



Vlaanderen
verbeelding werkt



 Depressiehulp

Online tools voor depressie en suïcide Depressiehulp

Herwig Claeys

Congres onlinehulp voor welzijn en gezondheid
28 maart 2019

Depressiehulp: 3 delen

Depressiehulp

Informatie

- > [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 >



Online zelfhulp

Hindert depressie je leven?
Hier kan je aan de slag om weer beter
vooruit te kunnen...

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

Dat kan kosteloos en anoniem.

Dit online zelfhulpprogramma geeft je
handvaten om je stemming te verbeteren.

Online zelfhulp >



Online begeleiding

In begeleiding bij een CGG?

De gesprekken bij je hulpverlener kan je
aanvullen met een online programma.
Vraag dit na bij je hulpverlener.

De oefeningen van het programma sluiten
aan op de gesprekken.

Je kan er kosteloos thuis gebruik van
maken.

**Online aanmelden en hulpverlening via
chat zijn nog niet mogelijk.**

Online begeleiding >



Vlaanderen
verbeelding werkt



Depressiehulp: 5 workflows

- ✓ Informatie gedeelte: publiek toegankelijk
- ✓ Online zelfhulp
- ✓ Blended begeleiding
- ✓ Online begeleiding via verwijzing door 1^{ste} lijn: mei 2019
- ✓ Online begeleiding rechtstreeks: in de loop van 2019

1. Informatiegedeelte

3 deeltHEMA's:

- Wat is depressie?
- Voor de omgeving
- Op weg naar herstel

Kenmerken:

- Gericht op een breed publiek
- Quotes en herstelverhalen
- Zelftest (PHQ-9)
- Boektips
- Externe links

2. Zelfhulp

Kenmerken:

- Vrij toegankelijk, na registratie
- Voorafgaandelijke korte screening
- Stemningsmeter + 4 modules:
 - Wat is belangrijk (waarden)
 - Voelen en denken
 - In beweging komen
 - Mijn relaties



3. Blended begeleiding

Kenmerken:

- Aanmelding via een CGG hulpverlener
- Stemmingmeter + 17 modules
- Verschillende therapeutische trajecten mogelijk
- Opvolgmonitoring mogelijk



4. Online via verwijzing

Kenmerken:

- Verwijzing via online 0^{de}/ 1^{ste} lijnsdienst: Zelfmoord1813, CAW, Tele-onthaal, lokale aanmeldingsteams
- Anoniem indien gewenst
- Max. 3 chats, daarna start online behandeling of verdere verwijzing
- Programma idem als blended
- Vanaf mei 2019



5. Online rechtstreeks

Kenmerken:

- Toegang na registratie
- Voorafgaandelijke screening
- Anoniem indien gewenst
- Programma idem als blended
- Contacten met hulpverlener via chat en berichten
- Op termijn ook afgeschermd forum
- Duur: +/- 3 maanden