

Happy @ Work

*E- mental health in de
bedrijfsgezondheidszorg*

Kan internettherapie je leven veranderen?

Body@Work, Onderzoekscentrum Bewegen, Arbeid en Gezondheid, TNO VUmc

Vrije Universiteit Amsterdam



Programma

- Body@Work en de afdeling Klinische Psychologie
- Kan internettherapie je leven veranderen?
- Happy@Work
- Technische hulpmiddelen bij Happy@Work
- Conclusie
- Vragen en discussie

Projectgroep

Willem van Mechelen



Pim Cuijpers



Annet Kleiboer



Noortje Wiezer



Anna Geraedts



B@W en de afdeling Klinische Psychologie

- ± 50 medewerkers
- E-mental health
 - (Preventie) 'Common mental disorders'
- Vroegdetectie en behandeling van psychoses
- Suïcidaliteit
- Ouderenpsychologie
- Effectiviteit van psychotherapie
- Emotieregulatie
- Meest populaire afstudeerrichting

Kan internettherapie je leven veranderen?

- Meeste onderzoek: angst en depressie
- Het werkt!
 - Met behandelaar goed; $d \approx .60$
 - Zonder behandelaar niet echt; $d \approx .20$
- Theoretische achtergrond:
 - CBT
 - PST
- Maar.....
- Langetermijneffecten zijn wisselend

Waarom wel/niet internettherapie?

- Wel:
 - Laagdrempelig
 - Anoniem
 - Tijdsbesparend
- Niet:
 - Te vrijblijvend; hoge uitval
 - Therapeutische relatie

Happy@Work: aanleiding

- Sombere klachten komen bij ongeveer 10% van de werknemers voor
- Dit leidt tot:
 - hoge zorgkosten
 - frequent (kort) verzuim
 - verminderde arbeidsproductiviteit
- Bij uitval duurt de terugkeer naar werk vrijwel altijd meer dan 3 maanden
- Aandacht voor het werk is belangrijk

Happy@Work

- Begeleide zelfhulp cursus
- Werknemers met somberheidsklachten
- Niet verzuimen van werk
- Gebaseerd op:
 - PST
 - CBT
 - Preventie leidraad; signaleren van knelpunten in het werk die stress veroorzaken
- 6 lessen met elk een eigen thema
 - informatie, voorbeelden, oefeningen
- Feedback op gemaakte oefeningen



Doel van Happy@Work

- Het aanleren van methoden om verschillende soorten (toekomstige) problemen op te lossen die een werknemer somber maken
- Hierdoor:
 - Verminderen de somberheidsklachten
 - En wordt verzuim voorkomen
- De werknemer wordt zo:
 - Productiever
 - Langer inzetbaar
 - Mentaal fitter

Opzet

- RCT
- Twee groepen:
 - Cursusgroep
 - Gebruikelijke zorg
- 200 werknemers
- Begeleiding vanuit VU of bedrijf (indien mogelijk)
- Inclusie: ≥ 18 jaar, somberheidsklachten
- Exclusie: verzuim, arbeidsconflict, niet stabiel medicatiegebruik

Meetmomenten

- Online vragenlijsten
 - Baseline (T0)
 - Posttreatment (8 weken na T0)
 - Follow up:
 - 6 maanden na T0
 - 12 maanden na T0
- Diagnostisch interview (telefoon)
 - Baseline (T0)
 - Follow up 6 maanden na T0
- Primaire uitkomstmaat: somberheidsklachten

Technische hulpmiddelen

- Online vragenlijsten
 - NetQuestionnaires
- Online interventie
 - Minddistrict
- Ouderwets: telefoon
 - Skype

Online interventie

- Unieke inloggegevens (via email)
- Werknemer doorloopt les en maakt oefeningen (website)
- Behandelaar krijgt email dat werknemer oefeningen heeft gemaakt
 - Werknemer moet wachten op feedback en kan niet door met volgende les
- Behandelaar geeft online feedback (website)
- Werknemer krijgt email dat behandelaar feedback heeft gegeven
- Werknemer leest feedback en start volgende les (website)

Bodyatwork, VU Amsterdam - Mozilla Firefox

Bestand Bewerken Beeld Geschiedenis Bladwijzers Extra Help

Bodyatwork, VU Amsterdam +

e-behandeling.nl https://happyatwork.e-behandeling.nl/Default.aspx

Wikipedia (nl)

Happy@Work

problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

Welkom op de webpagina van Happy@Work.

