

## Kwaliteitsstempel voor acht e-mental health programma's

**26 januari 2016.** Acht internetprogramma's hebben officieel het Onlinehulpstempel toegekend gekregen. Deze programma's voldoen hiermee aan de kwaliteitscriteria voor e-mental health interventies. Het Onlinehulpstempel.nl is een keurmerk dat consumenten en hulpverleners duidelijkheid biedt over de kwaliteit van online hulpprogramma's op het gebied van de geestelijke gezondheid.

Het Onlinehulpstempel is uitgereikt aan de volgende internetprogramma's:

- De depressiebehandeling van Interapy: <http://www.interapy.nl/depressie>
- De zelfhulp cursus Rouwverwerking van Stichting Mirro: <https://rouwverwerking.mirro.nl/>
- De zelfhulp cursus van Stichting 113Online, gericht op suïcidepreventie: <https://www.113online.nl/zelfhulp/zelfhulpcursus>
- Kopstoring, een online groepscursus voor jongeren van ouders met psychische en/of verslavingsproblemen (samenwerking Trimbos-instituut, GGNet, Mindfit, Ypse, Met GGZ, Vincent van Gogh): <http://www.kopstoring.nl>
- Kopopouders, online opvoedondersteuning voor ouders met stress, psychische en/of verslavingsproblemen (samenwerking Trimbos-instituut, GGNet, Mindfit, Vincent van Gogh, Mondriaan, Kinnik): [www.kopopouders.nl](http://www.kopopouders.nl)
- Voluit Leven van Uitgeverij Boom, een online cursus voor mensen met depressieve- en angstklachten om te leren leven met aandacht, gebaseerd op mindfulness en Acceptance and Commitment Therapy (ACT), en ontwikkeld door de Universiteit Twente: <https://www.voluitleven.nl/site/voluit%20leven/>
- Eerste hulp bij burn-out van Stichting ZorgIQ, een programma dat door de praktijkondersteuner GGZ begeleid kan worden aangeboden aan mensen met burn-out en stressklachten: <http://www.zorgiq.nl/vier-pijlers.aspx>
- Grip op je dip, een cursus voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar met somberheidsgevoelens (Stichting Grip op je dip): [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)

### **Onlinehulpstempel: experts en gebruikers bepalen kwaliteit**

Effectieve online zelfhulp- of behandelprogramma's kunnen mensen met psychische of verslavingsproblemen helpen. Deze programma's zijn in vele soorten en maten te vinden op internet. Het is voor mensen daarom moeilijk te beoordelen welk programma deugt en welke niet. Maar ook huisartsen en praktijkondersteuners GGZ hebben behoefte aan inzicht in de kwaliteit van e-health programma's.

Het Onlinehulpstempel beoordeelt de kwaliteit van deze programma's aan de hand van vier criteria: effectiviteit, transparantie, gebruikersvriendelijkheid en techniek en veiligheid. Allereerst gebeurt dat door onafhankelijke experts uit het veld van de geestelijke gezondheid. Daarna kunnen gebruikers een rapportcijfer aan het programma geven en hun ervaringen delen. Het expertoordeel en de gebruikerservaringen geven een betrouwbaar beeld van de kwaliteit van een online programma. Dat is behulpzaam voor mensen die zelf willen werken aan hun psychische problematiek én voor professionals/hulpverleners die willen doorverwijzen naar online hulpverlening.

Het Onlinehulpstempel is ontwikkeld in opdracht van het ministerie van VWS door het Trimbos-instituut in samenwerking met GGZ-professionals en e-health experts.

Zie [www.onlinehulpstempel.nl](http://www.onlinehulpstempel.nl) voor meer informatie