

# Blended aan de slag

Marie-Line Nicolai - CAW Limburg  
Lien Faelens – CGG Waas en Dender



# Wie zijn we?

## Marie-Line Nicolai

- Psychologisch consulent
- JAC Limburg
- Ook pré-corona veel chat en beeldbellen
- Vormingen Chat en beeldbellen



## Lien Faelens

- Klinisch psycholoog, gedragstherapeut i.o.
- 50% Jongvolwassenwerking (18-30j) in CGG Waas en Dender
- 50% Medewerker online hulpverlening



# Inspiratie & Uitwisseling

Aan de hand van casusmateriaal!



# Casus Amélie

**Doorverwijzing:** Zorgleerkracht

**Gegevens na eerste contact:**

Amélie (17j) groeit op in een gezin waar fysieke en verbale agressie aanwezig is tussen ouders. Ze is de oudste van twee kinderen. Zus van 8 is een nakomertje en wordt door ouders gezien als een gouden kind. In Amélie haar ogen kan haar zus niks misdoen. Zelf ervaart Amélie veel kritiek van ouders op verschillende domeinen (school, sportieve prestaties, uiterlijk...). Volgens de zorgleerkracht is er sprake van een laag zelfbeeld, faalangst, suïcidale gedachten en automutilatie. De moeilijke relatie met haar ouders zorgde ervoor dat Amélie de voorbije periode ook een aantal keren is weggelopen van huis. De aanmelding gebeurde zonder het medeweten van de ouders. Contacten gebeuren daarom tijdens de schooluren.

**Zou jij deze cliënt  
online zien?**



# Afweging maken

## Doel?

Wat is het doel van het gesprek?

## Veilige omgeving?

Niet iedere cliënt is zich hier van bewust

## Afspraken maken

Conform de visie van je organisatie

## Motivatie

Zowel van cliënt als hulpverlener



## Hardware

Heeft iedereen een device?  
(Stabiel) internet?

## Software

Toegang? Duidelijk?  
Veilig? Basis in digitale vaardigheden?

## Kwaliteiten inzetten

Zowel van cliënt als hulpverlener

## Risico taxatie

Crisisgevoeligheid

# Waarom online?



Filmpje: Beeldbellen in de GGZ

**Tijdens sessie 1  
blijkt dat Amélie  
moeilijk vertelt**





# Therapeutische relatie

## In FtF gesprek:

- Wandelen
- Werken met materiaal (dixit kaarten, ...)
- Activiteit
- ...

## Online:

- Werken met materiaal om zaken te verkennen (bv. **Jamboard**)
- Online interesses verkennen (bv. **Youtubefilmpjes**)



# Registratie

M-path



Daylio



Gevoelsthermometer



Niceday



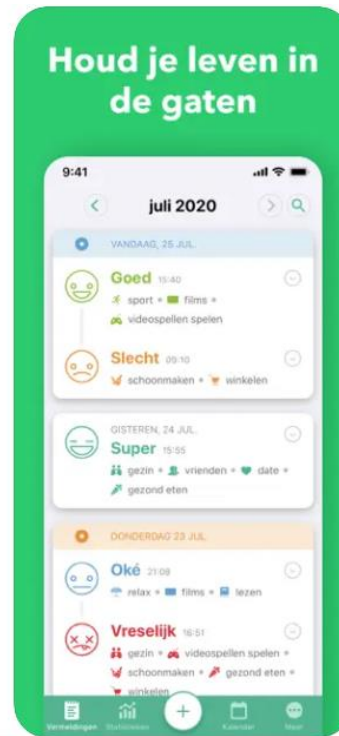
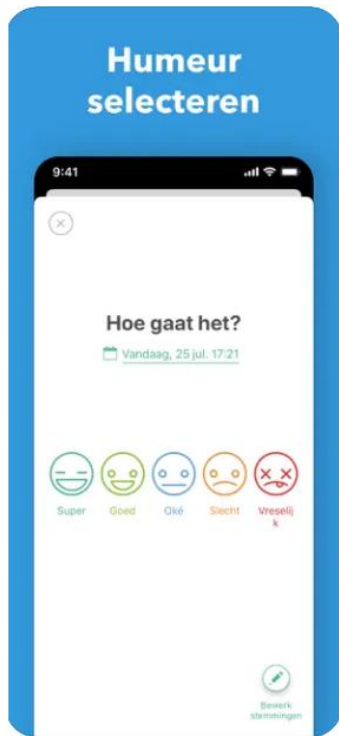
# Registratie

