.

Waarom zou dat niet voor een psychologische behandeling kunnen gelden? Het is voor de meeste mensen al moeilijk genoeg om de stap te zetten naar psychische hulpverlening. Vanuit je eigen vertrouwde omgeving aan je problemen werken kan dan een waardevolle aanvulling zijn.

Lionarons GGZ biedt deze mogelijkheid, met het doel de zorg laagdrempelig en meer toegankelijk te maken voor u.

## Welke online mogelijkheden bieden wij?

Lionarons GGZ biedt de volgende mogelijkheden online:

1. Online behandeling.
2. Cliëntportaal.
3. Klachtenscreening om de juiste hulp voor u te bepalen.
4. Effectmeting om het effect van de behandeling te bepalen.

## 1. Online behandeling

Een behandeling via internet heeft vele voordelen:

- U kunt vanuit uw eigen omgeving aan uw herstel werken.
- U bepaalt zelf het tijdstip waarop u werkt aan uw problemen en bent daarmee minder afhankelijk van de beschikbaarheid van de hulpverlener.
- U kunt meer tijd nemen voor de onderwerpen die voor u van belang zijn.
- U kunt zelf meer richting geven aan het verloop van uw behandeling.
- U heeft meer contact met uw behandelaar, niet alleen tijdens persoonlijke gesprekken, maar tevens online.

Lionarons GGZ werkt nauw samen met Minddistrict, een toonaangevend bedrijf met veel ervaring op het terrein van internet behandeling. Al onze behandelaars zijn getraind in het gebruik van Minddistrict.

Wij werken alleen met zogenaamde ‘blended’ behandelingen. Dat betekent dat u naast het online behandelprogramma ook persoonlijke gesprekken met de hulpverlener hebt. Hoe uw behandeling eruit ziet, wordt bepaald in onderling overleg. U bespreekt dit met uw eigen behandelaar. U stemt met uw behandelaar af welk deel of welke delen van de behandeling via internet plaats zullen vinden en hoe u daar samen met de behandelaar mee om gaat.

Het online gedeelte kan bestaan uit huiswerkopdrachten en oefeningen, maar kan ook uitleg zijn over uw klachten en hoe u daarmee om zou kunnen gaan. Soms bekijkt u samen met de behandelaar de opdrachten tijdens het persoonlijk contact. Dat kan zijn voorafgaande aan het werken aan de opdrachten, maar dat kan ook naar aanleiding van een oefening die u gedaan heeft.

Er zijn diverse mogelijkheden voor online behandeling van verschillende klachten of problemen. Uw behandelaar kan u hierover informeren.

### **Hoe werkt Minddistrict?**

Uw behandelaar overlegt met u of een online behandeling voor uw specifieke situatie het juiste middel is. Vervolgens meldt de behandelaar u aan voor de online module(s) van Minddistrict. U krijgt dan van ons een e-mail waarin een link staat naar uw persoonlijke startpagina. De behandeling bestaat uit meerdere stappen en opdrachten. U brengt het geleerde in de praktijk en bespreekt dit later met uw behandelaar. Hierdoor haalt u het meeste rendement uit de behandeling. Als blijkt dat de behandeling toch onvoldoende effect heeft, is het belangrijk dit te bespreken met uw behandelaar. Er wordt dan gekeken naar de oorzaak en mogelijke alternatieven.

## **2. Cliëntportaal**

Het cliëntportaal is een beveiligde omgeving (gebruikersnaam en wachtwoord) op internet waar cliënt en behandelaar contact met elkaar kunnen onderhouden en informatie kunnen uitwisselen op het tijdstip dat voor hen beide het beste uitkomt. Het cliëntportaal ondersteunt de therapie doordat informatie die normaal gesproken alleen mondeling of op papier uitgewisseld zou kunnen worden, nu tevens digitaal uitgewisseld kan worden. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk om tijdens de behandeling een dagboek bij te houden van de therapie of huiswerkopdrachten te uploaden. Het cliëntportaal is een aanvulling op de behandeling, maar geen vervanging daarvan!

