

Grip op je dip

**Online aanbod voor
jongeren met depressieve
klachten**

19 mei 2010

indigo>

mentale ondersteuning
direct en dichtbij



online cursus



mail met
dipdeskundige



www.gripopjedip.nl

Doel

Jongeren van 16-25 jaar met depressieve klachten bereiken ter preventie van depressie

Aanbod

- Informatie en tips tegen een dip
- Interactief deel: mijn verhaal, 2daystips
- Online cursus in gesloten chatbox
- E-mailservice

Bereik

50.000 unieke bezoekers per jaar
400.000 hits per jaar



GRIP OP JE DIP *ONLINE*

Samenwerking tussen:

Indigo
De Jutters
Dimence
Korrelatie
Trimbos-instituut



online cursus



mail met
dipdeskundige

*Powered by Rabobank Foundation
en RVVZ*

Depressie onder jongeren

- Jaarlijks 50.000-80.000 jongeren 12-25 depressie (5-8% jongeren)
- 15-20% depressieve gevoelens
- 19% angstklachten
- Depressie vaak samen met andere gedragsproblemen, emotionele problemen, leerproblemen.



Andere weg

- Beperkt bereik regulier preventie-aanbod
- Laagdrempelig aanbod
- Digitale leefstijl
- Effectiviteit e-health interventies



Jongeren niet geneigd hulp te zoeken vanwege:

- ontkenning problemen
- onderschatting problemen
- pessimisme over nut van hulpverlening

Gebrekkige kennis over psychische problemen en hulpmogelijkheden spelen hierin een rol.

Bron: Vanheusden, 2008



Opzetten website

- Participatief
 - Betrokken bij lay-out
 - Betrokken bij inhoud/tekst
 - Chatbox gedraaid met proefjongeren
 - PR producten door jongeren
 - Tips en eigen verhaal door jongeren
- Stepped care
 - Voorlichting leerlingbegeleiders
 - Folder op maat voor docenten
 - PR actie op school
- Webbouwer



Online-cursus

- 6 bijeenkomsten, 1 ½ uur
- Vast tijdstip
- Huiswerkopdrachten
- Maximaal 6 deelnemers
- Chatbegeleiders getraind



online cursus



mail met
dipdeskundige

Aanmelden en selectie

- Selecteren deelnemers:
 - Vragenlijst
 - CES-D
 - Motivatie
- Doorvragen via mail of chat
- Eventueel afwijzen en doorverwijzen
- Indien geschikt krijgen ze wachtwoord
- Alleen mensen met wachtwoord hebben toegang tot gesloten chatbox



Aanmelding

Direct naar ▾

[Lees erover](#) [Dip-tips](#) [Online cursus](#) [Mail met dipdeskundige](#) [Contact](#)

Naam*



Leeftijd*

Geslacht*

☒ Man ☐ Vrouw

Woonplaats*

telefoon (vast)

telefoon (mobiel)**

06 -

E-mailadres*

Gewenste startdatum

Woensdag 19-05-2010 om 17:00 uur ▾ ***

Keuze 1***

Gewenste startdatum

Donderdag 10-06-2010 om 16:45 uur ▾ ***

Keuze 2***

Gewenste

gebruikersnaam****

Gewenst wachtwoord****

**Gewenst wachtwoord (ter
controle)**



Chatsessie

- Aandacht voor:
 - Jouw stemming
 - Doen en denken
 - Denkpatronen achterhalen
 - Leuke activiteiten
 - Anders leren denken
 - De toekomst
- Opbouw
- Vaste onderdelen
- Groepsproces en steun



vindt ze me wel leuk? ze me wel leuk? ze me wel leuk?
vinden ze me wel leuk? ze me wel leuk? ze me wel leuk?
verwarring angst verwarring angst verwarring angst leven
moe veel slapen lusteloos slapen lusteloos slapen lusteloos
haat liefde afschuwat liefde afschuwat liefde afschuw
leven groeien liefde van groeien liefde leven groeien liefde

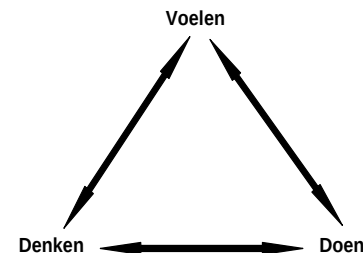
GRIP OP DE DIP

Gripopjedip

BIJEENKOMST 1: JOUW STEMMING

LEZEN TER VOORBEREIDING

In grote lijnen wordt je stemming bepaald door het samenspel van: het voelen, het denken en het doen (gebeurtenissen).



