



### **Wanneer kan online hulp worden toegepast?**

Binnen psychologiepraktijk Helmink wordt gewerkt volgens de [GGZ richtlijnen](#). E-health toepassingen staan veelal nog niet benoemd in de richtlijnen. Veel psychologische interventies kunnen zowel online als face-to-face worden toegepast. In mijn ervaring heb ik bemerkt dat vrijwel alle technieken (soms met een lichte aanpassing) probleemloos online kunnen worden toegepast. Wanneer ik wat inzet, is afhankelijk van de hulpvraag en de voorkeur van de client.

### **Beeldbellen**

Ik werk met beeldbellen via het videobel-programma van ZorgAdmin van ProSoftware. Deze software is geaccrediteerd volgens de volgende normen: NEN 7510, ISO 9001 en ISO 27001. Dit betekent dat deze organisatie zich maximaal inspant om de persoonlijke gezondheidsinformatie veilig te verwerken, voldoet aan de internationale normen en waarde hecht aan continue verbetering van veilige informatieverwerking.

In de praktijk gaat beeldbellen zo: voor ieder gesprek krijgt je een linkje in je email. Als je op dit linkje klikt, kun je zonder iets te installeren veilig videobellen. Een goede internet verbinding is wel van belang. Als er onverhoopt toch nog iets hapert, dan zal ik overstappen naar telefoon. Soms geef ik via de zorgmail huiswerk of reflectieopdrachten.

### **Zelfhulp-apps**

Ik verwijs regelmatig naar nuttige [zelfhulpmodules](#) of [zelfhulp apps](#). De app [headspace](#) en deze [website](#) zijn nuttig voor diverse mindfulness-oefeningen. Zelf heb ik ook enkele ACT en Mindfulness oefeningen ingesproken, te vinden bij dit [tabblad](#). Soms maak ik ook gebruik van een online module van [Minddistrict](#).

### **Vragenlijsten**

Via ProSoftware bied ik soms ook online vragenlijsten aan. Je ontvangt dan een email met een link. Als je op de link klikt start de vragenlijst en kun je die invullen.

### **Wat kun je verwachten qua reactietijd?**

Ik reageer zo spoedig mogelijk op emails, maar in ieder geval iedere dinsdag.

### **Wat kun je verwachten van de zorgtijd?**

Op factuur staat de gesprekstijd op de uitgevoerde datum genoemd, hiermee wordt ook het beeldbellen bedoeld. Indirecte tijd, zoals mijn verslaglegging, of voorbereiding, zit vanaf januari 2022 in het tarief verdisconteerd, deze tijd staat niet apart op de factuur.

### **Wanneer is online hulp gecontra-indiceerd?**

- Bij een hoge mate van crisis. Dan is verwijzing naar de huisarts aangewezen.
- Bij te weinig beheersing van de Nederlandse taal of computervaardigheden.
- Als client het niet prettig vindt.

### **Uitgangspunt online hulp**

Het uitgangspunt in Psychologiepraktijk Helmink is dat online hulp ondersteunend werkt aan de behandeling en een positieve bijdrage levert op een veilige manier. Online, deskundig werken aan persoonlijk herstel? Dat kan wel!