



10 jaar

Jubileummagazine

INHOUD

100 miljoen mensen mentaal veerkrachtig.....6
Onze missie en hoe ver we zijn.

10 mijlpalen.....8
Tien belangrijke mijlpalen van Therapieland.

Hart voor onze missie.....9
Twee Therapielanders over hun eigen ervaring in de GGZ.

De start en toekomst van Therapieland..12
Jarno en Marike over tien jaar Therapieland en de toekomst.

Interview met Hannah Ritter.....14
Hannah Ritter (GZ-psycholoog) over acht jaar werken met Therapieland.

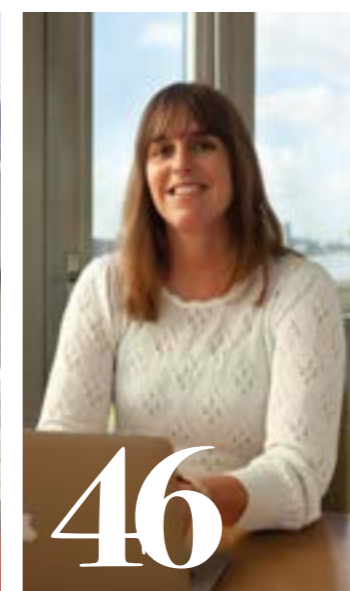
Therapieland als onderdeel van de Visma-familie.....16
Interview met John Reynders

IJ-lab: onderzoeken, leren, verbeteren, repeat.....18
Een aantal inzichten en feiten van onze onderzoekstak op een rij.

Van stagiair, naar bijbaan, naar Teamlead.....20
Gerjanne Strating over haar reis door de organisatie.

Het IZA en de toekomst van de GGZ.....22
Column van Floortje Scheepers.

Amplitie en preventie met Gezondeboel.....24
Samen voor een veerkrachtige samenleving.



Therapielandland-gebruikers over hun weg naar herstel.....26
Paula en Leon over hun ervaring als cliënt met het platform.

Practice what you preach.....30
Wat onze organisatie en medewerkers doen voor hun mentale gezondheid.

Efficiënter en effectiever werken met netwerkzorg.....34
De juiste zorg op het juiste moment en de juiste plek.

Ksyos en Therapieland, een gouden match.....36
Een succesvolle samenwerking voor slimmere zorg.

Hoe zet je e-Health optimaal in?.....38
Haal als zorgverlener het meest uit onze e-Health.

Ontwikkeling programma's.....40
In twee tot vijf maanden tijd van niets naar livegang.

Klokkenluiders: Intergenerationele overdracht van pijn en trauma & systematisch werken.....44
Column van Kitlyn Tjin A Djie.

Hoe houd je een e-Health-platform veilig?.....46
Security en privacy bij Therapieland.

De kracht van virtual reality.....48
Het Blikopener-team over onze visie op VR.

Teamwork.....50
Onze teams stellen zich aan je voor.

Dit zijn wij!



Onze diensten



100+
Vragenlijsten



250+
Programma's

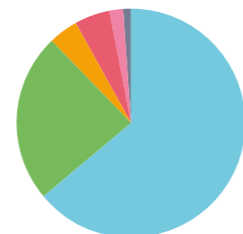


20+ VR-
programma's



Beeldbellen
& Chat

Onze markten



- GGZ 64%
- Huisartsenzorg 24%
- Ziekenhuiszorg 4%
- Sociaal Domein 5%
- Bedrijfsgezondheidszorg 2%
- Onderwijs 1%



Onze cijfers

346.000
geholpen
personen

12.700
professionals
die met
Therapieland
of Gezondeboel
werken

782.287
gestarte
programma's

630.604
gevoerde
beeldbel-
gesprekken

101.057
verstuurd
vragenlijsten

3.650 dagen werken aan een missie

We leven in uitdagende tijden waarin mentaal welzijn niet vanzelfsprekend is. Werk, vrienden, familie, verwachtingen, doelen stellen en dromen najagen. Zowel in het echte leven als online zorgt dit soms voor serieuze uitdagingen op mentaal vlak. In deze context groeit ook de behoefte aan goede mentale ondersteuning. Alleen wat zien we? In de GGZ zijn er grote personele en financiële tekorten, er zijn inefficiënte verwijzingen en groeiende wachtlijsten.

Niet iedereen krijgt dus de juiste hulp op het juiste moment. En waar men soms wachtlijsten ziet als problemen die opgebouwd zijn uit abstracte getallen en doorlooptijden, zien wij mensen die opzien tegen de dag, die moeite hebben met het leven en hulp nodig hebben. Hoe langer deze personen op de juiste zorg moeten wachten, hoe meer de klachten toenemen, hoe kleiner de kans op behandelings succes en hoe groter de kans op drop-out wordt. Een serieus maatschappelijk probleem waar mensen dagelijks mee in de knoop zitten.

Deze mensen op een slimme en schaalbare manier kunnen helpen, was het vertrekpunt voor het duo Bernard Maarsingh en Nico Moleman. Zij hadden een gemeenschappelijke drive om de vastgeroeste GGZ te innoveren. Vanuit een keldertje in Amsterdam zijn we toen tien jaar geleden gestart om de schetsen en lijnen die ontstaan waren, om te vormen in een bevlogen organisatie met een sterke missie die professionals ondersteunt en mensen echt helpt.

Dit 10-jarig-jubileummagazine neemt je mee in ons verhaal van de afgelopen 3.650 dagen. We hopen dat de inhoud inspirerend is voor iedereen die samen met ons gewerkt heeft, en die samen met ons wil werken, aan het behalen van ons doel: 100 miljoen mensen mentaal veerkrachtig maken door inspirerende, intelligente en verbindende psychologie-on-demand. Dat is onze missie, dat is onze ambitie, dat is onze impact.

Veel leesplezier!

Jarno Meijer
Algemeen Directeur

100 miljoen mensen mentaal veerkrachtig

100 miljoen mensen mentaal veerkrachtig maken door inspirerende, intelligente en verbindende psychologie-on-demand. Een heldere en vooral ambitieuze missie. Want hoe weet je eigenlijk of iemand écht is geholpen? Een online programma afronden betekent nog niet dat iemand mentaal veerkrachtiger is geworden.

De geholpen persoon

Wat maakt dat iemand geholpen is? Dit hebben we onderzocht met behulp van semi-gestructureerde interviews met verschillende mensen die een programma van Therapieland hebben gevolgd. Uit de interviews komt naar voren dat mensen zich geholpen kunnen voelen met betrekking tot twee overkoepelende thema's:

1. De geholpen persoon ervaart na het doorlopen van een programma vooruitgang op verschillende gebieden:

- Afname in klachten
- Beter om kunnen gaan met klachten
- Meer positieve kijk op dingen
- Dichterbij doelen komen
- Nieuwe inzichten krijgen
- Meer controle over eigen situatie

QR-code naar onze volledige factsheet:



2. De geholpen persoon voelt zich begeleid en gesteund door het programma:

- Merken niet de enige te zijn in de situatie
- Het gevoel hebben er niet alleen voor te staan

Hoeveel mensen hebben we dan al geholpen?

De resultaten uit de kwantitatieve analyse laten zien dat een ruime meerderheid van de gebruikers (83%) zich geholpen voelt na het doorlopen van een programma van Therapieland.

Uit de interviews blijkt dat de geholpen persoon een vooruitgang op verschillende gebieden ervaart, zoals het dichterbij persoonlijke doelen komen, het krijgen van nieuwe inzichten en het beter leren omgaan met

klachten. Daarnaast ervaart de geholpen persoon steun en begeleiding van het programma. Verder komt uit de interviews naar voren dat gebruikers geholpen zijn wanneer het programma goed aansluit bij hun klachten en fase van therapie, gebruiksvriendelijk is en concrete en inspirerende handvatten biedt om mee aan de slag te gaan.

Op dit moment hebben we al zo'n **346.000 mensen** geholpen met onze programma's. We zijn dus goed op weg, maar hebben nog heel wat mensen te gaan!



Coronaprogramma's en gratis beeldbellen

Het coronavirus breekt uit en behandelaren moeten gebruik gaan maken van digitale oplossingen. We lanceren onze beeldbelfunctionaliteit en bieden deze kosteloos aan. Ook ontwikkelen we gratis coronaprogramma's.

Start Gezondeboel

Naast dat we met Therapieland mensen helpen curatief bezig te zijn met hun mentale gezondheid, willen we ons ook meer gaan focussen op de preventie van mentale klachten. Zo ontstaat ons label 'Gezondeboel'.

28 programma's online

Het platform wordt nu veelvuldig gebruikt en er wordt hard gewerkt aan nieuwe programma's. Het contentteam breidt zich verder uit en ons aanbod groeit.

Samenwerking Ksyos

We gaan samenwerken met Ksyos, een ervaren speler binnen de eerstelijnszorg, om de huisarts en de POH-GGZ te ondersteunen met e-Health. Dit wordt een groot succes.

Start Therapieland

Jarno Meijer en Marike de Haan gaan de uitdaging aan om van het project Therapieland een bedrijf te maken.



2021

80 mensen in dienst

Met de komst van het coronavirus krijgt e-Health vastere grond onder de voeten en neemt het een belangrijke plek in binnen de mentale gezondheidszorg. Therapieland groeit hard en we groeien naar 80 mensen in dienst.

2019

Start VR met Blikopener

Onderzoek wijst steeds meer op de voordelen van virtual reality. We zijn al een tijd bezig met het bouwen van onze eigen VR-applicatie. Nu we zes programma's (inmiddels veel meer) hebben, kunnen we live!

2017

Eerste grote GGZ-instelling (Fortagroep)

Naast het succes in de eerstelijnszorg baant Therapieland zich een weg door de tweedelijnszorg en de grote GGZ-instellingen. We starten een samenwerking met Fortagroep.

2015

Professionele filmstudio

Met de komst van meer gebruikers wordt het tijd voor professionelere video's in het platform. We bouwen een professionele studio, inclusief een autocue en een green screen.

2013

Eerste programma's online

De eerste programma's staan online en zijn klaar voor gebruik. Mensen kunnen nu bijvoorbeeld gebruikmaken van het programma 'Ontspanning & burn-out'.

2012

01

10 mijlpalen

Hart voor onze missie

"Zonder mijn eigen ervaring in de GGZ had ik mij nooit zo hard ingezet voor de missie van Therapieland."



Onze Therapielanders werken met passie en recht vanuit het hart aan onze missie. Waar deze passie bij de een komt vanuit een interesse in psychologie, is deze bij de ander een stuk persoonlijker. Zo ook bij Eline en Devie-Luna. Zij nemen je mee in hoe zij hun persoonlijke ervaring met mentale problemen nu inzetten voor het najagen van onze missie.

Ik was een van de eerste Therapieland-gebruikers. Nu wil ik e-Health nog beter maken.

Eline (31) Business Innovator

Toen ze 22 was, ontwikkelde Eline een depressie en een eetstoornis. Er gebeurden op dat moment veel nare dingen in haar persoonlijke omgeving die ze probeerde op te lossen, maar waar ze eigenlijk geen invloed op had. Ze begon dit te compenseren met iets waar ze wél invloed op had, haar gewicht! De controle terugkrijgen over iets voelde goed, té goed. Ze ging steeds meer sporten en steeds minder eten, wat resulteerde in een ziekenhuisopname. Vandaag de dag zet ze zich in voor anderen met mentale problemen.

“Na mijn ziekenhuisopname belandde ik al snel in de GGZ. Met mijn psychotherapeut had ik gesprekken over mijn depressiviteit, maar ik was op dat moment eigenlijk nog volledig in ontkenning over mijn eetstoornis. Het echte breekpunt kwam pas toen mijn behandelaar mij vroeg om een touw in een cirkel te leggen, zo groot als ik dacht dat de omtrek van mijn middel was. Het bleek dat het touw veel groter was dan de werkelijke omtrek van mijn middel. Pas toen besepte ik dat ik een eetprobleem had. Het woord anorexia durfde ik pas twee jaar later in mijn mond te nemen.

Tijdens mijn behandeling werd ik door mijn behandelaar uitgenodigd voor Therapieland, wat toen nog een vrij beknopt platform was met maar een paar programma's. Ik was een van de eerste gebruikers. Ik volgde het programma Overspanning & burn-out. Niet het eerste programma waar je aan denkt bij een eetstoornis, maar ik haalde er heel veel waarde uit. Ik kreeg meer inzicht in mezelf en in mijn valkuilen en ik kon zelf monitoren hoe het met mij ging. Die eigen regie heeft mij ontzettend geholpen in mijn herstel. Ik kreeg het gevoel dat ik zelf invloed had op hoe ik mij voelde en dat ik niet enkel afhankelijk was van mijn behandelaar.

Ik verwonderde me over wat e-Health kon betekenen voor je eigen regie, je zelfvertrouwen en dus je herstel. Dit is dan ook een van de grootste redenen dat ik voor Therapieland ben gaan werken. Ik wil e-Health nog beter maken en nog meer mensen kunnen laten ervaren wat ik heb ervaren. In mijn rol als Business Innovator ben ik nu dagelijks bezig met het verbeteren van e-Health en het creëren van nieuwe oplossingen, om mensen nog beter te kunnen helpen om mentaal weerbaarder te worden.”

Door mijn persoonlijke ervaring weet ik hoe belangrijk het is om ook de sociale omgeving te betrekken.

Devie-Luna (27) Business Developer

Toen Devie-Luna een jaar of elf was begon er iets te veranderen binnen haar gezin. Haar zus, 3,5 jaar ouder dan zij, ontwikkelde een eetstoornis: anorexia nervosa. Gelukkig is haar zus er inmiddels helemaal bovenop gekomen. Toch heeft de ziekte van haar zus veel invloed gehad op Devie-Luna en haar gezin. Nu strijdt ze voor betere begeleiding voor de sociale omgeving van mensen met psychische problemen.

“Op het moment dat zij anorexia kreeg, woonden mijn zus en ik thuis bij mijn ouders. Haar eetstoornis was heel zwaar voor het hele gezin. Ondanks dat mijn ouders en ik de eetstoornis van mijn zus altijd los van haar probeerden te zien, was dit niet altijd even makkelijk. Ik kon haar in die periode moeilijk begrijpen, wist niet goed hoe ik haar kon ondersteunen en voelde mij daardoor erg machteloos. Ik miste mijn zus en haatte dat haar eetstoornis zoveel grip op haar had.