Het is helaas **niet** mogelijk om u aan te melden via de website. Deze website wordt alleen gebruikt door deelnemers die reeds een gebruikersnaam en wachtwoord hebben ontvangen van het onderzoeksteam. Zij kunnen hier links inloggen met hun gegevens.

Gebruikersnaam

Wachtwoord

[Log in](#)

[Gebruikersnaam en/of wachtwoord vergeten?](#)

start

Windows Expl...

Inbox - Microsoft ...

presentatie bij trai...

Draaiboek Happy ...

Bodyatwork, VU A...

Bodyatwork, VU A...

HAW

19:47

Happy@Work problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

Welkom **Sanne de Beer**
Startpagina | Profiel | Uitloggen

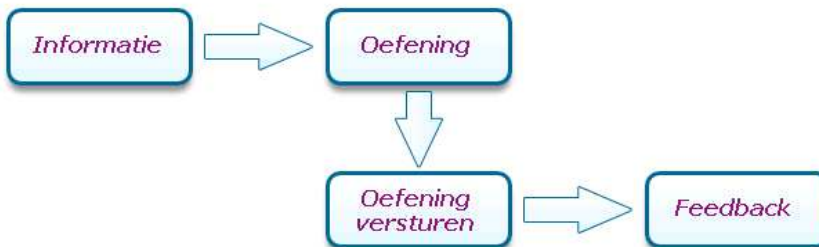
Mijn Happy@Work startpagina

Het programma bestaat uit de volgende fases:



Toon meer informatie over het gebruik van het portaal

Teder onderdeel is opgebouwd uit een aantal stappen:



Per stap leest u eerst meerdere pagina's met **informatie**.

Daarna volgt een **oefening**, die voorafgegaan wordt door voorbeelden van cursisten.

Na het versturen van de oefening krijgt u **feedback**. Wanneer u feedback heeft ontvangen, kunt u starten met de volgende les.

De hierboven beschreven stappen zijn de standaardindeling. Het kan echter zijn dat bepaalde interventies uit andere stappen bestaan. U kunt bijvoorbeeld een interventie tegenkomen waarbij er geen sprake is van feedback van uw behandelaar.

De volgende knoppen in het werkblad zult u het meest gaan gebruiken:



Met de **navigatiepijlen** kunt u naar het vorige of het volgende scherm gaan.

Met de **Onslaan** knop, waarop een diskette te zien is, slaaf u een gemaakte oefening op. Daarna rond u

Behandelaar

Behandelaar
Happy@Work.
Taken
Informatie

Mijn programma

Registratie

Berichten

Inbox | Outbox | Nieuw
Geen berichten

Gesprek

Actief | Afgerond | Nieuw
Er is geen actief gesprek.

Agenda

Geen activiteiten gepland

Happy@Work problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

Welkom **Sanne de Beer**
Startpagina | Profiel | Uitloggen

Fase 2 - De behandeling Happy@work - Les 1 Somberheid en zorgen



← Vorige | **Volgende** →

- 1. Welkom
- 3. Wat zijn somberheidsklachten?
- 5. Behandeling van somberheidsklachten
- 7. Wat is echt belangrijk in uw leven?
- 9. Drie soorten problemen

- 2. Wat gaat u doen in deze les?
- 4. Somberheidsklachten: invloed op uw denken en doen
- 6. Het stemmingsdagboek
- 8. Problemen en zorgen



Welkom

Welkom bij de cursus Happy@Work. Voordat u begint, leggen wij u graag eerst wat uit over de cursus.