## M-path



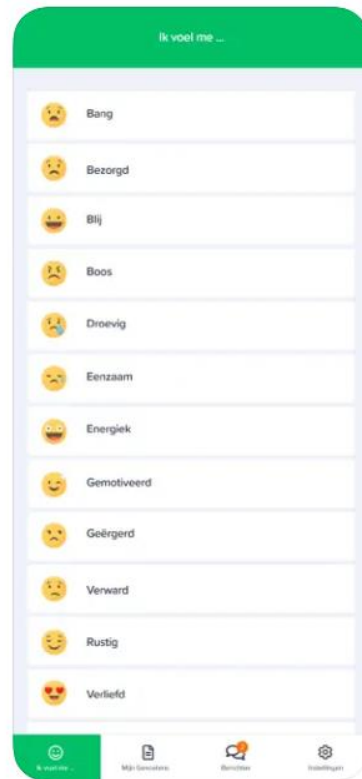
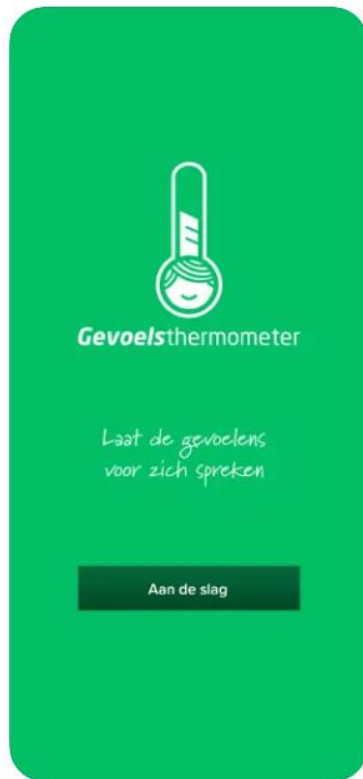
# Registratie

Daylio



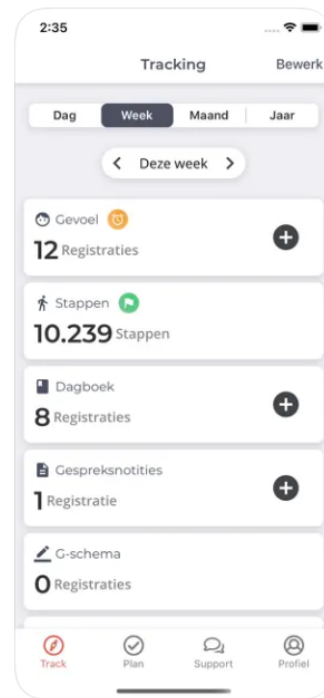
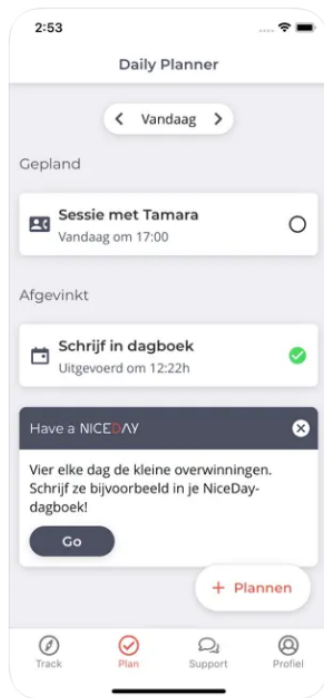
# Registratie

## Gevoelsthermometer



# Registratie

## Niceday



# Sessie 2 gaat online door, aangezien de school thuisonderwijs geeft

**Welke tool of programma kies je en waarom?**

**Hoe verloopt je gesprek?**



**Diagnostiek: Je vraagt je af of Amélie angst en/of depressieve klachten en een laag zelfbeeld heeft? Hoe ga je dit na?**





# Diagnostiek

## In FtF gesprek:

- Bevragen symptomen
- Afnemen/meegeven vragenlijst op papier

## Online:

- Registratie van klachten via voorgaande apps
- Afname van gevalideerde vragenlijsten

The screenshot shows the 'therapieland' web application interface. At the top, there is a navigation bar with the logo 'therapieland' on the left, and user information on the right: 'Mijn zorginstelling' (CGG Waas en Dender), 'Mijn profiel' (Laatst ingelogd: 16-09-2022), and 'Uitloggen'. Below the navigation bar is a row of icons for various functions: user profile, home, calendar, list, chat, gift, calendar, and notifications.