Wat ik erg kwalijk vind en wat nog altijd blijft knagen, is dat mijn ouders en ik nooit begeleiding hebben ontvangen bij het omgaan met de eetstoornis van mijn zus. Iets wat in mijn ogen noodzakelijk is. Niet alleen zodat ikzelf beter had geweten hoe ermee om te gaan, maar ook zodat wij mijn zus beter hadden kunnen ondersteunen, wat ook haar herstel had bevorderd.

Wat ik zo mooi vind aan het Therapieland-platform is dat er veel aandacht is voor het netwerk van de cliënt. Zo kan de sociale omgeving van de cliënt worden uitgenodigd om een programma te volgen dat hen meer informatie geeft over bepaalde problematiek.

Binnen mijn rol als Business Developer hecht ik veel waarde aan de geholpen cliënt, maar ook zeker aan diens geholpen netwerk. Dit doet Therapieland niet alleen via de programma's voor de sociale omgeving, maar ook met het faciliteren van netwerkzorg en het verslimmen van het professionele netwerk rondom de cliënt met digitale oplossingen.”

De start en toekomst van Therapieland

Jarno Meijer (Directeur) en Marike de Haan (Creatief Directeur en Product Owner) solliciteerden tien jaar geleden beide op dezelfde functie. Er kon geen keuze gemaakt worden tussen beide en dus gingen ze met zijn tweeën door. Dit leidde uiteindelijk tot het oprichten van Therapieland. Samen vormden ze een perfect team en wat klein begon, groeide uit tot wat Therapieland nu, tien jaar later, is. Samen kijken ze terug op de afgelopen tien jaar, maar ook vooruit, naar de toekomst van de zorg.

Marike: Therapieland is voor mij één groot avontuur. Als je mij 10,5 jaar geleden had gezegd dat ik hier nu zo zou zitten, dan had ik je echt vierkant uitgelachen.

Jarno: En waarom?

Marike: Ik heb mezelf nooit als ondernemer gezien. Meer als iemand die in dienst zou werken. Nou had ik jou gelukkig om samen koers te bepalen. Het voelde heel lang ook niet echt. Alsof ik bedrijfje aan het "spelen" was. Ik nam mezelf niet zo serieus. Dat had ik misschien wel meer willen doen destijds.

Jarno: Maar zit daar niet ook de kracht en de reden dat het een succes is geworden? Juist dat "bedrijfje spelen" zorgde ervoor dat het leuk was. Ik denk dat daar nu ook een uitdaging zit; ervoor zorgen dat het niet té formeel wordt en het wel een beetje een speeltuin blijft.

Marike: Ja, in het begin deden we echt alles met zijn tweeën. Zelfs de helpdesk. Als we dan allebei in de zomer op vakantie gingen, spraken we af wie welke dagen de mail zou checken om vragen van klanten te beantwoorden.

Jarno: O ja, dat was ik alweer vergeten. En de filmpjes in het platform maakten we toen ook helemaal zelf. Met een handycam en een theedoos met een tablet op bierkatten als autocue.

Marike: Ja, dat was hilarisch. Daarna zelf bewerken in iMovie. En de rapportages om het gebruik terug te koppelen aan klanten turfde ik gewoon handmatig in de achterkant van het systeem.

Jarno: Ja, dat proces was heel leuk. Maar later, toen we naar een nieuw pand gingen, zijn we stapje voor stapje

geprofessionaliseerd. Nu hebben we onze eigen studio, met onze eigen cameramensen en apparatuur, en een aparte data- en onderzoekstak.

Marike: Die groei was ook een uitdaging. Je kan niet alles zelf meer doen. Dan moet je je kindje loslaten. Maar ik heb inmiddels geleerd om uitdagingen als leuk te ervaren, in plaats van spannend.

Jarno: Gelukkig maar, want de zorg zit vol uitdagingen.

Marike: Ja, toen we Therapieland tien jaar geleden startten, geloofde eigenlijk niemand in e-Health. Behandelaren dachten dat cliënten niet goed met een computer overweg konden. En ze waren bang dat e-Health hun werk zou overnemen in plaats van aanvullen. De samenwerking met Ksyos was een keerpunt. We stuurden een nieuwsbrief naar aangesloten huisartsen met de vraag of ze interesse hadden in e-Health. Binnen een week hadden we ontzettend veel aanmeldingen.

Jarno: Klopt, het vak POH-CGZ bestond tien jaar geleden eigenlijk ook nog niet. Omdat alles nieuw was aan dat vak, stonden zij meer open voor e-Health. Daar hebben we kunnen laten zien dat e-Health de kwaliteit van het behandeltraject ook echt kan verbeteren. En ook corona is een keerpunt geweest. We zijn toen qua werknemers verdubbeld en de toegevoegde waarde van e-Health als aanvulling op de reguliere zorg werd goed zichtbaar.

Marike: En met Gezondeboel ontwikkelen we nu ook steeds meer op de preventiekant. Ik hoop daar op een zelfde soort openbaring. Dat mensen snappen en voelen dat e-Health een belangrijke rol kan spelen bij preventie.

Jarno: Ja, nu met Therapieland focussen we ons op de ondersteuning van de zorg. Dat is heel waardevol. Maar

het is nog beter als we mensen zo'n zorgtraject, met al het leed dat daarbij komt kijken, kunnen besparen.

Marike: Netwerkgang is hierbij ook belangrijk. Wij vonden het vanaf het begin belangrijk dat je ook je naasten informatie kan geven via ons platform, en andere professionals kunt betrekken.

Jarno: Ja, de zorg ontschotten. Als iemand mentale problemen heeft, dan zit diegene niet alleen maar bij een huisartsenpraktijk of in de GGZ. Diegene is ook werknemer, student of inwoner van een wijk. Laatst zaten we met vier teams van een verzekeraar aan tafel, die allemaal vanuit verschillende financieringsstromen denken. Ik hoop dat we veel meer vanuit het perspectief van de persoon gaan denken. En ik denk echt dat Therapieland hier een mooie bijdrage aan kan leveren, omdat het een digitale ondersteuning is die door al die domeinen heen gaat.

Ook Blikopener, onze virtual-reality-app, biedt veel kansen voor de toekomst en voor het op een andere manier kijken naar zorg. En met onze onderzoekstak IJ-lab kunnen we continu onderzoeken wat wel en niet werkt en dit meenemen in onze innovaties.

Marike: En ik heb ook altijd het gevoel gehad dat mentale gezondheid een vak op de basisschool zou moeten zijn. Heel veel mensen weten niet hoe ze om moeten gaan met klachten of vervelende situaties. Die mentale veerkracht die wij mensen willen geven, wil je eigenlijk al zo vroeg mogelijk aanleren. Dus ik zou het heel vet vinden als we doorontwikkelen naar iets wat je hele leven met je meegaat, waar ook ter wereld.


Jarno: Ja, ik hoop echt dat we e-Health kunnen gaan aanbieden in Duitsland, Frankrijk, Engeland, maar ook in bijvoorbeeld Afrika of Indonesië. Daar is de afstand tot mentale zorg erg groot, wat zo'n digitale manier van zorg extra waardevol maakt. Dus over nog eens tien jaar hoop ik dat we mensen over de hele wereld helpen met onze applicatie.

Marike: Zeker. En dat we met heel veel lol onze missie van 100 miljoen mensen mentaal veerkrachtig maken behalen. Want daar doen we het voor. Dat heb ik weer sterk gevoeld door mijn moeder, die recentelijk is overleden aan kanker. Zij volgde ook een Therapieland-programma om hiermee om te gaan. Ze vertelde me dat ze het heel bijzonder vond om te ervaren wat een verschil het maakt om de dingen die je denkt ook echt op te schrijven. Dat heeft haar veel rust gegeven. Dus dat draag ik ook nog maar even bij me.

Jarno: Ja, dat is een hele mooie. Ik kreeg laatst ook een LinkedIn-berichtje van iemand die ik van vroeger ken. Zij bedankte me, omdat Therapieland haar door een moeilijke fase van haar leven had geholpen. Dat is natuurlijk precies waar het over gaat. We willen mensen helpen. En mede dankzij de samenwerking met Visma hebben we een goede toekomst veiliggesteld, waarin we met veel kennis en expertise onze missie kunnen verwezenlijken.



Op naar de volgende tien jaar, vol innovaties en geholpen mensen!

 Marike de Haan en Jarno Meijer

Hannah Ritter

Al ruim acht jaar lang maakt Hannah Ritter gebruik van Therapieland in veel van haar behandelingen binnen de generalistische basis GGZ. Niet alleen is ze door de jaren heen een trouwe promotor van Therapieland, ze heeft ook altijd meegedacht over de ontwikkeling van de diensten. Ze kan dan ook als geen ander vertellen hoe Therapieland zich in de afgelopen jaren heeft ontwikkeld. We spreken haar over haar reis met Therapieland.

Hannah is GZ-psycholoog en startte ruim dertig jaar geleden haar eigen praktijk voor eerstelijns psychologie in een gezondheidscentrum in Waddinxveen. Sinds dit jaar is ze met pensioen en is de praktijk gesloten, maar ze blijft mensen behandelen met beeldbellen van Therapieland.

In 2014 gingen er een aantal seinen op groen voor de inzet van e-Health in de geestelijke gezondheidszorg. In de nieuwe tariefberekeningen is rekening gehouden met de inzet van e-Health als onderdeel van de behandeling. Ook voor Hannah wordt het in dat jaar steeds duidelijker dat ze wat moet gaan doen met e-Health, een dan nog vrij onbekend begrip.

Hoe kwam je voor het eerst in aanraking met Therapieland?

"De coöperatie waar ik destijds lid van was, was zich aan het oriënteren op onafhankelijke e-Health-aanbieders. Niet veel later werd ik benaderd door Jarno, met de vraag of wij misschien interesse hadden in het gebruiken van Therapieland. Wij hebben hem en iemand van een andere e-Health-partij vervolgens uitgenodigd om een pitch te geven, zodat wij beide partijen konden vergelijken. Therapieland stond destijds nog echt in de kinderschoenen. Iets wat wij toen eigenlijk heel erg prettig vonden. Voor ons was e-Health ook nog echt nieuw en op die manier konden wij met Therapieland meegroeien. Het werd ons dan ook snel duidelijk dat we zouden kiezen voor Therapieland."

Hoe heb jij het platform van Therapieland over de afgelopen jaren zien ontwikkelen?

"Van heel basaal tot zeer uitgebreid. De basisvorm waar Therapieland mee begon, was destijds heel fijn voor het starten met e-Health. Maar

door de jaren heen is het platform steeds uitgebreider geworden. Zo bevat het platform nu ontzettend veel filmpjes voor kinderen, maar ook het aanbod voor volwassenen is veel groter geworden. Daarnaast zijn er natuurlijk steeds meer functionaliteiten toegevoegd aan het platform. Ik vind de combinatie van de vragenlijsten, het beeldbellen, het veilig kunnen versturen van berichten en de programma's heel erg prettig."

Je hebt de afgelopen jaren veel bijgedragen aan de ontwikkeling van onze diensten, kun je daar wat meer over vertellen?

"Ik heb altijd met heel veel plezier meegedacht. Ik kan mij de eerste bijeenkomst nog goed herinneren. Samen met andere gebruikers kwamen we bij elkaar om te brainstormen over vragen als: waar liggen de behoeften van cliënten, waar loop ikzelf tegenaan als behandelaar en wat zijn eventuele oplossingen? Jaarlijks kwamen we bijeen om te brainstormen over verschillende thema's. Maar

wat ik nog veel interessanter vond, was het meedenken over virtual reality. Aan behandelaren werd op een gegeven moment gevraagd aan welke VR-modules er behoefte was. Veel mensen in mijn praktijk hadden destijds last van rijangst. Het leek mij ontzettend nuttig om een VR-programma te hebben waarmee je op een veilige manier kunt oefenen met autorijden. Ik heb toen samen met een collega van mij meegedacht over wat er dan in het rijangst-programma zou moeten komen. We keken naar onze eigen praktijkervaring om te achterhalen voor welke situaties mensen vooral bang zijn. Denk bijvoorbeeld aan tunnels, bruggen en snelwegen. Die situaties zijn vervolgens allemaal teruggekomen in het rijangst-programma."

Heb je het gevoel dat Therapieland jouw behandeling door de jaren heen heeft kunnen versterken?

"Absoluut, het platform brengt vooral veel tijdswinst. Voor mij als behandelaar maar ook voor de cliënt zelf. Cliënten kunnen naast onze sessies laagdrempelig aan hun herstel blijven werken. Zo kunnen ze opdrachten maken en alle informatie die ze nodig hebben teruglezen in de Bibliotheek. Die staat vol met kwalitatief goed onderbouwde informatie. Dat zorgt ervoor dat je de tijd waarin je echt contact hebt, beter kunt benutten. Wat ik heel fijn vind, is dat de informatie altijd beschikbaar blijft. Ook na het behandeltraject. Laatst zag ik bijvoorbeeld in het platform dat er een aantal mensen, die ik al zeker twee jaar lang niet heb gezien, weer hadden ingelogd. Daarnaast brengt Therapieland veel praktische voordelen met zich mee. Ik stuur bijvoorbeeld altijd het intakeformulier uit, wat ervoor zorgt dat ik die informatie niet meer handmatig in mijn administratieprogramma hoef in te vullen."

Kun je een voorbeeld geven van iemand die is geholpen door het gebruik van e-Health?

"Ik heb een mooi voorbeeld van een cliënt die ooit

een ernstig auto-ongeluk heeft meegemaakt. De auto was na een botsing op een landweggetje in het water beland. Wonder boven wonder kwam de cliënt er fysiek ongedeerd uit, maar de emotionele schade was groot. Een aantal weken na het ongeluk werd de cliënt door de huisarts naar mij doorverwezen. De cliënt durfde namelijk niet meer de auto in te stappen.

Ik ben de behandeling begonnen met EMDR. Ik introduceerde EMDR door de cliënt het EMDR-programma op te sturen. Ik leg in de eerste sessie altijd uit hoe EMDR werkt, maar ik vind het handig om mijn cliënten ook uit te nodigen voor het Therapieland-programma. Zo kan de cliënt de video over EMDR bekijken en rustig teruglezen wat EMDR precies inhoudt. Tijdens de therapiesessie zijn cliënten vaak angstig en gestrest, wat het moeilijker maakt om de informatie goed te onthouden.

Na de EMDR-sessies durfde de cliënt weer de auto in te stappen, maar rijden langs water bleef moeilijk. We besloten daarom om de VR-behandeling te proberen. Na een moeilijke start bleek het toch een goede aanvulling op de EMDR-behandeling. Ondanks dat de cliënt nooit meer zo ontspannen in de auto zal zitten als voorheen, kan de cliënt weer zonder grote angst autorijden."