Hoe werkt de cursus?

Deze cursus bestaat uit zes lessen. Elke week volgt u één les. Elke les begint met informatie. Die informatie leest u eerst helemaal door. Daarna maakt u de opdrachten bij de les. Bent u benieuwd hoe andere cursisten de opdrachten maken? Kijk dan bij de voorbeelden die bij elke les staan. U vindt de voorbeelden onder het kopje 'Oefening'. Het kopje "Oefening" begint dus met de voorbeeldcursisten, daarna volgen de opdrachten. Aan het eind van de week, als u klaar bent met uw opdrachten, stuurt u de opdrachten naar uw behandelaar. Binnen drie werkdagen krijgt u een reactie: 'feedback' noemen we dat. Zodra uw behandelaar feedback heeft gegeven, krijgt u daarvan bericht per e-mail. De feedback zelf kunt u lezen op de website. Daarna kunt u doorgaan met de volgende les.

Wat staat waar?

Onder het kopje 'Mijn programma' vindt u alle lessen. Als u op het plusje klikt, ziet u de lessen verschijnen. U kunt de les aanklikken waar u op dat moment mee bezig bent, of de lessen

Behandelaar

Behandelaar
Happy@Work.
Taken
Informatie

vrije Universiteit

Mijn programma

Happy @ work

- Instructie
- De behandeling

Berichten

Inbox | Outbox | Nieuw

Geen berichten

Gesprek

Actief | Afgerond | Nieuw

Er is geen actief gesprek.

Extra functies

- Dagboek

Agenda

Geen activiteiten gepland

Happy@Work

problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

Welkom **Sanne de Beer**
Startpagina | Profiel | Uitloggen



Mijn lijst van belangrijke dingen

Happy@work - Les 1 Somberheid en zorgen

Progress bar with three phases:

- fase 1 Instructie
- fase 2 De behandeling
- fase 3 De evaluatie

Below the bar: Informatie | **Oefening** | Feedback

Progress indicator: 0%

Vorige | Volgende



- 1. Voorbeeld Harmen
- 2. Voorbeeld Suzan
- 3. Voorbeeld Maaïke
- 4. Opdracht 1 Belangrijke dingen
- 5. **Mijn lijst van belangrijke dingen**
- 6. Opdracht 2 Problemen en zorgen
- 7. Problemen en zorgenlijst
- 8. Opdracht 3 Stemningsdagboek

Mijn lijst van belangrijke dingen:



Behandelaar

Behandelaar
Happy@Work.
Taken
Informatie

Mijn programma

Happy @ work

- Instructie
- De behandeling

Berichten

Inbox | Outbox | Nieuw

Geen berichten

Gesprek

Actief | Afgerond | Nieuw

Er is geen actief gesprek.

Extra functies

Dagboek

Agenda

Geen activiteiten gepland

Bodyatwork, VU Amsterdam - Mozilla Firefox

Bestand Bewerken Beeld Geschiedenis Bladwijzers Extra Help

Bodyatwork, VU Amsterdam

e-behandeling.nl https://happyatwork.e-behandeling.nl/Default.aspx

Wikipedia (nl)

Happy@Work

problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

Welkom op de webpagina van Happy@Work.

Het is helaas **niet** mogelijk om u aan te melden via de website. Deze website wordt alleen gebruikt door deelnemers die reeds een gebruikersnaam en wachtwoord hebben ontvangen van het onderzoeksteam. Zij kunnen hier links inloggen met hun gegevens.

Gebruikersnaam

Wachtwoord

[Log in](#)

[Gebruikersnaam en/of wachtwoord vergeten?](#)

start

Windows Expl...

Inbox - Microsoft ...

presentatie bij trai...

Draaiboek Happy ...

Bodyatwork, VU A...

Bodyatwork, VU A...