Ingelogd:

Rob
Crazy
Dippie
Brad
Vlinder
LoveU

Rob: Hoi welkom

Crazy: Hoi

Dippie: Hoi

Vlinder: Ben wat later

LoveU: Ff w8 ten

Rob: Vandaag gaan we het hebben over voelen, denken en doen. Jullie hebben allemaal keurig het huiswerk gemaakt, we beginnen met opdracht 1

Brad: hoi ben er ook. Opdracht 1 is goed.

Dippie: Ik snapte het verschil tussen denken en doen niet goed

Vlinder: Ik ook niet!

Rob: Kan iemand vlinder en dippie het uitleggen?

LoveU: Nou ik had bij denken dat ik ...

Heel goed LoveU, Brad wat had jij?

Verzend



Beieindig chatsessie

Snelteksten

Reactie jongeren online-cursus

“Een gewone groeps cursus vind ik eng”

“ Communiceren via een chatbox is veel gemakkelijker dan live, ik durf veel meer te zeggen”



Ervaringen Chatbegeleiders

- Je wordt beoordeeld op wat je schrijft
- Ander groepsproces
- Zinnen kunnen dubbel worden opgevat
- Smilies bieden uitkomst
- Liever snel dan perfect Nederlands
- Heel snel denken en reageren
- Weinig ervaringen met negatief gedrag
- Er ontstaat een band

Resultaten Online-cursus

Bereikcijfers Grip online	Mei 2008 – mei 2009
Aanmeldingen cursus	619
Deelnemers	355
Afwijzingen/doorverwijzingen	354
Cursussen	49 (heel 2009)



E-mailservice

- Ondersteunen jongeren 16-25 jaar
- Individuele coaching via de mail
- Maximaal 8 mailcontacten
- Binnen 5 werkdagen antwoord



Achter de schermen

- Beveiligd e-mailsysteem
- Automatisch antwoord met alternatief bij crisis
- Standaard tekst onder elke mail met doel
- Disclaimer
- 'Meelezen' mails
- Gezamenlijke intervisie
- Evaluatieformulier automatisch na 3 weken





Resultaten E-mailservice

- 3 GGZ-instellingen
- Jaarlijks 500 aanmeldingen
- Gemiddeld 3 mails
- Uiteenlopende problematiek



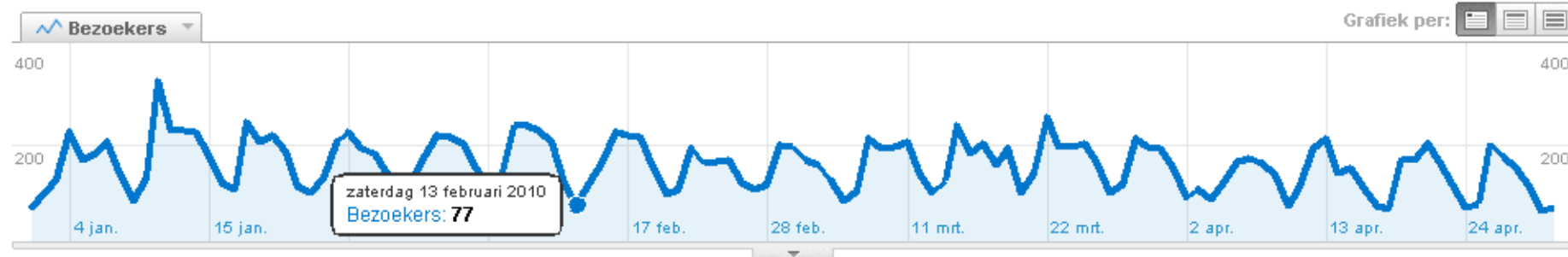


Monitoren

- Statistieksysteem
- Evaluaties
- Google analytics

Bezoekersoverzicht

1 jan. 2010 - 1 mei 2010



17.213 mensen hebben deze site bezocht



21.439 Bezoeken



17.213 Absoluut unieke bezoekers



129.491 Paginaweergaves



6,04 Gemiddelde paginaweergaves



00:03:30 Tijd op site



37,37% Bouncepercentage



77,20% Nieuwe bezoeken

Bezoekerssegmentatie



Bezoekersprofiel: talen, netwerklocaties, door de gebruiker gedefinieerd



Browserprofiel: browsers, besturingssystemen, browser en besturingssystemen, schermkleuren, schermresoluties, Java-ondersteuning, Flash



Kaartoverlay

Weergave geografische locatie

Bezoekers

- Overzicht
- Benchmarking
- Kaartoverlay
- Nieuwe versus terugkerende bezoekers
- Talen
- Bezoekerstrends
- Bezoekersloyaliteit
- Browsermogelijkheden
- Netwerkeigenschappen
- Google Mobile
- Door de gebruiker gedefinieerd
- Aangepaste variabelen