Hoe zie jij de toekomst van e-Health voor je?

"Eén ding is in ieder geval zeker: e-Health is een blijvertje. Het zal zich in de toekomst zeker meer gaan ontwikkelen. e-Health is nu nog redelijk op zichzelf staand. Ik kan me voorstellen dat er in de toekomst steeds meer koppelingen zullen komen met andere software. Maar ook bijvoorbeeld met wearables. Dus dat je, als je met stress bezig bent, je Apple-watch bijvoorbeeld koppelt aan Therapieland voor directe feedback. Daarnaast denk ik dat virtual reality de potentie heeft om nog veel groter te worden. Ik zie hier nog zoveel kansen."

“ Ik heb Therapieland enorm zien groeien door de jaren heen. ”

Hannah Ritter
Eén van de eerste
Therapieland-gebruikers

Therapieland als onderdeel van de Visma-familie

Eind 2021 is Therapieland onderdeel geworden van softwarebedrijf Visma. Dit was voor zowel klanten als werknemers van Therapieland best even spannend. Want wat betekent zo'n overname voor de manier van werken, de missie, de strategie en de bedrijfscultuur? We spraken John Reynders, Area Director Benelux bij Visma, over hoe Therapieland en Visma elkaar versterken.

John Reynders
Area Director Benelux Visma

Area Director Benelux bij Visma, wat houdt dat in?

"Visma, opgericht in 1996 in Noorwegen, focuste zich twintig jaar lang op de Scandinavische markt. In 2018 was het tijd om uit te breiden naar andere delen van Europa, te beginnen met Nederland. Ik mocht dit gaan leiden. Als Area Director ondersteun ik Visma-bedrijven bij het verwezenlijken van hun missie. Ook houd ik de markt in de gaten, op zoek naar bedrijven die een mooie toevoeging kunnen zijn op Visma."

Wat is de visie van Visma?

"De visie van Visma is: de toekomst van de maatschappij vormgeven met behulp van technologie. Wij geloven dat technologie een belangrijke rol speelt in het omgaan met grote maatschappelijke uitdagingen van deze tijd. Technologie kan complexe processen vereenvoudigen en automatiseren, zodat de focus kan liggen op datgene waar het echt om gaat."

Neem bijvoorbeeld de zorgsector. De huidige zorgvraag is te groot. Technologie kan de zorg schaalbaar maken en randzaken uit handen nemen van de zorgprofessional, zodat deze zich kan focussen op zijn specialisatie. Die technologische ondersteuning kan zowel op administratief vlak liggen, via bijvoorbeeld HR-systemen, als op het primaire zorgproces, zoals Therapieland dat doet. Visma wil een one-stop-shop zijn voor de maatschappij: een plek waarbij je voor elke technologische oplossing terecht kunt."

Hoe is de samenwerking met Therapieland ontstaan?

"Tijdens een scan van de markt kwam Therapieland heel duidelijk naar voren. Ik ging met Jarno in gesprek en er was direct een klik, zowel qua visie en missie, als op cultureel vlak. Therapieland is ondernemend, innovatief en stelt de klant altijd voorop. Dat past perfect bij de visie van Visma."

Welke rol heeft Visma in de bedrijfsvoering van Therapieland?

"Zowel Visma als Therapieland vinden eigen regie erg belangrijk. Vanaf het begin gaf Therapieland duidelijk aan dat bij een overname de missie onveranderd zou blijven en dat niet de aandeelhouders, maar de werknemers van Therapieland zeggenschap zouden houden. Visma is

ook juist op zoek naar bedrijven die het op eigen kracht al heel goed doen en die we nog net dat extra zetje kunnen geven om verder te groeien en te professionaliseren. We denken mee en geven adviezen, maar Therapieland moet in de kern hetzelfde blijven, want dat werkt!"

Hoe versterken Therapieland en Visma elkaar?

"Doordat Visma bestaat uit een groot aantal mooie bedrijven, vormen we samen een netwerk van kennis en ervaring. Visma haalt de *best practices* uit elk bedrijf en deelt deze met de rest, zodat we van elkaar kunnen leren. Visma heeft Therapieland tot nu toe met name geholpen op het gebied van security en privacy - deze was al goed, maar Visma brengt dit op Champions-League-niveau - en het versnellen van innovatie. Met de kennis en ervaring van Visma richten we Therapieland zo slim mogelijk in, zodat we samen zoveel mogelijk mensen, op de best mogelijke manier kunnen helpen."

Therapieland moet in de kern hetzelfde blijven, want dat werkt!

Visma leert ook veel van Therapieland. Ik heb veel geleerd over de uitdagingen van de zorg en wat de bijdrage van technologie hierin kan zijn. Wat Therapieland ook erg interessant maakt, is dat niet alleen de techniek van het platform goed moet zijn, maar ook de content. Die combinatie van techniek en content is uniek."

Hoe gaat Visma om met mentale gezondheid van werknemers?

"Mijn vier prioriteiten zijn: 1) de meest inspirerende werkplek zijn, 2) de beste klantervaring realiseren, 3) producten bouwen waar klanten fan van zijn, en 4) duurzame groei. Op deze volgorde. Het welzijn van werknemers staat dus op 1. Als je thuis problemen hebt, moeten die eerst opgelost worden. Dit is ook een stukje Noorse cultuur, waarin het gezin voorop staat. Een leuk feitje is dat de CEO van Visma eerst HR-directeur was. Ieder bedrijf binnen Visma heeft zijn eigen initiatieven om het welzijn van werknemers te bewaken. Zo maakt een aantal Visma-bedrijven natuurlijk gebruik van Gezondeboel."

Waar staan we over 10 jaar?

"Technologie ontwikkelt zo snel, dat niemand kan voorzien hoe onze technologische oplossingen er over tien jaar uitzien. Het enige wat we kunnen doen, is onze missie voor ogen houden, elke dag 1% beter worden, blijven innoveren en leren van onze gebruikers. Ik wil de gebruikers van Therapieland en Gezondeboel dan ook uitnodigen om hun gedachten, suggesties en ideeën te delen. De reis die we maken, is er een van co-creatie. We willen dit heel graag samen met jullie doen. Wees altijd welkom!"

IJ-lab:

346.000

We hebben al zo'n 346.000 mensen geholpen met onze programma's!

onderzoeken, leren, verbeteren, repeat



Bij Therapieland ontwikkelen we e-Health op een datagedreven manier. Onze onderzoekstak IJ-lab is continu bezig met het interpreteren van de data uit ons platform. We kijken naar wat wel en wat niet werkt en leren hiervan, om het volgende programma nóg beter te maken en behandelaren inzicht te geven in hoe zij e-Health optimaal kunnen inzetten. We zetten een aantal inzichten en feitjes over IJ-lab op een rij.

Onze programma's zijn bewezen effectief

Op basis van de literatuur blijkt dat e-Health een effectieve aanvulling is op de reguliere behandeling van mentale problemen. Maar geldt dat ook echt voor de e-Health van Therapieland? Dat willen wij zeker weten en daarom nemen wij de effectiviteit van onze programma's onder de loep. We hebben verschillende van onze programma's geanalyseerd op basis van voor- en nametingen van klachten. Voor deze programma's zien we significante verbeteringen na het doorlopen ervan. Het gaat onder andere om de programma's Zelfcompassie, Rouw, Somberheid, Sociale angst, Alcohol onder controle, Stressles, Paniek, Overspanning & burn-out en Piekeren.

The high five

De vijf meest gebruikte programma's in 2022 zijn:

1. Mindfulness
2. Piekeren
3. Zelfbeeld
4. Overspanning & burn-out
5. Zelfcompassie: minder streng voor jezelf

De kracht van engagement

Voor iedere gebruiker meten we de mate van *engagement* (betrokkenheid). Hoe betrokken iemand zich voelt bij de programma's, is een sterke voorspeller van of iemand zich geholpen voelt door het programma en van de mate van klachtafname die wordt ervaren.

Engagement hangt af van..

We hebben ook onderzocht welke factoren de mate van engagement beïnvloeden. Er zijn drie categorieën factoren:

1. het platform (gebruiksvriendelijkheid, aansluiting van het programma op hulpvraag, videotherapeut)
2. persoonlijke eigenschappen (stemming, motivatie, ernst situatie)
3. rol van de behandelaar (duidelijke afstemming over het doel en de mate van betrokkenheid)

Deze inzichten nemen we mee om engagement zoveel mogelijk te verhogen en daarmee mensen beter te helpen.

It's a match

Met meer dan 250 verschillende e-Health-programma's kan het best lastig zijn om te bepalen welk programma het best aansluit. Daarom ontwikkelen we momenteel een matchmaking-tool die op basis van een aantal vragen een persoonlijk advies geeft over welke programma's het best passen bij iemands specifieke situatie.

Lopend Delphi-onderzoek: de toegevoegde waarde van e-Health

Wij zijn ervan overtuigd dat we veel mensen kunnen helpen met onze e-Health en dat e-Health een waardevolle toevoeging is op de GGZ. Maar hoe kunnen we de toegevoegde waarde het best meten en toetsen? Dat zijn we op dit moment, in samenwerking met Essenburgh, aan het onderzoeken. Met dit onderzoek willen we komen tot een set belangrijkste succesindicatoren van e-Health. Samen met een divers expertpanel, bestaande uit eindgebruikers, professionals, beleidsmakers en financiers, bepalen we wat waardevol is. Op basis van deze resultaten bepalen wij onze toekomstige koers.

Samen komen we tot meer inzichten

Naast dat IJ-lab intern onderzoek doet naar de effectiviteit van onze programma's, werkt IJ-lab ook samen met bijvoorbeeld universiteiten en onderzoeksinstituten. Samen kom je ten slotte tot meer inzichten dan alleen. Zo zijn we betrokken bij onderzoeken naar onder andere de volgende onderwerpen:

- Gamification-elementen bij het invullen van vragenlijsten (Scriptiebegeleiding)
- Gepersonaliseerde blended care voor kinderen op de basisschool, met een virtuele buddy (samen met ePartners4all-consortium)


Bekijk onze verschillende onderzoeksprojecten en factsheets

Naar de website



Van stagiair, naar bijbaan, naar Teamlead



 Gerjanne Strating
Teamlead Content

Gerjanne over 9 jaar werken bij Therapieland

Gerjanne stuurt het Contentteam aan: het team dat de programma's en vragenlijsten van Therapieland ontwikkelt. Naast de oprichters van Therapieland, Jarno en Marike, is Gerjanne ook een vast gezicht. Ze werkt namelijk al negen jaar voor Therapieland!

"Ik ben begonnen als stagiair bij Therapieland toen Therapieland één jaar bestond. De stage was eigenlijk een geluk bij een ongeluk. Ik had een andere stage geregeld, maar die werd op het laatste moment afgezegd. De stagecoördinator van mijn opleiding wees mij toen op de vacature van Therapieland. Een week later kon ik beginnen. Ik wist toen nog helemaal niks van e-Health.

We waren destijds met zijn vieren op kantoor: twee directeuren (Jarno en Marike) en twee stagiairs (Boris en ik). Na acht maanden stage verzamelde ik al mijn moed en vroeg ik of ik mocht blijven werken. Dat mocht gelukkig!

Ik heb Therapieland enorm zien groeien en veranderen in de afgelopen negen jaar. Zo zijn we van vier naar ruim 250

programma's gegaan. Ook waren er in het begin slechts vier Therapielanders, allevier duizendpoten die verschillende taken op zich namen. Ik deed bijvoorbeeld de programma-ontwikkeling, helpdesk, sociale media, ging mee naar congressen, gaf trainingen en heb zelfs wat designs gemaakt, die nu nog in het platform te zien zijn. En nu werken er tientallen mensen bij Therapieland, die allemaal ergens in gespecialiseerd zijn. Video's namen we eerst op voor een groen laken, met een theedoos op een stapel bierkragen als autocue, terwijl we nu een professionele filmstudio hebben. En zo zijn er nog veel meer veranderingen die Therapieland hebben laten uitgroeien tot een professionele organisatie.

Maar wat al die tijd hetzelfde is gebleven, is de wil om de beste e-Health te maken.

Alle Therapielanders delen dezelfde kernwaarden en zijn gedreven om zoveel mogelijk mensen te helpen. Die gedeelde kernwaarden verbinden ons met elkaar, waardoor het goed klikt en we veel plezier en gezelligheid op de werkvloer ervaren. Zonder die gezelligheid had ik hier vast niet zo lang gewerkt. Ik kijk nu al uit naar onze volgende skiptrip met het hele bedrijf!"

Drijfveren

"De positieve reacties uit het veld motiveren mij het meest in het werk. Soms krijgen we berichtjes van cliënten die zeggen dat ze veel aan het programma hebben gehad en ook therapeuten laten ons weten dat ze positief zijn over bepaalde programma's. Ik ben ook trots dat ik mij zo heb mogen ontwikkelen de afgelopen jaren. Van stagiair, naar student met een bijbaantje, tot hoofdverantwoordelijke voor drie teams, die alle inhoudelijke content van Therapieland en Gezondeboel maken!

In de toekomst wil ik nóg betere interventies maken voor mensen, zodat ze thuis aan de slag kunnen met hun mentale veerkracht en dat ze daar écht mee geholpen zijn!"

**Wat al die tijd hetzelfde is
gebleven, is de wil om de
beste e-Health te maken.**

Column

Floortje Scheepers

In het Integraal Zorgakkoord (IZA) staat veel over de GGZ en over de richting die het kader passende zorg geeft aan noodzakelijke veranderingen om ook in de toekomst zorg toegankelijk, betaalbaar en kwalitatief voldoende te houden, met voldoende personeel om de zorg uit te voeren. Passende zorg die waardegedreven is, dichtbij mensen thuis geleverd wordt, in samenspraak met patiënten tot stand komt en (ook) over gezondheid gaat, is voor iedereen een kader waar het belang van ingezien wordt en waar dus mee te leven valt. Maar hoe zet je een kader om in acties? Daar is in het IZA een aanzet voor gegeven.

Er valt van alles over het IZA te zeggen, maar door de oogbalken kijkend zitten er wat mij betreft voldoende constructieve aanknopingspunten in om mee aan de slag te gaan. Regionale samenwerking in netwerken, waarin huisartsen, het sociaal domein, de specialistische zorg en academische zorg allemaal een rol hebben, lijkt mij voor de GGZ al jarenlang een gewenste situatie.