HAW

19:47

Happy@Work

problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

3.07.25 Welkombehandel
Startpagina | Wachtwoord

Taken (5)

Clienten

Tijdsregistratie

Totale tijd 00:00
Directe tijd 00:00
Indirecte tijd 00:00



Supervisie | Intervisie | Medisch consult | Crisis | Brieven

Taken

Sleep hier een of meerdere kolommen om te groeperen.

Klant	Programma	Fase	Type taak	taakdatum
Anna de Beer	Start behandeling	De intake	Oefening	1-9-2011 11:15:25
Anna Training3	Happy @ work	De behandeling	Oefening	17-8-2011 14:35:20
Anna Training3	Happy @ work	De behandeling	Gesprek bericht Onderwerp :	16-8-2011 11:37:15
Anna test voor aanpas probleem	Happy @ work	De behandeling	Oefening	16-8-2011 8:09:01
Anna Training2	Happy @ work	De evaluatie	Reminder 49 dagen geen actie	27-7-2011 13:28:15

Bodyatwork, VU Amsterdam - Mozilla Firefox

Bestand Bewerken Beeld Geschiedenis Bladwijzers Extra Help


Bodyatwork, VU Amsterdam

e-behandeling.nl https://happyatwork.e-behandeling.nl/Therapist/Treatment.aspx?intervention=199&step=Feedback&substep=0

Supervisie | Intervisie | Medisch consult | Crisis | Brieven

Actieve cliënt

Voornaam: **Anna**
Achternaam: **Training**



Mijn programma

Happy @ work

- Instructie
- De behandeling
 - Happy@work
 - Les 1 Somberheid en zorgen
 - Informatie
 - Oefening
 - Feedback
 - Feedback**
 - Les 2 Oplossen van problemen
 - Les 3 Gedachten en gevoel
 - Les 4 Uw werksituatie
 - Les 5 Uw problemen bespreken met anderen
 - Les 6 Plan voor de toekomst

Programma manager

- Aanpassen behandeling
- Managen extra functies
- Stoppen behandeling
- Maken sjabloon

Extra functies

- Dagboek

Agenda client

Geen activiteiten gepland

Feedback
Happy@work - Les 1 Somberheid en zorgen

← Vorige | Volgende →

Verstuur feedback

1. Feedback

Bekijk de ingevulde oefening(en) door ze hieronder aan te klikken.:

- Mijn lijst van belangrijke dingen

Mijn lijst van belangrijke dingen:

x

Problemen en zorgenlijst

Hieronder kunt u in het linkerblokje onder 'zorg/probleem' uw probleem opschrijven. Kies in het blokje daarnaast of het gaat om een onbelangrijk probleem, een belangrijk oplosbaar probleem, of een belangrijk maar niet oplosbaar probleem. Klik op het knopje 'Rij toevoegen' om het probleem aan uw lijst toe te voegen.

Zorg/probleem	Soort probleem
x	Belangrijk en oplosbaar

Opdracht 3 Stemningsdagboek

Scoring:
Template10 Mijn lijst van belangrijke dingen: Er is voor deze oefening geen scoring beschikbaar.

Feedback

Lettertype Werk

Berichten

Inbox | Outbox | Nieuw
gdf

Gesprek

Actief | Afgerond | Nieuw

Er is geen actief gesprek.

Mijn agenda

Geen activiteiten gepland

start

Oplevering 4 | Feedback | Inbox - Microsoft ... | presentatie bij tra... | Draaiboek Happy... | Bodyatwork, VU A... | HAW

19:53

Bodyatwork, VU Amsterdam - Mozilla Firefox

Bestand Bewerken Beeld Geschiedenis Bladwijzers Extra Help

Bodyatwork, VU Amsterdam

e-behandeling.nl https://happyatwork.e-behandeling.nl/Default.aspx

Wikipedia (nl)

Happy@Work

problemen en zorgen overwinnen door zelfanalyse

Welkom op de webpagina van Happy@Work.