The main content area is titled 'Vragenlijsten' (Questionnaires) and includes the subtitle 'Plan hier één of meerdere nieuwe vragenlijsten in voor een cliënt.' (Plan here one or more new questionnaires for a client.).

The interface is divided into two main steps:

- 1. Kies een cliënt** (Choose a client): This step includes a search box 'Selecteer of zoek een cliënt' with a dropdown arrow and a link '+ Of maak een nieuwe cliënt aan'. To the right, there is a button with a person icon and the text 'Laten invullen door iemand anders, bijvoorbeeld een ouder, partner of leerkracht' (Let someone else fill it out, for example a parent, partner or teacher).
- 2. Kies een vragenlijst** (Choose a questionnaire): This step includes a search box 'Selecteer of zoek een vragenlijst' with a dropdown arrow, a section 'Vragenlijst versturen' (Send questionnaire) with the text 'Wanneer moet de vragenlijst worden verstuurd?' (When should the questionnaire be sent?) and an input field, and a link '+ Voeg een datum toe voor het versturen van een volgende meting' (Add a date for the next measurement). To the right, there is a button with a document icon and the text 'Voeg nog een vragenlijst toe voor deze cliënt' (Add another questionnaire for this client).

**Amélie wil werken aan haar faalangst, zelfbeeld en depressieve klachten? Welke online tools kan je inzetten?**



# Psycho-educatie

## Therapieland



### Faalangst

Dit programma ondersteunt bij het leren omgaan met faalangst om...



### Zelfbeeld - psycho-ed...

\* De cliënt krijgt psycho-educatie en praktische oefeningen om het zelfbeeld te...



### Depressie - psycho-ed...

Cliënt krijgt informatie over depressieve klachten. #psycho-educatie #BGGZ...

## Onlinepsyhulp



# Interventies gelinkt aan problematieken

## Therapieland



### Faalangst

Dit programma ondersteunt bij het leren omgaan met faalangst om...



### Zelfbeeld Vlaams

De cliënt krijgt psycho-educatie en praktische oefeningen om het zelfbeeld te...



### Depressie - CGT

Cliënt vermindert door middel van activatie en anders leren denken zijn depressieve...

## Onlinepsyhulp



# Algemene interventies: Gedachten

## Therapieland



G-schema - Compleet

\* Gedachtenschema  
met verschillende  
uitdaagtechnieken.

Psycho-educatie over...

## G-schema via Niceday



## M-path



# Algemene interventies - Therapieland



## Mindfulness

Mindfulness programma met uitleg en oefeningen om dagelijks aan de slag...



## Ontspanning

\* De cliënt krijgt ontspanningsoefeningen om spanning te verminderen...



## Stressless English

Stressless is a programme for anyone who wants to deal with stress-related...

# Algemene interventies – Apps

## VGZ Mindfulness coach



## Mindfulness coach



## Vaardigleven



# Algemene interventies - Ademhaling

**Kardia**



**BreatheRelax**



**Respirelax+**





# Online tools voor cliënten met zelfmoordgedachten: Zelfmoordlijn, chat of mail

← → ↻ 🏠 <https://www.zelfmoord1813.be>



[Feiten en cijfers](#)

[Verder als nabestaande](#)

[Info voor media](#)

[Word vrijwilliger](#)



[Ik heb hulp nodig](#)

[Ik ben bezorgd om iemand](#)

[Samen voorkomen](#)

[Info voor hulpverleners](#)



## Op zoek naar hulp?

Bij de Zelfmoordlijn 1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

 **Bel 1813**

24/7 bereikbaar

 **Chat**

Elke dag van 17u  
tot 00u

 **Mail**

Antwoord binnen  
5 werkdagen

**Zelfhulp en advies**



# Online tools voor cliënten met zelfmoordgedachten

## Safetyplan



Nu praten?

