

Trimbos komt met onderzoek naar online trainingen tegen depressie

14 december 2016

Het instituut wil dat huisartsen en POH's-GGZ meedenken over opzet en invulling van die begeleiding.

Om op een laagdrempelige manier met veel voorkomende klachten zoals depressie (en gerelateerde problematiek zoals slaapproblemen en stress) aan de slag te gaan, zijn online trainingen op snelbeterinjevel.nl ontwikkeld. Deze trainingen voor slaap-, stress- en piekerklachten worden nu ook aangeboden in het kader van de campagne 'Omgaan met depressie' van het ministerie van VWS.

Begeleiding werkt beter

Mensen die lijden aan depressies en gerelateerde problematiek, kunnen online trainingen zelf (laagdrempelig) achter de computer volgen. Bekend is volgens het Trimbos echter dat het geven van begeleiding bij een training beter werkt: als stok achter de deur en als mogelijkheid om vragen te kunnen stellen.

In het onderzoeksproject is het de bedoeling dat praktijkondersteuners GGZ in huisartsenpraktijken dergelijke begeleiding gaan bieden. Doel van het onderzoek is om een plan te maken voor de inzet van de trainingen, met handvatten voor de begeleiding.

Daarna wordt bekeken het plan in de praktijk goed werkt, waarbij alle stakeholders (patiënten, huisartsen en POH's-GGZ) naar hun ervaringen gevraagd wordt. In het project is er bovendien speciale aandacht voor het bereiken van patiënten met een lagere opleiding.

Meedenken

De voor het project gevraagde huisartsen en POH's-GGZ dienen mee te denken over:

- De opzet van een (te ontwikkelen) monitoringssysteem bij de online trainingen, of
- Het plan voor de inzet van de online trainingen in de huisartsenpraktijk, of
- Het bereiken van patiënten met een lagere opleiding