

Aanbod E-mental health 2010

Depressie – Jongeren

| Cursus | Doelgroep | Waar? |
|---|---|---|
| <i>Informatie, chatten, groepscursussen</i> | | |
| Grip op je dip Groeps cursus begeleid door een deskundige: Informatie en chatcursussen | Jongeren tussen 16 en 25 jaar, die niet lekker in hun vel zitten | http://www.gripopjedip.nl |
| Praten Online Informatie, forum, en chatten met professional | Jongeren tussen 12-23 die somber, angstig of onzeker zijn | www.pratenonline.nl |
| Depri-en-dan Informatie, groepscursus in de vorm van chat en persoonlijke chat met deskundige | Jongeren die leven in twee culturen en last hebben van sombere gedachten, down zijn of niet lekker in hun vel zitten. | www.depri-en-dan.nl |
| 113 online Online groeps-chat, met en zonder deskundige, Informatie | Suïcidale en ex-suïcidale mensen, nabestaanden en informatiezoekenden gericht op alle leeftijden | www.113online.nl |
| <i>Online geprotocolleerde begeleide zelfhulp</i> | | |
| Zwaar weer Informatie en chatten | Voor jongeren tussen 12-25 jaar die meer willen weten over het verschil tussen een dipje en depressie | www.zwaarweer.nl |
| Zo gek nog niet Informatie | Jongeren met psychische problemen | www.zogeknogniet.nl |
| Kopstoring Informatie en groepscursus in chatomgeving | Jongeren waarvan de ouders psychische problemen hebben | www.kopstoring.nl |

Depressie – Volwassenen en Ouderen

| Cursus | Doelgroep | Waar? |
|---|---|---|
| <i>Informatie, chatten, groepscursus</i> | | |
| Nodea Informatie | Over depressie en angst | www.nodea.nl |
| ADF stichting Informatie en advies geven Lotgenootcontacten, Organiseren cursussen en trainingen Zelfhulpgroepen organiseren | Patiëntvereniging voor depressie en/of angst | www.adfstichting.nl |
| Fonds psychische gezondheid Informatie | Voor alle psychische problemen | http://www.psychischegezondheid.nl |
| Kop op ouders Groepscursus: Chatten met huiswerkopdrachten | Ouders met psychische en/of verslavingsproblemen met kinderen tussen 1-18 jaar | www.kopopouders.nl |
| Epsychiater Informatie verschaffing en vragen beantwoorden | Patiënten, familie, vrienden van patiënten met psychiatrische ziekte | http://www.e-psiychiater.nl/index.php |
| Familievan Informatie, chatten, tips, informatie-bijeenkomsten | Informatie voor familie van psychische stoornissen | www.familievan.nl |
| Mentaal vitaal Informatie, doorverwijzingen naar cursussen | Iedereen aan de slag met het trainen van zijn of haar mentale fitheid | www.mentaalvitaal.nl |
| Hulpgids Informatiegids voor de ggz | Mensen die persoonlijk en/of beroepsmatig betrokken zijn bij de geestelijke gezondheidszorg | www.hulpgids.nl |

| <i>Online geprotocolleerde begeleide zelfhulp</i> | | |
|--|--|--|
| Beating the blues Zelfhulpprogramma via computer gebaseerd op CGT. Video-instructie en 8 sessies met professional | Depressie en angst | www.beatingtheblues.nl . |
| Diabetergestemd Internet cursus met coach | Comobiliteit met diabetes I of II | www.diabetergestemd.nl |
| 113 online Online groeps-chat, en cursussen met bijeenkomsten | Suïcidale en ex-suïcidale mensen, nabestaande en informatiezoekende gericht op jongere en oudere | www.113online.nl |
| <i>Online geprotocolleerde begeleide behandeling</i> | | |
| Internettherapie | Licht depressieve klachten | www.internettherapie.nl |
| Alles onder controle Internettherapie | Klachten van depressiviteit, angst, spanning, stress | www.allesondercontrole.nl |
| Kleur je leven Zelfstandige internettherapie | Volwassenen en ouderen die zelfstandig hun sombere gevoelens of mild depressieve klachten willen aanpakken | www.kleurjeleven.nl |
| Virenze Internettherapie met begeleiding | Angst en paniek, burnout, depressie, eetproblemen, omgaan met stress, seksuele problemen, sociale angst, alcoholgebruik, stress na schokkende gebeurtenis | http://www.virenze- internettherapie.nl/Publiek/ |
| Maatschappelijk werk online e-consult, e-mailbegeleiding, trainingen | Volwassenen die hulp kunnen gebruiken bij dagelijks problemen zoals bijvoorbeeld problemen met eenzaamheid, geweld, verslaving en psychische gezondheid | www.maatschappelijkwerk online.nl |
| Webzorg Internetbehandeling met persoonlijke behandelaar | Mensen met gecombineerde problematiek: zowel psychische als alcohol-of cannabisproblematiek | www.webzorg.nl |
| Interapy Internetinterventie | Voor de behandeling van stressklachten ten gevolge van psychotrauma | www.interapy.nl |