 Bel 1813

 Chat

 Mail

Ik heb hulp nodig

Ik ben bezorgd om iemand

Samen voorkomen

Info voor hulpverleners

[Home](#) > Safety Plan

## Safety Plan

Een safety plan of veiligheidsplan helpt je om in zes stappen een crisis te overbruggen.

Vul het in op een moment dat het beter gaat, zodat je op een moment van crisis weet wat te doen. Een safety plan kan je zelfstandig invullen en gebruiken, maar je kan het ook samen invullen met een hulpverlener, een vriend of een vrijwilliger van [Zelfmoordlijn 1813](#).

Het safety plan is één van de tools in de app [BackUp](#), de app [On Track Again](#) en de zelfhulp cursus [Think Life](#). Het werd ook opgenomen in de richtlijn 'Detectie en behandeling van suïcidaal gedrag' en de e-learningwebsite [SP-reflex](#) voor hulpverleners. Het opstellen van een safety plan wordt erkend als een van de 'best practices' uit de suïcidepreventie.



**Klik hier om je safetyplan meteen online in te vullen en/of af te drukken.** >

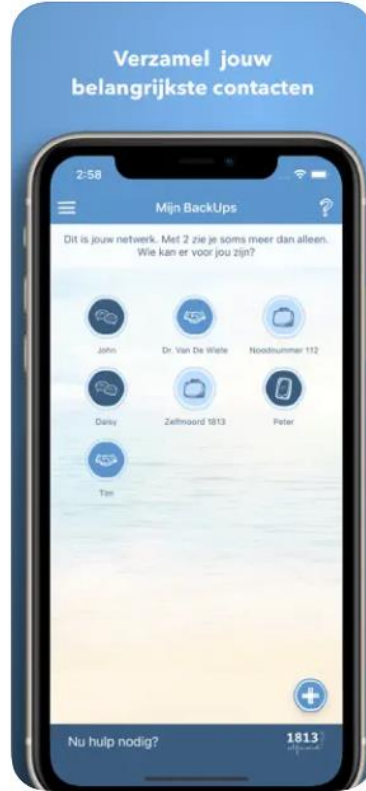
# Online tools voor cliënten met zelfmoordgedachten

## Back up App

Ga zelf of samen aan de slag met de tools uit Back-Up



Verzamel jouw belangrijkste contacten



Foto's en video bieden houvast



Wat maakt jou rustiger?  
Stel een eigen veiligheidsplan op in 6 stappen.



# Online tools voor cliënten met zelfmoordgedachten

## Think life

Think  
Life.

UITLOGGEN

*Dringend hulp nodig?*

### Overzicht

*Hier zie je welke stappen je al hebt voltooid en welke niet. We raden je aan om wekelijks een stap te doorlopen, maar je kan er ook voor kiezen om het in je eigen tempo te doorlopen.*



**Amélie heeft verteld dat ze enorm zenuwachtig is haar examen wiskunde. Vrijdag heeft ze haar examen. Wat doe je?**



**Op maandag zet je je gsm op en zie je dat Amélie je dit weekend verschillende keren heeft proberen te bereiken. Wat doe je?**



**Je hebt Amelie een Therapieland  
programma doorgestuurd en  
spreekt af om tegen volgende  
sessie stil te staan bij onderdeel  
één. Volgende sessie heeft Amelie  
het programma nog niet geopend.  
Wat doe je?**



# Motivatie

Kom terug op afspraak, als jij loslaat, dan je cliënt waarschijnlijk ook

Belangrijk om als hulpverlener doel en belang van tools voldoende uit te leggen (met enthousiasme!) – soms met herhaling

Schets kracht van herhaling buiten sessie – en belang om tussen sessies ook te gaan oefenen

Laat programma misschien even zien/start samen op

Drempels dienen besproken te worden (inhoud, tijdsinvestering), zoek samen naar oplossing om drempel te verlagen





# Tips and Tricks

**Ken je programma!**



**Smalltalk**



**Afspraken maken**



**Let op met confronteren**



**Veiligheid**



**Motivatie en opvolging**