Verkeersbronnen

Inhoud

Doelen

Aangepaste rapporten

Mijn aanpassingen

- Aangepaste rapporten
- Geavanceerde segmenten
- Informatie **Beta**
- E-mail

Help-bronnen

- Over dit rapport
- Conversion University
- Algemene vragen

Overzicht >

Detail land/gebied: Netherlands

1 jan. 2010 - 1 apr. 2010

Bezoeken

Uitzoemen



15.800467plaatsen

Detailniveau: Plaats Dimensie: **Geen**

Sitegebruik Doelset 1

Weergaves:

Bezoeken 15.800 % van sitetotaal: 92,47%		Pagina's/bezoek 6,18 Sitegem: 6,08 (1,67%)		Gem. tijd op site 00:03:38 Sitegem: 00:03:34 (2,11%)		% nieuwe bezoeken 77,07% Sitegem: 77,33% (-0,34%)		Bouncepercentage 36,06% Sitegem: 37,22% (-3,13%)			
Detailniveau: Plaats		Bezoeken ↓		Pagina's/bezoek		Gem. tijd op site		% nieuwe bezoeken		Bouncepercentage	
1. Utrecht		1.169		5,86		00:03:30		71,77%		38,67%	
2. Amsterdam		784		5,54		00:03:46		76,15%		40,82%	

PR en werving

- Landelijk
- Regionaal en lokaal
- School
- Huisarts/SPV
- Hyves
- Bus/tram



online cursus



mail met
dipdeskundige

Waar staan we nu?

- 12 GGZ-instellingen online-cursus
- Stimulering overheid; Mentaal Vitaal
- Effectonderzoek
- Samenwerking Traxx
- Jeugdportal Mind Your own life
- Paludanus prijs gewonnen
- Financiering

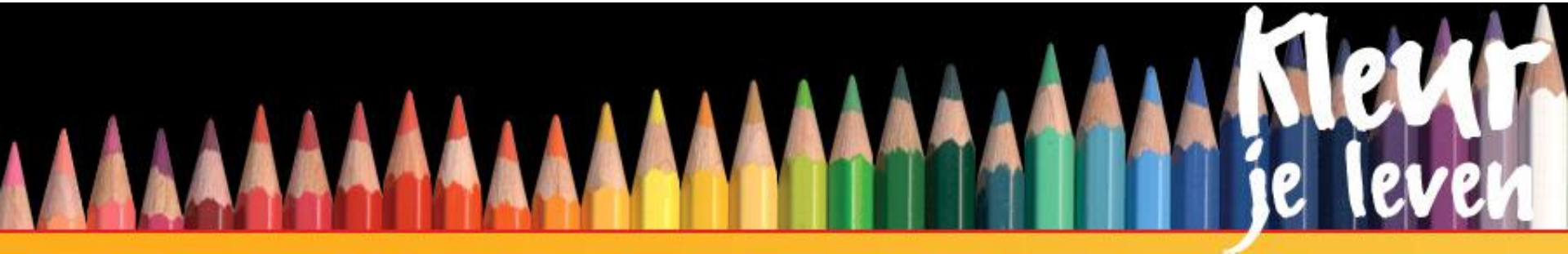




familievan.nl

E-health interventies

- Kleur je Leven
- Familievan



Kleur
je leven

Wat is Kleur je Leven?

- Internetcursus voor volwassenen met depressieve klachten
- Zelfstandig aan de slag via internet
- Kosteloos
- Aangeboden door 8 instellingen voor geestelijke gezondheidszorg, waaronder Indigo

Wat houdt cursus in?

- 8 lessen en 1 opfrisles na 12 weken
- te volgen op dag en tijdstip dat het u uitkomt (advies wekelijks)
- aanleren van vaardigheden om stemming te verbeteren
- schriftelijke en gesproken informatie, korte films, opdrachten
- huiswerkopdrachten om geleerde te oefenen in praktijk

Hoe werkt het?

- Aanmelding via internet
- Toewijzing van inlogcode
- Volgen van de cursus
- Evaluatie via internet
- Eventueel via e-mail persoonlijk advies voor vervolg

familievan.nl



Wat is familievan?

- Informatie over psychische problemen
- Tips
- Informatie over hulpaanbod en Indigo
- Verhalen en tips van bezoekers
- E-mailcoaching
- Forum

familievan.nl



Voor wie?

- Partners, kinderen en naastbetrokkenen
- 150 mailcontacten per jaar