Angst – Jongeren

| Cursus | Doelgroep | Waar? |
|--|---|---|
| <i>Informatie, chatten, groepscursus</i> | | |
| Zo gek nog niet Informatie | Jongeren met psychische problemen | www.zogeknogniet.nl |
| Praten Online Informatie, chat met professionals, forum, | Jongeren tussen 12-23 die somber, angstig of onzeker zijn | www.pratenonline.nl |
| Kopstoring Informatie en groepscursus in chatomgeving | jongeren waarvan de ouders psychische problemen hebben | www.kopstoring.nl |
| <i>Online geprotocolleerde begeleide zelfhulp</i> | | |
| Bibbers Speelse informatie verstrekking over manieren om te gaan met angst | Kinderen/Jongeren met angstklachten | www.bibbers.nl |
| Grip op je dip Groepscursus: Informatie en chatcursussen | Jongeren die niet lekker in hun vel zitten | http://www.gripopjedip.nl |

Angst – Volwassenen en Ouderen

| Cursus | Doelgroep | Waar? |
|---|---|---|
| <i>Informatie en chatten</i> | | |
| ADF stichting Informatie verschaffing | Geïnteresseerde in depressie en angststoornissen | www.adfstichting.nl |
| Fonds psychische gezondheid Informatie | Mensen met psychische problemen | http://www.psychischegezondheid.nl |
| Epsychiater Informatie verschaffing | Patiënten, familie Vrienden van patiënten met psychiatrische stoornissen | http://www.e-psychiater.nl/index.php |
| Kop op ouders Groeps cursus: Chatcursus met huiswerkopdrachten | Ouders met psychische en/of verslavingsproblemen met kinderen tussen 1-18 jaar | www.kopopouders.nl |
| Mentaal vitaal Informatie, doorverwijzingen naar cursussen | Iedereen aan de slag met het trainen van zijn of haar mentale fitheid | www.mentaalvitaal.nl |
| Hulpgids Informatiegids voor de ggz | Mensen die persoonlijk en/of beroepsmatig betrokken zijn bij de geestelijke gezondheidszorg | www.hulpgids.nl |
| <i>Online geprotocolleerde begeleide zelfhulp</i> | | |
| Angst de baas Internettherapie | Mensen met angstklachten | http://educatie.ntr.nl/angstdebaas/1374353/ |
| Alles onder controle Internettherapie | Klachten van depressiviteit, angst, spanning, stress | www.allesondercontrole.nl |
| Beating the blues Zelfhulpprogramma via computer gebaseerd op CGT | Depressie en angst | www.beatingtheblues.nl |
| <i>Online geprotocolleerde begeleide behandeling</i> | | |
| Therapieland Internetcursus met keuze uit verschillende deskundige | Mensen met angst, panieklachten en/of agorafobie | www.therapieland.nl |

| | | |
|--|---|---|
| Virenze Internettherapie met begeleiding | Angst en paniek, burnout, depressie, eetproblemen, omgaan met stress, seksuele problemen, sociale angst, alcoholgebruik, stress na schokkende gebeurtenis | http://www.virenze-internettherapie.nl/Publiek/ |
| Maatschappelijk werk online e-consult, e-mailbegeleiding, trainingen | volwassenen die hulp kunnen gebruiken bij dagelijks problemen zoals bijvoorbeeld problemen met, eenzaamheid, geweld, verslaving en psychische gezondheid | www.maatschappelijkwerkonline.nl |
| Interapy Internetinterventie | Voor de behandeling van stressklachten ten gevolge van psychotrauma | www.interapy.nl |
| Webzorg Internetbehandeling met persoonlijke behandelaar | Mensen met gecombineerde problematiek: zowel psychische als alcohol-of cannabisproblematiek | www.webzorg.nl |