## Welke mogelijkheden biedt het portaal voor u

- Afsprakenlijst: altijd zicht op wanneer de afspraken zijn.
- Afspraakverzoek: het kunnen indienen van een verzoek tot een afspraak of het wijzigen van een afspraak.
- Uploaden van documenten: bijvoorbeeld een kopie van het legitimatiebewijs, een verwijfsbrief van de huisarts of een ingevuld (huiswerk)formulier.
- Dagboek bijhouden: het is mogelijk om een dagboek bij te houden over de therapie. U bepaalt zelf of u de hulpverlener toegang geeft tot uw dagboek.
- Berichten versturen: via het cliëntportaal is het mogelijk om op een veilige manier met elkaar berichten (e-mails) uit te wisselen.
- Dossier inzien: in onderling overleg kan de behandelaar bepaalde delen van uw dossier zichtbaar maken via het cliëntportaal. Dit betreft bijvoorbeeld sessieverslagen, testuitslagen en brieven (bijvoorbeeld informatie van een vorige behandelaar).

## 3. Klachtenscreening

Wij verzoeken u om uw klachten eerst met uw huisarts te bespreken. Om u aan te melden bij Lionarons GGZ heeft u namelijk een verwijzing nodig. Uw huisarts beoordeelt, vaak in samenwerking met de praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-ggz), of een verwijzing naar de GGZ nodig is. De huisarts of POH-ggz kan hiertoe gebruik maken van screeningsinstrumenten, zoals een psychologische vragenlijst.



Indien dit niet is gebeurd zal Lionarons GGZ dit onderzoek zelf uitvoeren via een online applicatie. U krijgt een e-mailbericht met het verzoek om een aantal vragen te beantwoorden. Via de link komt u vervolgens in de online applicatie. Zodra u de vragen heeft beantwoord wordt het resultaat aan ons teruggekoppeld. Dit verschaft ons een duidelijker beeld of u met uw probleem en/of klacht bij Lionarons GGZ de meest passende hulp kunt krijgen.

## 4. Effectmeting

Lionarons GGZ vindt het belangrijk om het effect van haar behandelingen te meten. Daarnaast zijn we continu bezig de kwaliteit van de behandelingen en het behandel aanbod te verbeteren.

Uw ervaringen als cliënt van Lionarons GGZ staan hierbij centraal. Met behulp van vragenlijsten, die door u en/of uw behandelaar worden ingevuld onderzoeken we of uw psychische klachten gedurende behandeling afnemen en wat de invloed van uw klacht is op uw dagelijks functioneren en kwaliteit van leven. Het afnemen van deze vragenlijsten noemen we ROM (Routine Outcome Monitoring), in het Nederlands: regelmatig uitkomsten meten. De ROM wordt op z'n minst aan het begin en aan het einde van de behandeling afgenomen, maar ook tussentijds. Mocht de behandeling niet het gewenste effect bieden, dan kan tussentijds het behandelplan eventueel worden aangepast.

Het regelmatig invullen van vragenlijsten door u of uw behandelaar heeft verschillende doelen. Het belangrijkste doel is dat het de kwaliteit van uw behandeling verbetert. Uit onderzoek is naar voren gekomen dat het gebruik van ROM ervoor zorgt dat behandelingen sneller en beter verlopen. Doordat er regelmatig op een gestructureerde manier wordt gekeken hoe het met u gaat, kunnen u en uw behandelaar beter in de gaten houden of de behandeling op de goede weg zit.

Een tweede doel is dat Lionarons GGZ door het verzamelen van de ROM metingen van alle cliënten inzicht kan krijgen in de kwaliteit van haar zorg. Lionarons GGZ streeft ernaar om de behandeling en behandelprogramma's zo effectief mogelijk te maken. De input van u als cliënt, door middel van ROM, is daarbij erg belangrijk.

Wilt u meer weten over ROM, informeer er dan gerust naar bij uw behandelaar.

### **Meer informatie**

Mocht u meer informatie willen over de mogelijkheden online of over het gebruik van Minddistrict, dan kunt u terecht bij uw behandelaar.

## Contact

Schaesbergerweg 84  
6415 AJ Heerlen

T 045- 560 0224  
F 045- 560 0251

[info@lionarons-ggz.nl](mailto:info@lionarons-ggz.nl)  
[www.lionarons-ggz.nl](http://www.lionarons-ggz.nl)