Het IZA spreekt over regiobeelden, die gemaakt moeten worden om de juiste keuzes te kunnen maken over wie wat gaat doen en inzicht te krijgen in hoe er beter samengewerkt kan worden tussen de domeinen. Kenniscentrum Phrenos en KPMG werken momenteel in opdracht van VWS en de VNG aan een landelijke monitor psychische gezondheid, waarin populatiekenmerken, GGZ-zorg en aanbod vanuit het sociaal domein op regioniveau zichtbaar gemaakt worden in een dashboard. Dit kan als basis gebruikt worden voor de focusgroepen die georganiseerd gaan worden, om de cijfers te duiden en afwegingen te maken ten aanzien van de gewenste ontwikkelingen in een regio. Misschien kan het IZA een push geven aan deze integrale inrichting van zorg die zo moeilijk 'vanzelf' van de grond komt.

Verdere digitalisering (ook van samenwerkingsnetwerken) om laagdrempelige zorg vanuit huis mogelijk te maken lijkt mij ook passend in een wereld die in rap tempo omvormt tot een *world wide web*, waarin technologie leidend is en er een generatie

opgroeit die beter communiceert in *bits & bites* dan in gesproken woord. Een verkennend gesprek voor de GGZ (los van waar je dat doet en door wie je dat laat doen) past weer heel mooi bij de Netwerk Intake die op steeds meer plekken wordt ingezet om holistisch te kijken naar problemen, een gelijkwaardigere dialoog ondersteunt en mensen *empowerd* om zoveel mogelijk zelf te kunnen herstellen (voorbeeld: Netwerk intake - Psynet). Ook het uitbreiden van zelfregiecentra en herstelacademies past helemaal in de lijn waar de GGZ naartoe moet bewegen.

Daarnaast krijgen het terugdringen van administratieve lasten, vereenvoudigen van beroepsstructuren, verbeteren van inkoopprocedures en duurzaamheid een plek in het IZA. Niet iets waar je het mee oneens kunt zijn.

Wat betreft transparantie over uitkomstmaten wil ik heel graag een dwingende suggestie doen. Passende zorg gaat over persoonlijke zorg. Laten we daarom als uitgangspunt nemen dat uitkomstmaten eveneens persoonlijk zijn en dat ze dus niet in een generieke vragenlijst geperst kunnen worden. Persoonlijke doelen zijn een zeer passend alternatief en kunnen heel goed geëvalueerd worden op een vijfpunts Likert-schaal (doel gehaald, doel bijna gehaald, doel niet veranderd, doel verslechterd en doel ernstig verslechterd). Deze score kan vervolgens op groepsniveau vergeleken worden, waardoor het toch mogelijk wordt uitspraken te doen over de doelmatigheid van een behandeling of interventie. Als doelen niet gehaald worden, kan samen met de patiënt bekeken worden of de doelen te ambitieus waren en moeten worden bijgesteld of dat de interventies misschien moeten worden gewijzigd. Dit faciliteert het samen beslissen en managet de verwachtingen.

Want dat de verwachtingen over de GGZ wel wat management kunnen gebruiken, lijkt me evident. Net als de verwachtingen over een IZA waarin alles voor iedereen optimaal zou kunnen worden vastgelegd. Onhaalbaar en dus: gewoon aan de slag met elkaar!

**“Gewoon
aan de slag
met elkaar”**

**Het IZA en
de toekomst
van de GGZ**

Floortje Scheepers
Hoogleraar Innovatie, UMC Utrecht

Amplitie en preventie met Gezondeboel



Naar de website van Gezondeboel

Mensen waar het “gewoon goed” mee gaat. Daar hebben we als maatschappij weinig omkijken naar, toch? Maar hoe kunnen we er nu al voor zorgen dat deze mensen ook in de toekomst gelukkig en veerkrachtig blijven? Wat ons betreft kan e-Health hierin een sleutelrol spelen. Niet als behandelingsmethode op het moment dat je klachten krijgt, maar juist al daarvoor.

Amplitie centraal bij Gezondeboel

Waar Therapieland zich voornamelijk focust op de behandeling van mentale klachten, specialiseert ons label Gezondeboel zich sinds 2018 in het voorkomen ervan door middel van amplitie en preventie. Iedereen kan namelijk plots een tegenslag krijgen en in de knoop komen met zichzelf. Of je op dat moment nou werknemer, student of wie dan ook bent.

Ontstaan vanuit een behoefte om ook bij mensen zonder klachten bewustwording te creëren, biedt Gezondeboel tools om altijd en overal te werken aan hun mentale gezondheid, leefstijl en vaardigheden. Met programma's zoals we die kennen vanuit Therapieland, maar ook met bijvoorbeeld vragenlijsten of workshops over werkdruk, omgaan met stress, hybride werken, planning en structuur. Samen met onze klanten, voornamelijk binnen het bedrijfsleven, onderwijs en sociaal domein, kijken we op welke manier we mensen het best kunnen ondersteunen in iedere levensfase.

Amplitie?

Amplitie stamt af van het Latijnse woord ‘amplire’, wat versterken, vergroten en vermeerderen betekent. Amplitie is niet gericht op het behandelen van klachten, maar op het versterken van mensen. Interventies gericht op amplitie, zoals bij Gezondeboel, bevorderen de positieve toestanden, zoals bevlogenheid, welbevinden, veerkracht en gezondheid. Amplitie richt zich dus, anders dan preventie, op iedereen en niet alleen op mensen die een risico lopen of al klachten hebben.

Tijd en moeite investeren in je eigen veerkracht is de moeite waard

De kracht van veerkracht

Veerkracht gaat over hoe snel je als individu weer opstaat nadat je gestruikeld bent. Hoe reageert iemand bijvoorbeeld op een stressvolle periode thuis? Is diegene hierdoor helemaal van slag of lukt het om het hoofd koel te houden? En komt iemand er snel weer bovenop als iets niet lukt op het werk, of blijft diegene daarover piekeren? Dat er nu geen vuiltje aan de lucht lijkt te zijn, is geen garantie dat dit in de toekomst ook zo blijft. Veerkrachtige mensen zijn niet bang voor deze bewolkte periodes: ze gaan makkelijker om met tegenslagen en staan sterk in hun schoenen.

Tijd en moeite investeren in je eigen veerkracht is dus zeker de moeite waard. Veerkrachtige mensen zijn gelukkiger en gelukkige mensen zijn productiever, weerbaarder tegen stress en energiever. Iets waar je niet alleen in je privéleven, maar bijvoorbeeld ook op het werk of tijdens je studie de vruchten van plukt. Veerkrachtige mensen zijn dus óók veerkrachtige werknemers, studenten en inwoners. Ze hebben namelijk minder (snel) zorg nodig, studeren sneller af en verlagen de verzuim- en uitvalkosten.

Samen voor een veerkrachtige samenleving

Dit klinkt natuurlijk als een makkelijke win-win-situatie; mensen werken aan hun veerkracht en we genieten als maatschappij van de voordelen. Maar, waar we met z'n allen profiteren van veerkrachtige mensen, moeten we ook gezamenlijk de verantwoordelijkheid dragen om werken aan je mentale veerkracht toegankelijk te krijgen en te houden.

Wij pleiten daarom voor een gedeelde inzet van de hele samenleving, waarin ieders rol essentieel is voor het succes. Hoe? Met een amplitieve inzet van e-Health, ontwikkeld door experts, aangeboden door werkgevers, onderwijsinstellingen, gemeenten en zorgaanbieders in het sociaal domein, en gebruikt door mensen. Want een mentaal veerkrachtige samenleving bouwen we samen.

therapieland

gebruikers

over hun weg naar herstel



Naam: Paula

Leeftijd: 61 jaar

Woonsituatie: Samen met haar man in Arnhem

Werk: Heeft altijd in de zorg gewerkt

Hobby's: Uitgaan met vriendinnen, uit eten, pretparken bezoeken met haar 5 kleinkinderen

Gevolgd programma: Rouwverwerking en Zelfbeeld

Paula maakt sinds kort gebruik van Therapieland om te werken aan rouwverwerking en meer zelfvertrouwen. Na EMDR-therapie gevolgd te hebben, wacht ze op dit moment op een volgende behandeling. Tijdens het wachten hoeft ze gelukkig niet stil te zitten, maar kan ze met behulp van Therapieland alvast aan haar herstel werken.

Waar liep je tegenaan, dat je wat extra ondersteuning nodig had?

Vier jaar geleden overleed mijn broer, voor mij totaal onverwachts, door zelfdoding. We hadden een heel goede band en hij was er altijd voor mij. Sinds zijn overlijden vind ik het moeilijk om plezier te maken en te genieten. In het eerste jaar na het overlijden van mijn broer ben ik met therapie gestart; EMDR in combinatie met gesprekken met een psycholoog.

Ook heb ik even gebruikgemaakt van het aanbod van Humanitas. Er kwam iemand bij mij thuis, maar dat voelde meer als een vriendin en ik had behoefte aan de hulp van een expert. Op dit moment sta ik op de wachtlijst voor gespecialiseerde hulp binnen de GGZ. In de tussentijd kan ik alvast aan mijn herstel werken via Therapieland en af en toe een gesprek met de POH-GGZ.

Het spijt me om te horen dat je je broer op die manier hebt verloren. Goed dat je hier professionele hulp voor hebt gezocht en verschillende vormen uitprobeert. Wat vind je van het inzetten van e-Health als behandeltool?

Ik gebruik Therapieland nu zo'n twee maanden en volg verschillende programma's, waaronder Rouwverwerking en Zelfbeeld. Ik vind het fijn dat ik zelfstandig kan werken aan mezelf en aan mijn herstel. Vanuit huis en op mijn eigen tempo. Wel moet het nog een gewoonte worden om er voldoende tijd voor vrij te maken en er écht mee aan de slag te gaan. Ik doe het rustig aan en log meestal zo'n één keer per week in. Ik wissel videotherapeuten af; die variatie vind ik fijn.

Rouwverwerking heb ik nu bijna afgerond en er zitten veel goede tips in het programma. Het programma laat me zien dat ik niet de enige ben die zoiets doormaakt en dat is erg helpend. Ik ben ook wel eens bij een lotgenotengroep geweest, maar daar raakte ik erg overstuur van. Dan past het horen van de ervaring van anderen via een platform als Therapieland beter bij mij. Het is ook handig dat ik gemaakte opdrachten kan delen met mijn begeleider, zodat we deze samen kunnen bespreken. Het is een mooi platform, goed dat zoiets bestaat. Ik heb het ook aanbevolen aan mijn zoon en vriendin: "Kijk eens via je huisarts of je ook met Therapieland kan werken, ik denk dat je daar ook baat bij kan hebben."

Dat is een mooi compliment voor ons! Fijn dat Therapieland op die manier een aanvulling kan zijn op je behandeling en je kan helpen bij het

blijven zetten van nieuwe stappen in herstel. Hoe zie je de komende tijd voor je?

Het is nu de tijd om aan mezelf te denken. Ik zorg altijd voor anderen en heb ook altijd in de zorg gewerkt als Helpende Zorg en Welzijn. Nu is recentelijk mijn contract niet verlengd, waardoor ik op dit moment tijdelijk in de WW zit. Ik ben ook nog niet bezig met het zoeken naar iets nieuws, want ik moet nu eerst voor mezelf zorgen. Laatst ben ik met een ambulance opgehaald, omdat ik dacht dat ik een hartaanval kreeg. Dat bleek een aanval van galstenen. Er lopen een aantal onderzoeken om te kijken wat er aan de hand is. De komende tijd ligt de focus dus op mij.

Goed dat je jezelf die tijd gunt. Gezondheid, fysiek en mentaal, is het allerbelangrijkste. Heb je tips voor andere mensen die iets soortgelijks hebben meegemaakt en ook middenin herstel zitten?

Praten is voor mij erg belangrijk. Ook al herhaal je dingen honderd keer, het moet eruit en dat lucht op. Net als huilen. Ook heeft het mij geholpen om van me af te schrijven. Zo heb ik een brief geschreven aan mijn broer. In Therapieland staan ook veel schrijfoverdrachten die erg helpend kunnen zijn. Daarnaast heb ik verschillende plekken om mijn broer te herdenken en tegen hem te praten: een plekje in mijn huis met een foto, maar ook het kerkhof bezoeken doet mij goed. En als je er zelf niet uitkomt; schaaft je niet en schakel hulp in.

Bedankt voor het delen van je verhaal. Ik wens je heel veel kracht in je herstel. Zorg goed voor jezelf!

"Ook al herhaal je dingen honderd keer, het moet eruit en dat lucht op."

Naam: Leon

Leeftijd: 60 jaar

Woonsituatie: Samen met zijn vrouw in Giesbeek

Werk: Compliance Manager

Hobby's: Grensrechter en assistent-trainer bij de voetbalclub, klussen, motorrijden, fotografie

Gevolgd programma: Overspanning & burn-out



Leon is 60 jaar oud en woont samen met zijn vrouw in Gelderland. Hij kwam met burn-outklachten bij de huisarts en kreeg van de POH-GGZ het Therapieland-programma Overspanning & burn-out aanbevolen. Hij ging ermee aan de slag.

Hoe kwam je in aanraking met Therapieland?

In juli 2022 klopte ik aan bij de huisarts met overspanningsklachten. Ik was gewoon op. Op een dag was ik aan het werk en plots had ik geen gevoel meer in mijn onderlijf. Ik had dit één keer eerder gehad, maar toen duurde het maar even. Nu voelde het als uren. Dat was schrikken en voor mij een teken dat het niet meer ging. Ik meldde me direct ziek en maakte een afspraak bij de huisarts. Mijn huisarts verwees me door naar de POH-GGZ en de POH bood mij het programma Overspanning & burn-out van Therapieland aan. Ik had niet eerder met e-Health gewerkt, maar ik dacht: "Ach, waarom niet? Proberen kan altijd". Ik ging met het programma aan de slag. En met succes; ik heb er heel veel aan gehad. Ik doorliep het programma zelfstandig thuis en besprak de gemaakte opdrachten en mijn voortgang met de POH in drie à vier sessies.

Wat goed dat je aan de bel hebt getrokken en dat je via de POH bij Therapieland terecht bent gekomen. Wat vond je helpend aan het programma Overspanning & burn-out?

Als je een programma begint, kun je kiezen uit een aantal videotherapeuten. Ik voelde me meteen op mijn gemak bij een van de videotherapeuten: Akke. Haar stem was zo vriendelijk en voelde als een warme deken. Ze kwam echt bij me binnen, waardoor ik mezelf open durfde te stellen. In combinatie met de opdrachten hielp dit mij om eerlijk te zijn tegen mezelf. Het programma heeft me een spiegel voorgehouden. Ik heb ook veel gehad aan de Bibliotheek, de korte, pakkende animaties en met name de bodyscan. Ik sliep slecht door piekergedachten en door het doen van de bodyscan lukte het weer om goed in slaap te vallen. Tot slot was een grote les voor mij om "nee" te leren zeggen en hulp te durven vragen aan anderen.