Het is helaas **niet** mogelijk om u aan te melden via de website. Deze website wordt alleen gebruikt door deelnemers die reeds een gebruikersnaam en wachtwoord hebben ontvangen van het onderzoeksteam. Zij kunnen hier links inloggen met hun gegevens.

Gebruikersnaam

Wachtwoord

[Log in](#)

[Gebruikersnaam en/of wachtwoord vergeten?](#)

start

Windows Expl...

Inbox - Microsoft ...

presentatie bij trai...

Draaiboek Happy ...

Bodyatwork, VU A...

Bodyatwork, VU A...

HAW

19:47

Feedback

Happy@work - Les 1 Somberheid en zorgen



← Vorige | Volgende →

1. Feedback

Beste mevrouw de Beer,

Bedankt voor het inzenden van uw eerste opdracht. Fijn dat u aan de cursus deelneemt!

Ik kan zien dat u goed aan het werk bent gegaan.

U hebt bij de belangrijke dingen goed aangegeven wat voor u belangrijke levenspunten zijn. U noemde de relaties met dierbaren, zingeving en persoonlijke groei. Belangrijke dingen kunnen echter ook iets kleins zijn, zoals genieten van een boek. Wellicht zijn er ook kleine dingen die voor u belangrijk zijn?

Verder bent u aan de slag gegaan met het benoemen en indelen van uw problemen. U heeft uw problemen goed ingedeeld in belangrijke problemen (oplosbaar of onoplosbaar) en onbelangrijke problemen. Ik wil u wel adviseren om uw problemen zo precies mogelijk te beschrijven. Dat is misschien wel een van de moeilijkste dingen in de cursus, maar ook een van de belangrijkste. Als u uw problemen concreet opschrijft, kunt u daarna makkelijker de stappen bedenken en uitvoeren die ervoor nodig zijn om het probleem op te lossen. Bijvoorbeeld uw probleem dat u vindt dat u naïef bent. Zijn er specifieke zaken waarin u erg naïef bent? Waarin uit dit probleem zich? Wanneer u dit probleem niet zou hebben, wat zou er dan anders zijn? Mogelijk dat u nog eens uw lijst kunt doorlopen om te kijken of al uw problemen concreet en helder zijn.

Als onoplosbaar probleem noemde u uw partners vader die kanker heeft. Ik kan mij goed voorstellen dat dit erg vervelend voor u en uw partner is. Helaas kunt u het probleem niet oplossen. In de volgende les krijgt u informatie over wat u eventueel kunt doen om het verwerkingsproces van dit probleem te bevorderen.

Op uw lijst van problemen en zorgen staan een aantal problemen die met gedachten te maken hebben, zoals dat u vaak piekert en u onzeker bent over uw kunnen. Deze gedachten kunnen erg storend zijn en uw leven negatief beïnvloeden. In les drie van deze cursus zullen we uitgebreid stil staan bij hoe u deze gedachten kunt veranderen.

Behandelaar

Behandelaar
Happy@Work.
Taken [1]
Informatie

Je hebt feedback ontvangen

Mijn programma

Happy @ work

- Instructie
- De behandeling

Berichten

Inbox | Outbox | Nieuw

Geen berichten.

Gesprek

Actief | Afgerond | Nieuw

Er is geen actief gesprek.

Extra functies

Dagboek

Agenda

Geen activiteiten gepland

Voor- en nadelen

- Voordelen:
 - Tijdsbesparend
 - Planner- en Supervisor account
 - Extra functies: dagboek, vragenlijsten; tijdsregistratie
- Nadelen:
 - Emails vanuit de website kunnen in de spambox terecht komen
 - Geen Google Analytics

Conclusie

Internettherapie; kunnen we nog zonder?

- Nee!
- Is het de toekomst?
 - Ook niet (echt)!
 - Nog weer nieuwe ontwikkelingen; mobiele telefoon, serious game
 - Bereidwilligheid is lager dan gedacht
 - Face to face blijft zeer populair

Vragen?

Zou je kiezen voor internettherapie?