"Het programma heeft mij een spiegel voorgehouden."

Ik ben opgegroeid met "dat kan je zelf", maar ik kom er nu achter dat dat niet hoeft; een mooie, maar wel harde les.

Mooi om te horen dat je zoveel waardevolle lessen uit het programma hebt gehaald en dat het je heeft geholpen eerlijk te zijn richting jezelf. Begrijp je nu beter waar de overspanningsklachten vandaan komen?

Jazeker. Het was een combinatie van een aantal dingen. Vijf jaar geleden is mijn zoon overleden door een auto-ongeluk. Dat brengt nu natuurlijk nog veel emotie met zich mee. Daarbij kwam dat mijn dochter bijna ging trouwen. Die combinatie gaf een bepaalde druk. Ook de druk op werk was te hoog. Dit gaven we ook aan. Ik was niet de eerste met klachten, maar het hoofd van de afdeling wilde niet luisteren. Zij werkt er inmiddels gelukkig niet meer. Met de bruiloft in aantocht wilde ik ook echt niet ziek worden; ik vocht er dus ook nog eens tegen. Maar uiteindelijk kwam het er toch uit. Bij de eerste sessie met de POH moest ik een werk-privéverdeling maken. Op dat moment ging 80% van mijn energie naar werk en slechts 20% naar mijn privéleven. Nu zou ik de verdeling andersom maken: privé zaken zijn veel belangrijker voor mij dan werk. Mijn stress-score was aan het begin van het programma 28 van de 32 en aan het einde nog maar 5.

Dat klinkt alsof het een stuk beter gaat nu! Klopt dat?

Ja, het gaat goed. Mede dankzij Therapieland, maar ook door mijn omgeving. Ik ben in een warm bad van herstel gestapt; alles zat mee. Mijn vrienden en

familie zijn altijd begripvol en behulpzaam geweest, de huisarts heeft mij snel de goede kant op gewezen en ook mijn werk denkt goed mee en gunt mij de tijd. Ik slaap weer goed. Soms pieker ik nog wel, maar dan pak ik de bodyscan er weer even bij en dat helpt. Van de bruiloft van mijn dochter heb ik gelukkig optimaal kunnen genieten en nu nog geniet ik elke dag na! Ook ben ik mijn werk weer aan het opbouwen. Ik heb een tijdje helemaal niet gewerkt, toen twee dagdelen per week en vanaf nu ga ik drie dagen zo'n zes uur per dag proberen. Ik wil wel weer naar 40 uur per week. Over twee jaar wil ik 32 uur gaan werken en dan over vijf jaar lekker met pensioen.

Dat klinkt als een heel mooi vooruitzicht! Heb je nog tips voor andere mensen die in herstel zitten?

Durf eerlijk te zijn richting jezelf; speel geen verstoppertje met jezelf. Herken en erken je gevoelens, dan kan je aan andere dingen gaan bouwen. En belangrijk: je hoeft het niet alleen te doen. Trek aan de bel en vraag op tijd hulp. Wat ik zelf ook heb moeten leren: wil niet te veel tegelijk. Ik heb altijd veel projecten lopen. Zo ontstaat er een lange lijst waar je toch onbewust continu tegenaan hikt. Eerst iets afmaken, dan pas iets nieuws beginnen.

Bedankt voor je openheid, Leon. Heel veel succes en geluk met alles!

Practice what you preach

Hoe mentaal gezond is Therapieland zelf eigenlijk?

Bij Therapieland doen we als organisatie samen en als werknemers individueel ons best om een positieve bijdrage te leveren aan de mentale gezondheid van onszelf en collega's. Maar wat is de status van die mentale gezondheid eigenlijk? Welke tips hebben we zelf en als organisatie voor jou? We deden een intern onderzoek door middel van een uitgebreide vragenlijst en zetten wat resultaten op een rij.

Deel I: Dit doen we zelf

Therapielanders zijn over het algemeen erg bewust bezig met hun mentale en fysieke gezondheid. Maar dit gaat zeker niet altijd zonder slag of stoot. Veel van hen hebben zelf ook ervaring met mentale problemen, waardoor zij zich extra verbonden voelen met de missie van Therapieland. Op de vraag wat Therapielanders doen om mentaal gezond te blijven, kwamen veel verschillende antwoorden. Maar over een paar dingen waren veel van hen het eens:

Sporten & bewegen

Bijna iedereen geeft aan bewust bezig te zijn met sport en bewegen, omdat zij hiervan een positief effect ervaren op de mentale gezondheid. Sporten die voorbij komen, zijn onder andere yoga, hardlopen, boksen, krachttraining, padel, paardrijden en dansen. En ook wandelen wordt massaal benoemd als manier om mentaal (en fysiek) fit te blijven.

Sociaal netwerk

Ook het belang van een sociaal netwerk komt duidelijk naar voren in de antwoorden van Therapielanders. In contact blijven met mensen is voor iedereen erg belangrijk om zich mentaal goed te voelen. Leuke collega's, vrienden, familie; ze spelen allemaal een grote rol in hoe we ons voelen. Het is belangrijk om

leuke dingen te blijven doen en te praten over de dingen waar je tegenaan loopt, met mensen waarbij je je op je gemak voelt.

Werk-privébalans

Veel mensen bij Therapieland hebben hart voor hun werk, maar werk is absoluut niet alles. Je bent als eerste mens, en daarna pas werknemer. Een goede werk-privébalans is essentieel. Therapielanders geven aan dat niet te veel werken (vier dagen werken is bij Therapieland net zo normaal als vijf dagen werken), ook echt uitstaan buiten werktijd en een bepaalde mate van vrijheid krijgen in waar en wanneer je werkt, bijdragen aan hun mentaal welzijn.

Dieren

Therapieland kent veel dierenvrienden. In de antwoorden kwam meerdere keren naar voren dat het aaien van of spelen met een hond, kat of ander huisdier, wordt ervaren als bevorderlijk voor de mentale gezondheid. Veel Therapielanders (52%) hebben zelf een huisdier. En wie geen huisdier heeft, kan genieten van een van de kantoorhonden. Zo komen we allemaal aan onze dosis oxytocine (het knuffelhormoon)!

Andere tools die genoemd zijn om mentaal gezond te blijven: gezonde voeding, voldoende slaap, buiten zijn, muziek luisteren, lezen, creatieve hobby's (schrijven, tekenen, zingen, instrument bespelen, theater), mindfulness, het strand, grenzen bewaken, schermtijd beperken, therapie, huishoudelijke klusjes en nog veel meer.

7,1

Therapielanders geven hun mentale gezondheid gemiddeld een 7,1

Top 5 programma's onder werknemers:

1. Zelfcompassie
2. Piekeren
3. Mindfulness
4. Balans
5. Schematherapie

56%

56% van de Therapielanders heeft zelf ooit professionele hulp gehad voor mentale klachten. Meest voorkomende problematiek: depressie, angst, eetstoornis, ADHD, PTSS of trauma, en burn-out. 24% hiervan heeft op dit moment nog steeds hulp.





We praten voor onze werkzaamheden regelmatig over dingen als suïcide, trauma, verslaving en angsten. Dit zijn heftige onderwerpen waar collega's soms ook op persoonlijk gebied ervaring mee hebben.

Deel II: Dit doet de organisatie

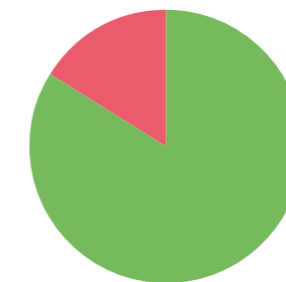
Het aantal mensen dat op het werk ongezond veel werkdruk ervaart, en uitvalt als gevolg van een burn-out, stijgt al jaren flink. Werkgevers spelen dus een belangrijkere rol in onze mentale gezondheid dan we vaak beseffen. Met ons label Gezondeboel zetten we ons al jaren in om werkgevers aan de slag te laten gaan met mentale gezondheid en vitaliteit binnen hun organisatie. Maar wat doet Therapieland eigenlijk intern?

Toegang tot onze online programma's

We vinden het belangrijk dat intern iedereen de tools, kennis en ondersteuning heeft om het beste uit zichzelf te halen. Iedereen die bij Therapieland werkt, heeft dus toegang tot al onze programma's en vragenlijsten. En hier wordt ook gebruik van gemaakt: uit een intern onderzoek blijkt dat 38% van Therapielanders zelf weleens een Therapieland-programma gebruikt om te werken aan mentale gezondheid.

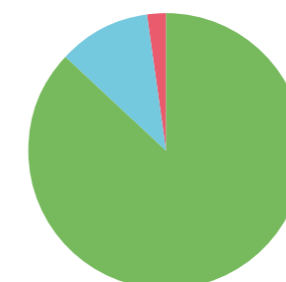
Geen enkel onderwerp taboe

Wie in de mentale gezondheidszorg werkt, krijgt vroeg of laat te maken met lastige onderwerpen. We praten voor onze werkzaamheden regelmatig over dingen als suïcide, trauma, verslaving en angsten. Dit zijn heftige onderwerpen waar collega's soms ook op persoonlijk gebied ervaring mee hebben. We stimuleren elkaar daarom ook om open te zijn over lastige onderwerpen en, waar daar behoefte aan is, te praten over eigen ervaringen.



Helpt Therapieland jou om mentaal gezond te zijn / blijven?

● Eens 84%
● Oneens 16%



Therapieland faciliteert een veilige werkomgeving om over mijn mentale gezondheid te praten

● Eens 87%
● Oneens 2%
● Neutraal 11%

Fouten-maken-mag-cultuur

Wij zijn intern heel bewust bezig met het creëren van een veilige cultuur waarin het maken van fouten oké is. Bijvoorbeeld tijdens onze maandelijkse bijeenkomst, waarin we met de hele organisatie luisteren naar de *failures and successes* van de teams. Het benoemen van dingen die fout zijn gegaan, klinkt misschien negatief, maar dat is het zeker niet. Er zit namelijk geen waarde-oordeel aan. We vinden het vooral interessant en leerzaam om te horen hoe collega's bepaalde problemen aanpakken. Fouten maken hoort bij het leven, ook op je werk.

Groeigesprekken in plaats van functioneringsgesprekken

Ontwikkeling en persoonlijke groei spelen een belangrijke rol bij Therapieland. Daarom koppelen wij beloning los van *performance*. Concreet houdt dit in dat iedereen bij ons in principe elk jaar een stap omhoog gaat in salaris. We geloven in het leggen van een goede basis waarin werknemers kunnen groeien. Iedereen krijgt daarom elk kwartaal een groeigesprek met diens Teamlead waarin wordt gekeken hoe de werknemer zich nog verder kan ontwikkelen. Niet op basis van een afvinklijst of prestatiecijfers, maar op basis van groeipotentie en ambitie.

Vragenlijsten en actieve monitoring

Elke maand vult iedereen bij Therapieland een medewerkersvragenlijst in waar ook mentale gezondheid centraal staat. De resultaten hiervan volgen wij op de voet en vervolgens gaan wij na hoe wij de medewerkers beter kunnen assisteren. Zo bleken we laag te scoren op in hoeverre werknemers groei ervaarden op werk. Door in te zetten op interne en externe trainingen, hebben we dit snel kunnen verbeteren.

Interne coaches

Iedereen die bij Therapieland werkt, kan altijd terecht bij een van onze drie interne coaches. Zij staan klaar voor collega's om een luisterend oor te bieden en advies te geven over allerlei onderwerpen. Dit kan, maar hoeft zeker niet, werkgerelateerd te zijn. Collega's kunnen een afspraak met een van de coaches inplannen of voor een korte vraag bij hen terecht tijdens het wekelijkse inloopspreekuur.

Sportmomenten

Naast mentale gezondheid zijn wij intern ook actief bezig met fysieke gezondheid en vitaliteit. Zo hebben wij een fietsvergoeding om te stimuleren dat werknemers op de fiets naar kantoor komen. Ook hebben wij altijd fruit op kantoor en organiseren we regelmatig sportmomenten op kantoor of in de boulderhal. Daarnaast gaan we ook ieder jaar met de hele organisatie skiën.

Efficiënter en effectiever werken met netwerkzorg

Binnen de zorg staan we voor grote uitdagingen: de vraag naar zorg blijft groeien, de complexiteit van hulpvragen neemt toe, wachtlijsten zijn lang, financiële middelen en personeel zijn schaars en verwijzingen zijn te vaak inefficiënt. De gezondheidszorg draait door. Een andere inrichting van de zorg is nodig. Hoe? Wij geloven in schaalbare, digitale oplossingen waarmee we samenwerking binnen de zorgketen stimuleren en waarbij de cliënt centraal staat. Alleen dan kan de juiste zorg op de juiste plek worden gerealiseerd.

De eindgebruiker als uitgangspunt

Met Therapieland en Gezondeboel ondersteunen we verschillende domeinen binnen de zorg, van preventie tot curatie. Amplitief en preventief wordt Gezondeboel ingezet binnen bedrijven en onderwijsinstellingen: werknemers en studenten kunnen zelfstandig onze programma's volgen om mentaal veerkrachtiger te worden. Op het snijvlak van preventie en curatie worden Gezondeboel en Therapieland binnen het sociaal domein gebruikt door inwoners en professionals. Binnen de curatieve domeinen - huisartsenzorg, GGZ en ziekenhuiszorg - wordt Therapieland ingezet ter ondersteuning van behandeltrajecten. De gemeenschappelijke deler? Werken aan mentale veerkracht. En wij vinden dat iedereen dat moet kunnen. Of je nu inwoner, student, werknemer, cliënt of patiënt bent. De eindgebruiker staat centraal.

Ontschotten

De gehele zorgketen wordt dus bediend met Therapieland en Gezondeboel. Door alle domeinen met elkaar te verbinden willen we zorg efficiënter en effectiever maken, om uiteindelijk zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen. Netwerkzorg dus. Het gaat er namelijk om dat we samen de eindgebruiker zo goed mogelijk kunnen helpen en ondersteunen in diens reis om mentaal veerkrachtig te worden. De zorg om de persoon heen organiseren dus, in plaats van andersom. Dat betekent ook dat we met netwerkzorg ontschotting en samenwerking tussen de zorgdisciplines stimuleren, om zo betere en snellere zorg voor de cliënt te kunnen realiseren. Want dat is uiteindelijk waar we het met zijn allen voor doen.

Digitale infrastructuur

Om de zorg zo effectief en efficiënt mogelijk om een persoon heen te organiseren, is een digitale infrastructuur nodig. Dit maakt onderlinge communicatie en dossieroverdracht op een laagdrempelige en veilige manier mogelijk. Betrokken zorgprofessionals zijn gelinkt en van elkaar op de hoogte van wat er speelt (of wat er heeft gespeeld), zodat de cliënt diens verhaal niet telkens opnieuw hoeft te doen. Ook de naaste omgeving van een persoon blijft in de *loop* en krijgt de juiste handvatten om zo goed mogelijk ondersteuning te bieden. Bovendien maakt het platform van Therapieland en Gezondeboel het mogelijk om overbruggingszorg te organiseren, zodat de cliënt tijdens de wachttijd al geholpen wordt. En matchmaking kan slim worden ingezet, zodat de specifieke behoeftes van een persoon worden gelinkt aan de juiste zorg.

Netwerkzorg in de praktijk

Laten we netwerkzorg concreet maken, aan de hand van een voorbeeld. We nemen Angela als vertrekpunt. Angela is werknemer van een groot bedrijf en heeft last van overspanningsklachten. Ze heeft gesprekken met de bedrijfsarts. De bedrijfsarts denkt dat er meer aan de hand is en stelt voor om een afspraak bij de huisarts te maken. Via de POH-GGZ wordt Angela doorverwezen naar de GGZ. Dat zijn al drie professionals die van elkaar op de hoogte moeten zijn. En het zijn ook drie 'domeinen', waarin Angela telkens, in een ander systeem, een dossier opbouwt. Iedere doorverwijzing gaat gepaard met een wachttijd

en wanneer informatie niet goed wordt geregistreerd en overgedragen, moet de zorgvrager diens verhaal steeds opnieuw vertellen. Door alles veilig met elkaar te verbinden en één centraal digitaal systeem te gebruiken, kan de zorg voor Angela efficiënter en effectiever worden geleverd.

De voordelen van netwerkzorg

De grootste voordelen van netwerkzorg met een digitale infrastructuur op een rijtje:

- Efficiënter samenwerken: één digitaal platform waarin alle betrokken zorgprofessionals mee kunnen kijken met de cliënt en onderling contact kunnen hebben.
- Overbruggingszorg: de wachtlijst wordt een actielijst doordat de zorgvrager alvast zelfstandig een e-Health-programma kan doorlopen.
- Eigen regie: de zorgvrager heeft regie over zijn eigen dossier en kan het dossier meenemen naar iedere professional. Ook heeft de zorgvrager altijd toegang tot het digitale systeem, waardoor altijd en overal aan herstel kan worden gewerkt.
- De juiste zorg op het juiste moment en de juiste plek: dit leidt tot efficiëntere doorverwijzingen en kortere wachtlijsten.

Van amplitie tot curatie, met netwerkzorg creëren we samen met het veld meer waarde in de gehele zorgketen. En helpen we zoveel mogelijk mensen effectief en efficiënt om mentaal veerkrachtig te worden en te blijven!



Ksyos & Therapieland,

een gouden match



Bas en Jarno
samen op de fiets

Met 4.500 medisch specialisten en paramedici, en 7.500 huisartsen is Ksyos het grootste digitale ziekenhuis van Nederland. Om een totaalpakket voor GGZ-ondersteuning binnen de huisartsenpraktijk aan te kunnen bieden, werken Ksyos en Therapieland sinds 2014 samen. Huisartsen en POH's-GGZ krijgen via het Ksyos-platform toegang tot de programma's van Therapieland. De samenwerking zorgde ervoor dat Therapieland in 2014 écht van de grond kwam. Maar hoe is de samenwerking ontstaan en hoe kijken we samen naar de toekomst?

Nazomer 2012, Bas van Nispen, Algemeen Directeur van Ksyos, besluit een oude bekende uit de schaatswereld een berichtje te sturen op LinkedIn. Jarno Meijer start namelijk met Therapieland, een dan nog klein e-Health-bedrijf met slechts twee werknemers. Ksyos bestaat op dat moment al elf jaar, waarvan Bas er zeven jaar werkzaam is. Bas heeft dan ook ruime ervaring met e-Health en het verslimmen van de zorg.

Niet veel later spreken Bas en Jarno af bij Stadscafé van Mechelen in Amsterdam-West. Naast de gesprekken over schaatsen, hun gezamenlijke passie, praten ze over een nieuwe gezamenlijke passie: de zorg beter, slimmer en goedkoper maken zodat patiënten beter worden geholpen.

"Het was ontzettend leuk om Jarno na jaren weer te zien. Tijdens ons gesprek deelde ik veel kennis met hem", vertelt Bas. "Therapieland was toen nog heel erg op zoek naar welke kant zij precies op wilde gaan. Een directe samenwerking met Therapieland zat er daarom nog niet in. Maar twee jaar later viel bij mij het kwartje, de kant die Therapieland op ging was écht interessant."

Direct een groot succes

Samen benaderden Bas en Jarno een aantal huisartsen met de vraag of zij geïnteresseerd zouden zijn in een platform met online programma's gericht op mentale gezondheid, dat zij eenvoudig konden koppelen aan hun HIS (Huisarts Informatie Systeem). De geluiden waren direct enthousiast. Er volgden een aantal pilots bij verschillende zorggroepen. "Twee jaar later werden we marktleider binnen de eerstelijnszorg."

Wist je dat..

- Al ruim 1.500 huisartsenpraktijken werken met Ksyos GGZ & Therapieland.
- POH's-GGZ beoordelen de online programma's gemiddeld met een 8.

Blik op de toekomst

Nu de basis volledig staat, kunnen we echt vooruit gaan kijken naar hoe we onze dienstverlening samen nog beter kunnen maken. In onze samenwerking is duidelijk te merken dat we werken vanuit dezelfde missie: de zorgverlener ontlasten en de patiënt verder helpen. Dat maakt het heel fijn om gezamenlijk naar de toekomst te kijken. Eén keer per maand bespreken Therapieland en Ksyos wat er speelt binnen de markt, waar de nieuwe behoeften liggen en hoe we onze dienstlevering kunnen doorontwikkelen.

Bas ziet nog veel samenwerkingskansen voor de toekomst. Hij gelooft dat leefstijlinterventies een steeds groter onderdeel zullen worden van alle medisch-specialistische behandelingen. "Een gezonde leefstijl blijkt steeds belangrijker als het gaat om preventie van fysieke en mentale klachten en/of op het verminderen van de symptomen", aldus Bas. Zo zouden we samen nieuwe leefstijlprogramma's kunnen ontwikkelen en deze opnemen in andere zorgpaden.

Het aanbod van Ksyos GGZ bestaat uit vier onderdelen:

Indicatie

We ondersteunen huisartsen met het in beeld brengen van de klachten, door het aanbieden van een ruim aanbod aan vragenlijsten en beslisondersteuners, zoals de 4DKL.

Begeleiding

We bieden meer dan 100 online Therapieland-programma's, waarmee patiënten grotendeels zelfstandig kunnen werken aan hun mentale weerbaarheid. Zij worden hierin gemonitord door de POH-GGZ.

Consultatie

Is er behoefte aan advies bij de behandeling van de patiënt? Dan kan er eenvoudig een consult worden aangevraagd met een psycholoog of psychiater.

Verwijzing

Mocht een verwijzing nodig zijn, kan de patiënt eenvoudig worden doorverwezen naar de Basis of specialistische GGZ.

Hoe zet je e-Health optimaal in?

E-Health is een veelbelovend middel om zorg toegankelijker en efficiënter te maken. Zo versterkt het de eigen regie van cliënten en biedt het de mogelijkheid om de omgeving van de cliënt te betrekken bij de behandeling. Maar hoe zorg je ervoor dat je de voordelen van e-Health optimaal benut? De Customer Success Managers van Therapieland zetten wat belangrijke tips op een rij.

Een betrokken start

Jouw houding ten opzichte van e-Health legt de basis voor de houding van jouw cliënt. Introduceer e-Health stevig, als onderdeel van de behandeling. Leg uit wat het doel is van het e-Health-programma en hoe het kan bijdragen aan herstel.

Log de eerste keer samen in en bekijk Therapieland samen. Geef gedurende het traject inhoudelijke feedback

op ingevulde opdrachten en complimenten om extra te motiveren en kom iedere face-to-face-sessie even terug op de voortgang van het programma.

"Ik heb als POH-GGZ aardig wat collega's die patiënten modules aanbieden als een 'extraatje voor zichzelf' en de voortgang van de patiënt vervolgens niet volgen omdat dat veel tijd kost. Die tijd heb ik eigenlijk ook niet, maar het loont echt als je het wél doet. Anders haken sommigen af en dat is zonde, want patiënten zijn over het algemeen tevreden over de modules die ik het meeste inzet (Overspanning & burn-out, Zelfbeeld, Stressles)" - POH-GGZ die werkt met Therapieland

Zorg voor duidelijkheid over de mate van jouw begeleiding

Uit onderzoek van IJ-lab blijkt dat duidelijkheid over de rol van de behandelaar bij een e-Health-programma erg bepalend is voor hoe betrokken de cliënt zich voelt bij het programma. En hoe betrokken een cliënt is, is een sterke voorspeller van hoe geholpen diegene zich voelt door het programma. Belangrijk dus om vanaf het begin duidelijkheid te scheppen!

Gaat de cliënt het programma volledig zelfstandig, thuis doorlopen of gaan jullie samen aan de slag met bepaalde stappen? Kan de cliënt feedback verwachten op ingevulde opdrachten of doet de cliënt het vooral voor zichzelf? Als de cliënt een bericht stuurt via het Therapieland-platform, wanneer kan die dan een reactie verwachten van jou? Hierin is geen goed of fout; als er maar duidelijkheid is.

Samen beslissen

Op sommige hulpvragen kunnen meerdere programma's aansluiten. Betrek de cliënt bij de keuze voor een programma. Bekijk ook de onderwerpen van het gekozen programma. Zitten er onderdelen tussen die de cliënt minder aanspreken? Niet alle onderdelen hoeven doorlopen te worden. Kies samen welke onderdelen wel en niet passend zijn.

Afspraken maken over welke stappen een cliënt gaat maken, maakt het mogelijk om gericht uit te vragen waarom een cliënt weerstand voelt of zelfs afhaakt. Vaak is hier een therapeutische waarde aan te koppelen. Benadruk bij weerstand dat e-Health een aanvulling is en geen vervanging van de face-to-face-gesprekken.

Maak e-Health een vast onderdeel van je werkwijze

Misschien heb je lange tijd zonder e-Health behandeld en is het best lastig om een plekje voor e-Health te vinden in je routine. Plan daarom tijd in je agenda om met e-Health

aan de slag te gaan. Maak bijvoorbeeld een lijstje van de vijf meest voorkomende klachten en bedenk welke programma's daarbij zouden kunnen helpen. Gebruik de ingeplande tijd in je agenda vervolgens om deze programma's te verkennen en maak e-Health onderdeel van elke intake en elk behandelplan. Houd daarbij in gedachte dat gedragsverandering tijd kost, gun jezelf die tijd ook.

Jij als behandelaar kan dus op zoek naar een routine in het werken met e-Health, maar een echt goede, duurzame implementatie begint op organisatieniveau. Het is belangrijk dat e-Health echt een plek heeft in het beleid van de organisatie en dat het ingezet wordt als middel om een groter doel te bereiken; namelijk de kwaliteit en toegankelijkheid van de zorg bewaken en verbeteren.

"Zet Therapieland niet alleen in één projectplan maar zorg ervoor dat het wordt doorgevoerd in alle belangrijke procesdocumentatie. Dat zorgt voor echte inbedding in de werkwijze." - Ingrid van Hengel (GZ-psycholoog en e-Health-coördinator bij Fortagroep)

Betrek de omgeving van de cliënt

Via Therapieland kun je ook andere zorgprofessionals en naasten van een cliënt betrekken. Laat de rest van het behandelteam meekijken met onder andere de voortgang van programma's. Betrek daarnaast ook de sociale omgeving van de cliënt, als de cliënt dit wenst. De sociale omgeving heeft geen inzicht in de ingevulde opdrachten, maar krijgt toegang tot een eigen programma, speciaal ontwikkeld voor de sociale omgeving. Dit programma biedt psycho-educatie over de psychische kwetsbaarheid van hun naaste, waardoor zij het herstel beter kunnen begrijpen en ondersteunen.

Ontwikkeling programma's

In twee tot vijf maanden tijd van niets naar livegang!

Dat Therapieland programma's ontwikkelt, is algemeen bekend. Maar hoe gaat zo'n ontwikkeling in zijn werk?

Stap 1: het probleem in kaart

Doelgroepanalyse

Het maken van een doelgroepanalyse helpt het *Content Development Team* om de doelgroep beter te begrijpen en leren kennen. Hierbij bekijken we de doelgroep en de bijbehorende klachten vanuit verschillende perspectieven.

Brainstormen

- Met de potentiële gebruikers van het programma, dus de echte doelgroep.
- Met experts of behandelaren met kennis over de problematiek of de doelgroep.
- Met de collega's van Therapieland.

Doelen

Wat is veranderbaar en wat heeft prioriteit om te veranderen? Dit zijn vragen die helpen om het hoofddoel en de subdoelen van het programma te bepalen. Doelen bieden een duidelijke focus en kaders bij de ontwikkeling van een programma. Zo kunnen hoofd- en bijzaken makkelijker gescheiden worden van de kern.

Literatuuronderzoek

Het doel van literatuuronderzoek is inzicht krijgen in recente en *evidence based* literatuur. Zo hebben we overzicht in wat werkt.

Stap 2: opbouw van het programma

De opbouw van het programma

De informatie uit de vorige stap wordt nu onderverdeeld in verschillende sessies en stappen die samen het programma vormen. Het is vaak even puzzelen om de informatie in de juiste volgorde te krijgen, zodat het logisch is voor de gebruiker en tegelijkertijd ook de diepgang biedt die nodig is.

Stap 3: schrijven van de teksten

Schrijven

Nu de globale opbouw van het programma duidelijk is, is het tijd om de inhoud te gaan uitwerken. Hiervoor moet er veel uitgeschreven worden. Denk bijvoorbeeld aan de videoteksten, extra informatie voor in de Bibliotheek, animaties en natuurlijk de opdrachten.

Testen van teksten

Wanneer de eerste versie van de programmatekst klaar is dan wordt deze altijd gecheckt door de betrokken experts en potentiële gebruikers. Zo krijgen we een beter beeld van of de informatie volledig, passend en duidelijk is. Ook wordt het programma altijd doorgenomen door twee collega's. Zij kijken naar de inhoud, de schrijfstijl en ook de technische mogelijkheden.

Tijd voor overleg

Als er een eerste opbouw van het programma ligt is het tijd voor overleg. De opbouw wordt besproken.

- Met experts en/of professionals en de potentiële gebruikers die ook betrokken waren bij de brainstorm aan het begin van de ontwikkeling. Je kun deze groep zien als de waakhonden van de inhoud. Ze waken ervoor dat alle informatie die nodig is, daadwerkelijk in het programma komt te staan.
- Met het hele Content Development Team. Omdat iedereen programma's ontwikkelt, is er al veel kennis in huis. Hier wordt op deze manier gebruik van gemaakt.



Stap 4b: media

Feedback verwerken

Alle binnengekomen feedback wordt afgewogen en verwerkt.

Taalcheck

Na het verwerken van alle feedback worden alle teksten gecontroleerd op taal- en spelfouten.

Stap 4a: bouwen

Het programma bouwen

In deze stap worden alle sessies en stappen aangemaakt in ons platform, en gevuld met de uitgewerkte informatie. In deze fase worden ook alle afbeeldingen geïllustreerd en toegevoegd.



Filmen

De videoteksten van het programma worden in de filmstudio ingesproken door minimaal twee videotherapeuten, zodat gebruikers kunnen kiezen wie hen het meest aanspreekt. De videobegeleiders zijn vrijwel altijd behandelaar of ervaringsdeskundige.



Animeren

Voor abstracte of ingewikkelde onderwerpen gebruiken we graag animaties. In deze fase worden de animaties gemaakt.

Stap 5: implementatie & livegang

Demo

Nu staat het programma in het Therapieland-platform. Het is zo goed als af, maar niets gaat live zonder het eerst goed te controleren. In de demo bekijken verschillende collega's van Therapieland het programma grondig. Zijn er nog dingen die duidelijker of mooier kunnen? Dan is dit hét moment om dat nog aan te passen.

Stap 6: evaluatie

Monitoren

Het programma wordt vanaf nu gemonitord. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar hoeveel het programma wordt gebruikt, hoe tevreden gebruikers en behandelaars zijn en hoe goed gebruikers zich geholpen voelen. Is er een opvallende (lage) score? Dan wordt er grondig gekeken naar mogelijke redenen hiervoor.



Feedback verzamelen en blijven verbeteren

Soms komt er feedback binnen over een programma. Feedback geeft vaak duidelijke handvatten om een programma te kunnen doorontwikkelen. We kijken altijd of we feedback direct kunnen oppakken. Kan dit niet, dan wordt de feedback genoteerd en meegenomen bij een herziening.

Hoe was dat tien jaar geleden?

Vergeleken met tien jaar geleden is de ontwikkeling in grote lijnen niet veel veranderd. De zes verschillende stappen hebben altijd al bestaan. Wel zijn de stappen grondiger en uitgebreider geworden. We staan nu bij sommige fases langer stil, doordat we meer onderzoek doen en er meer mogelijk is qua functionaliteiten. Tegelijkertijd gaan andere fases juist weer sneller, door extra capaciteit en deskundigheid.



Live zetten

Het is tijd om het programma live te zetten, zodat behandelaars en gebruikers aan de slag kunnen met het programma!

Klokkenluiders: intergenerationele overdracht van pijn en trauma & systematisch werken

Column

Kitlyn Tjin A Djie

Ouders die met een kind met klachten naar de therapeut komen, verlangen vaak dat hun kind zo snel mogelijk een label krijgt, een diagnose, zodat het probleem in kaart is gebracht en de behandeling kan beginnen. De ouders willen het hebben over het kind, niet over de familie van het kind. Er is immers iets mis met het kind en dat staat volgens hen op zichzelf. Ze willen liever niet dat er gekeken wordt naar welke bagage zij zelf dragen, welke verhalen er onder de grond zijn gestopt, welke verlieservaringen er zijn geweest in eerdere generaties en welke ballast dat heeft gebracht in de tweede en derde generatie. In werkelijkheid zijn kinderen met klachten vaak de klokkenluiders van het familiesysteem, maar dat is een blinde vlek, zowel voor ouders als voor therapeuten.

Hoe werkt deze intergenerationele overdracht van pijn en trauma? Bij ingrijpende faseovergangen in een mensenleven is het de eerste generatie die de pijn, het trauma en het verlies letterlijk meemaakt. De tweede generatie voelt het lijden van de eerste generatie maar kan er met hen niet over spreken omdat het te pijnlijk is. De tweede generatie wordt vervolgens grenzeloos loyaal aan de eerste. De derde generatie heeft meer afstand van de eerste en kan dingen uit het verleden wél aan de orde stellen. Zo zie je dat kleinkinderen vaak vragen gaan stellen over de gebeurtenissen uit de Tweede Wereldoorlog, terwijl hun ouders daar nooit over durfden te

beginnen omdat het te gevoelig lag. En tweede-generatie-migranten dragen vaak zwijgend en loyaal het verdriet van hun ouders, terwijl de derde generatie ofwel gekke bokkesprongen gaat maken, ofwel het gesprek met hun ouders en grootouders aangaat.

Na ingrijpende gebeurtenissen in families, zoals de Tweede Wereldoorlog, de watersnoodramp in Zeeland, een migratie, seksueel misbruik of het verlies van een kind, ontstaat er vaak een patroon van zwijgen over het verleden, het negeren van problemen, doen alsof er niets aan de hand is, doorgaan en verhullen van moeilijkheden en pijn, koste wat het kost. Deze ongeschreven familie-opvattingen zitten in de muren verankerd en worden overgedragen van generatie op generatie. Op deze manier kan een grote verlieservaring in eerdere generaties leiden tot een disfunctioneel patroon, een ongewenste, ongepaste of schadelijke 'eigenschap' in de familie.

De tweede generatie beschermt de eerste tegen pijn en verdriet en cijfert zichzelf weg. Het zijn vaak stille, gehoorzame, onopvallende kinderen die leren om onzichtbaar te zijn. Ze ontwikkelen later vaak burn-outklachten, doordat ze structureel over hun eigen grenzen gaan om de lieve vrede te bewaren en de ander tegemoet te komen.

De derde generatie zal het schadelijke patroon vaak gaan ontregelen, bijvoorbeeld door klachten te ontwikkelen. Vaak is het één kind in de kinderrij die de gevolgen van het patroon draagt. Het kind wordt onhandelbaar, krijgt verschijnselen van ADHD, nachtmerries, angstklachten of anorexia nervosa. Het zijn de kinderen die in de jeugdzorg belanden, die in feite aandacht vragen voor hetgeen dat niet verteld of gezien wordt in het familiesysteem.

Het vergt minimaal drie generaties om patronen te herkennen, om de wortels ervan op te sporen en om het tij te keren. Het is dan ook belangrijk dat er in drie generaties verhalen verteld worden en dat ingrijpende gebeurtenissen in de familiegeschiedenis met kinderen en kleinkinderen

gedeeld worden. Want geheimen en verborgen geschiedenissen doen families geen goed. Kleinkinderen hebben er baat bij te weten wat ouders en grootouders hebben meegemaakt.

Systemisch werken gaat dus niet alleen over het betrekken van het gezin, maar het gaat over de verhalen in de familie, levensfaseovergangen, de wisselwerking tussen de generaties, de historische gebeurtenissen, de wereldgeschiedenis en de impact daarvan op het familiesysteem. Een goede therapeut faciliteert deze uitwisseling tussen generaties in plaats van eindeloos te focussen op en schaven aan de eigenschappen en kenmerken van de individuele cliënt. Dan kunnen er wonderen gebeuren!



Ook Therapieland vindt het betrekken van de sociale omgeving een belangrijk onderdeel van herstel. Daarom hebben wij ook verschillende programma's ontwikkeld voor de sociale omgeving, zoals Depressie - sociale omgeving, Psychose - sociale omgeving, Dwangmatige-persoonlijkheidsproblematiek - sociale omgeving, en meer. De sociale omgeving van een cliënt kan voor deze programma's worden uitgenodigd. Deze programma's bevatten psycho-educatie over de betreffende problematiek en praktische handvatten voor hoe je als sociale omgeving iemand het best kunt ondersteunen.

Bij het ontwikkelen en beheren van een e-Health-platform zijn heel wat mensen en systemen betrokken. Het beveiligen van alle gegevens die hierbij komen kijken, is daar een belangrijk onderdeel van. En dat zijn er voor Therapieland een heleboel! Wij zijn ons er iedere dag weer van bewust dat dit een bijzondere verantwoordelijkheid is. Gelukkig kunnen wij met onze kennis en ervaring de beveiliging en privacy van ons platform garanderen. Onze Security Officer Marjoleine Konersmann legt uit hoe dat precies zit.

Hoe kun je beveiliging en privacy garanderen met zoveel gegevens?

"Wij hebben bij Therapieland een zogeheten Information Management Security System wat elk jaar getoetst wordt door externe auditors aan de hand van de ISO 27001 en de NEN 7510 beveiligingsnormen. Het klinkt ingewikkeld, maar simpel gezegd is het doel van dit systeem onder andere dat de informatie die je is toevertrouwd, blijft op de plekken die je hiervoor hebt ingericht.

Binnen Therapieland hebben wij allerlei technische maar ook organisatorische maatregelen die ervoor zorgen dat die gegevens blijven waar wij ze willen hebben. Wij hebben scans die ons platform continu scannen op kwetsbaarheden en ons informeren zodra ze een kwetsbaarheid hebben gevonden. Vervolgens kunnen wij hier snel op acteren. Daarnaast worden er vanuit Visma regelmatig pentesten gedaan. Dit zou je kunnen omschrijven als "ethisch hacken" om te kijken waar je kwetsbaarheden zitten. En dit gaat goed. Sinds oktober 2022 zit ons platform namelijk op Visma's security level Platinum. Dit is de hoogst mogelijke beoordeling die wij kunnen krijgen op beveiligingsgebied."

Wat is de key to success voor Therapieland, als het gaat om beveiliging en privacy?

"Voor een groeiend platform als Therapieland kan het continu verbeteren van het systeem een heleboel tijd kosten. Bij elke nieuwe applicatie of functionaliteit moeten wij nagaan hoe wij de privacy van onze gebruikers kunnen waarborgen. Gelukkig is het belang hiervan een echte *no-brainer* voor ons team en heeft de beveiliging van gegevens altijd voorrang op andere belangen. De bewustwording van het belang van informatiebeveiliging onder onze medewerkers

speelt dus een cruciale rol bij het succes van onze veiligheid. Zo ondertekenen de medewerkers van Therapieland een geheimhoudingsovereenkomst. Zij mogen gegevens van gebruikers niet inzien, bewerken, delen of verwijderen. Tenzij dit echt nodig is voor het kunnen beantwoorden van een hulpvraag, zoals bij de helpdesk.

Daarnaast ontvangen medewerkers trainingen over informatiebeveiliging. Zij leren hoe zij incidenten kunnen voorkomen en hoe zij informatiebeveiliging kunnen toepassen in hun dagelijkse werkzaamheden. Iedereen is dus heel betrokken bij de beveiliging. Vaak genoeg verrassen collega's mij met allerlei vragen of zelfbedachte maatregelen die voor hun specifieke situatie gelden."

De gegevens van gebruikers en cliënten zijn dus goed afgeschermd?

"Zeker. Ons beveiligingssysteem zorgt ervoor dat de persoonlijke data van gebruikers optimaal beschermd zijn. Met een unieke gebruikersnaam en een wachtwoord krijgt iedereen toegang tot een persoonlijke omgeving. Alle gegevens daar zijn volledig versleuteld.


Gebruikers hoeven ook niet bang te zijn dat bijvoorbeeld hun werkgever of de universiteit via waar ze een programma volgen kan zien welk programma zij zijn gestart of wat ze ergens invullen. Ons systeem is goed beveiligd en onze medewerkers zijn zich zeer bewust van het belang van informatiebeveiliging. En daar zijn we hartstikke trots op."

Lees meer over de veiligheid van Therapieland

[Naar de website](#)



Hoe houd je een e-Health-platform veilig?

 **Marjoleine Konersmann**

De kracht van virtual reality



Bij Therapieland geloven we in de kracht van virtual reality (VR).

Op dit moment bieden we verschillende VR-scenario's aan waarmee mensen kunnen oefenen met gevreesde situaties, zoals rijangst of spreekangst. Daarnaast bieden we ook VR-EMDR en ontspanning aan. Maar waarom geloven we zo erg in deze relatief nieuwe behandelmethodes? We spreken Marloes van Overstraten Kruisje, Teamlead van ons VR-team, over haar visie op VR.

Waarom virtual reality?

"Bij Therapieland zijn we om verschillende redenen aan de slag gegaan met virtual reality. Ten eerste omdat we denken dat we mensen ermee kunnen helpen op een manier die echt effectief is. Je kunt in de spreekkamer heel veel bespreken, leren en oefenen, maar dit alles toepassen buiten de behandelkamer is vaak een stuk lastiger. Daar zit een gat tussen. Ik denk dat wij met onze VR-programma's dat gat kunnen dichten. VR zorgt namelijk voor meer nadruk op het doen en ervaren in een realistische omgeving, in tegenstelling

tot het denken en praten in de behandelkamer. Daarbij roepen VR-omgevingen echte psychologische en fysieke reacties op, zoals angst of vreugde.

Naast dat VR een effectieve behandelmethodes is, brengt het ook veel praktische voordelen met zich mee voor behandelaren. Stel dat je een reïnsituatie oefent met je cliënt, dan moet je daar bij wijze van spreken een halve dag voor inplannen. Met een VR-bril kan dat gewoon in de behandelkamer. Ook heb je als behandelaar meer controle over de desbetreffende situatie. Zo kun je gemakkelijk wisselen tussen settings en moeilijkheidsgraden, en de situatie zo vaak als nodig herhalen."

Hoe zie jij de toekomst van virtual reality voor je?

"Ondanks dat er al heel veel mogelijk is met VR, denk ik dat het eigenlijk nog echt in de

kinderschoenen staat. Over tien jaar zullen VR, AR (augmented reality) en MR (mixed reality) niet meer weg te denken zijn uit onze samenleving. Ik verwacht dat bijna iedereen dan over een handzame VR-bril beschikt en er nog veel meer mogelijk is met VR.

Zo zullen beelden nog veel realistischer worden door nieuwe technieken. Ook zal er steeds meer gebruik worden gemaakt van technieken die kunnen zorgen voor meer interactie tussen de cliënt en de behandelaar. Met *motion capturing* en *artificial intelligence* zal het straks mogelijk worden om samen met de cliënt in de virtuele wereld te stappen en jezelf voor te doen als een realistisch geanimeerd karakter. Op die manier heb je dus echt volledige controle over de situatie."

Onze VR zelf eens gratis uitproberen?

Vraag dan nu een proefaccount aan!

Naar het formulier

Teamwork

Als Therapieland-gebruiker ben je misschien wel eens in contact geweest met iemand van onze Helpdesk of een Customer Success Manager. Maar achter de schermen werken er natuurlijk veel meer mensen aan het verbeteren van ons platform en onze dienstverlening. Tijd dus om alle teams eens voor te stellen en meer te vertellen over waar ze aan werken!





Team Innovatie

Als e-Health-aanbieder is constant innoveren heel belangrijk. Binnen Therapieland hebben wij daarom het innovatieteam. Een divers team bestaande uit een Data Scientist, een Data Engineer, een BI-specialist, een UX-designer, een UI-designer, een Wetenschappelijk Onderzoeker en twee Business Innovators.

Waar we ons voorheen vooral bezighielden met onderzoek in de klassieke zin van het woord, zijn we ons binnen het innovatieteam ook steeds meer bezig gaan houden met *data science*, *business intelligence*, UX-design en innovatie. Het team is daarmee flink uitgebreid in de afgelopen jaren.

Als team zijn we continu aan het onderzoeken en experimenteren hoe we ons platform kunnen verbeteren, hoe we de *engagement* van onze gebruikers kunnen verhogen en hoe we kunnen inspelen op de trends. Dit doen we allemaal gebaseerd op de juiste data-inzichten. We hebben veel data tot onze beschikking die we veilig en geanonimiseerd hebben opgeslagen, om zo meer inzicht te verkrijgen en de basis te leggen voor ons onderzoek. Dat we deze fundering onder ons onderzoek hebben weten te leggen, is een grote stap voorwaarts.

Op dit moment werken we met het gehele team hard aan een nieuwe matchmaking-functionaliteit. Een functionaliteit die gebruikers zal adviseren welke programma's zij het beste kunnen volgen. We trainen hiervoor een datamodel en hebben de eerste prototypes al getest: een dienst voor de toekomst, waarin we telkens stappen zetten en nieuwe inzichten verwerven.

Werken in dit team is één groot feest. En soms een zware bevalling. Gelukkig houden wij wel van wat adrenaline. Juist de afwisseling van verschillende onderwerpen, de benodigde creativiteit en samenwerkingen met inspirerende mensen maakt het werken als Content Developer zo interessant. Van begin tot eind ben je verantwoordelijk voor de creatie van je eigen 'baby'. Na enkele maanden kun je jezelf niet alleen trotse ouder noemen, maar ben je ook nog eens "expert" geworden in een onderwerp; van overprikkeling tot psychose en van piekeren tot overspanning.

Er zijn achter de schermen volop ontwikkelingen gaande om onze dromen vorm te geven. Zo willen we meer gaan werken met alle data die we hebben. Naar welke videotherapeut wordt het liefst gekeken? Welke stappen worden vaak overgeslagen? Welke opdrachten worden het best gedaan? Informatie waarmee wij nieuwe programma's kunnen verbeteren. En waar we dan uiteindelijk naar toewerken? Zoveel mogelijk mensen bedienen met content die past bij de gebruiker. Content die het leuk maakt om te werken aan je eigen mentale gezondheid. Met gebruik van personificatie en *gamification*. Met diversiteit en kwaliteit. We willen stadia vol geholpen mensen zien!



Team IT

Waar we het ontwikkelen van ons platform vroeger uitbesteedden, hebben we sinds 2018 ons eigen IT-team binnen Therapieland. Een team dat ook nog eens enorm is gegroeid de afgelopen jaren en nu bestaat uit mensen met veel verschillende functies: van Scrum Master tot Front-end Developer.

Als IT-team hebben we de belangrijke taak om het platform van Therapieland en Gezondeboel goed te laten werken. We leven en ademen enen en nullen en we bewegen van sprint tot sprint als een echte roedel. De uitdaging waarmee we elke dag worden geconfronteerd, is ervoor zorgen dat we de belangrijke onderdelen van het platform repareren en nieuwe functionaliteiten creëren die het platform voor onze gebruikers verbeteren.

In de afgelopen jaren zijn we als team niet alleen gegroeid in mankracht, ook onze vaardigheden zijn gegroeid. We werken beter samen en onze processen zijn helder. Alleen onze grappen zijn wat minder goed geworden.

Ons team heeft enorme vooruitgang geboekt met ons nieuwe 2.0-platform: een nieuwe versie van ons platform die nog gebruiksvriendelijker en veiliger is. We zijn binnenkort op het punt waarop al onze klanten en gebruikers van het 1.0-platform naar ons 2.0-platform kunnen worden gemigreerd.

Met onze kennis en expertise op het gebied van werken met e-Health zorgen we dat onze klanten optimaal gebruik kunnen maken van ons platform en daarmee zoveel mogelijk cliënten kunnen helpen! We zorgen dat de juiste informatie bij de juiste mensen op het juiste moment terechtkomt. Dat kan het doorgeven van feedback aan ons ontwikkelteam zijn, of juist technische updates vanuit ons IT-team aan onze klanten. We helpen de klant met het opstellen van een ambitieus en realistisch plan van aanpak om e-Health zo goed mogelijk te implementeren en onderdeel te laten worden van de normale gang van zaken.

Waar we er met Therapieland voorheen om bekend stonden dat we vooral voor de eerstelijnszorg waren, kiezen ook steeds meer grote GGZ-instellingen ervoor om te werken met Therapieland. Denk aan Rivierduinen, Trubendorffer, GGZ Drenthe en Parnassia Groep. We krijgen regelmatig van onze klanten terug dat ze Therapieland een enthousiaste en betrouwbare samenwerkingspartner vinden die haar afspraken nakomt. Daar zijn we als team enorm trots op.



Team Commercieel Therapieland

Het commerciële team van Therapieland is een belangrijke schakel tussen het werkveld en onze organisatie. Ze zijn de ogen en oren binnen de GGZ, de huisartsen- en de ziekenhuiszorg. Het team bestaat namelijk uit Business Developers, Customer Success Managers, een Technical Solutions Engineer en een Commercieel Directeur.

Team Content

Als een van de eerste teams van Therapieland kan een inkijkje niet ontbreken. Binnen het Contentteam werken vijf Content Developers, een Videograaf, een Editor en een Animator. Samen creëren zij onze online programma's, bestaande uit opdrachten, informatieve video's, ervaringsverhalen en animaties! Alles om zoveel mogelijk mensen te helpen en betrokken te houden bij onze ruim 250 programma's (& counting).



Team Marketing

Vier jaar geleden bestond er eigenlijk nog helemaal geen Marketingteam. Iemand van het commerciële team schreef wel eens een bericht op sociale media, maar daar bleef het vaak ook wel bij. Tegenwoordig bestaat het marketingteam uit maar liefst vijf mensen; een Teamlead, drie Marketeers en een Designer.

Met zijn vijven vormen we een jong, gezellig team met een passie voor zowel het marketingvak als voor mentale gezondheid. Als team zijn wij er verantwoordelijk voor dat zoveel mogelijk mensen bekend raken met Therapieland en Gezondeboel. Wij zorgen ervoor dat iedereen weet wie we zijn, waar we voor staan en wat wij aanbieden. We kunnen mensen immers pas helpen als ze weten dat we bestaan! Daarnaast proberen wij met de artikelen die we schrijven mensen te stimuleren om meer te praten over psychologie en mentale gezondheid. Dat randje opzoeken en proberen taboes te doorbreken: daar werken we hard aan.

Wat ons team zo leuk maakt, is dat we niet alleen heel veel lol hebben samen, maar ook over alles kunnen praten met elkaar. Of het nou gaat over een werksituatie, een probleem thuis of even niet zo lekker in je vel zitten: in ons team wordt overal open over gepraat. Door niet alleen de leuke maar ook de lastige momenten te delen, hebben we een heel fijne en veilige sfeer in het team gecreëerd.

In de toekomst hopen we steeds meer marketingtaken te automatiseren, zodat we meer tijd hebben voor innovatie en groei. Denk aan een grootschalige campagne, het organiseren van toffe events en meer focus op contentpersonalisatie voor klanten.



Team Helpdesk & Support

Het team Helpdesk & Support staat elke werkdag klaar om professionals en eindgebruikers te helpen met al hun vragen! Het team bestaat uit vier professionals die alles over het platform weten. Tot een aantal jaar geleden (pre-corona) bestond de helpdesk slechts uit één persoon die hulp kreeg van andere collega's van Therapieland.

Nu hebben we een professioneel systeem waar we tickets in kunnen beantwoorden, de telefoon kunnen opnemen en waar we ook interessante data in kaart kunnen brengen en trends kunnen ontdekken. Als er bijvoorbeeld een aantal dagen achter elkaar veel gebeld en/of gemaïld wordt over een bepaald onderwerp of probleem, dan kunnen we er razendsnel induiken en met een oplossing komen. We kunnen ook zien hoe snel we gemiddeld reageren op mails. Wist je dat de gemiddelde eerste reactietijd in 2022 slechts 3 uur is? En dat 90% van de tickets na het eerste antwoord ook opgelost is?

Als team Helpdesk & Support blijven we professionaliseren en onze klanten en eindgebruikers altijd vriendelijk te woord staan! Het team bestaat uit toppers die empathisch, geduldig, betrokken, gepassioneerd en behulpzaam zijn. We werken hard, maar hebben vooral ook veel plezier. Ondanks het vele werken op afstand is er veel verbondenheid met elkaar.



Team Commerciële Gezondeboel

Waar Therapieland zich voornamelijk focust op de behandeling van mentale klachten, specialiseert Gezondeboel zich in het voorkomen van mentale klachten. Samen met klanten kijken de Business Developers en Customer Succes Managers op welke manier zij mensen het best kunnen ondersteunen.

Team Gezondeboel is een jong team vol enthousiaste en gepassioneerde mensen die de missie hebben om Nederland (en daarbuiten) een stukje mentaal veerkrachtiger te maken. Sinds 2022 is er een echt Gezondeboel-team, wat zich hier volledig op richt.

Inmiddels hebben een groot aantal universiteiten zich bij ons aangesloten om mentale klachten bij studenten te voorkomen en is Gezondeboel bij een hoop buurtteams in het Sociaal Domein niet meer weg te denken! Daarnaast maken we met Gezondeboel een flinke opmars in de bedrijfsgezondheidszorg om arbodiensten te ondersteunen en bedrijven mentaal veerkrachtiger te maken.

Doordat het Gezondeboel-team nog relatief kort bestaat, heeft het team veel vrijheid en veel mogelijkheden om creativiteit kwijt te kunnen. Doordat we daarnaast ook kunnen bouwen op de kennis en ervaring van Therapieland, kunnen we onze klanten een zo goed mogelijke beleving van onze diensten bieden. Ook halen we door ons veelvuldig klantcontact regelmatig nieuwe ideeën op om onze diensten nog beter te laten aansluiten op de wensen van onze eindgebruikers.



Team Blikopener

Het Blikopener-team kan jou op de hoogste berg zetten, je laten voelen hoe het is om psychotisch te zijn, of je in een drukke trein zetten wanneer je last hebt van agorafobie. En dat zonder je huis of de behandelkamer te verlaten. Het Blikopener-team zet zich namelijk elke dag in om onze virtual-reality-applicatie zo gebruiksvriendelijk en uitgebreid mogelijk te maken.

Wij zijn een creatief team dat bestaat uit verschillende persoonlijkheden, maar allen met een passie voor virtual reality. Ons team bestaat uit een Teamlead, drie Developers en een Producent. Ondanks dat we een redelijk klein team zijn, hebben we de afgelopen jaren heel veel bereikt en zijn we inmiddels een grote speler op het gebied van virtual reality in de GGZ. Daar zijn we heel erg trots op. We werken hard aan het ontwikkelen van nieuwe programma's en functionaliteiten binnen de applicatie. Zo hebben we onlangs een EMDR-programma toegevoegd waarbij de behandelaar met zijn telefoon de EMDR-sessie kan aanpassen en besturen.

We zien nog heel veel potentie voor virtual reality in de toekomst. De technologie ontwikkelt zich razendsnel. Binnen enkele jaren verwachten we dat virtual reality bijna niet meer van de echte wereld valt te onderscheiden. Als team dromen we van een wereld waarin je alleen maar een VR-bril op hoeft te zetten om je angsten te overwinnen. Of waar mensen die aan hun bed gekluisterd zitten, toch kunnen bergbeklimmen of surfen. En waar kinderen die hun vriendjes niet kunnen zien toch samen tikkertje kunnen spelen. Dit is de toekomst!

Dankbaarheid

Wij zijn natuurlijk super dankbaar voor de afgelopen 10 jaar.

Maar wat is dankbaarheid precies? Dankbaarheid is moeilijk te vatten in woorden. Het is iets wat je blij maakt of voldoening geeft. Dit kan op veel verschillende manieren. Je kunt je bijvoorbeeld dankbaar voelen voor iets moois wat je ziet, iets wat een ander voor je doet of het horen van prachtige muziek.

Dankbaarheid is ook een houding die je kunt hebben. In dat geval wordt dankbaarheid meer gezien als een sterk punt van je persoonlijkheid. Gelukkig ben je hierin niet overgeleverd aan je lot. Dankbaarheid is een eigenschap die je kunt trainen en ontwikkelen. Wanneer je dit verder gaat ontwikkelen, zul je meer positieve dingen in het dagelijks leven gaan zien.

Er is flink wat onderzoek gedaan naar dankbaarheid. Uit deze onderzoeken blijkt dat mensen die een dankbare houding hebben ook vaak optimistisch zijn, tevreden zijn met hun leven en weinig negativiteit ervaren. Kortom: genoeg reden om actief te werken aan jouw dankbaarheid.

Hoe dankbaar ben jij op dit moment?

Scoor jezelf op de volgende vragen op een schaal van 1 tot 7, waarbij 1 = sterk mee oneens en 7 = sterk mee eens.

Ik heb zo veel in het leven waar ik dankbaar voor ben.	
Wanneer ik een lijst zou maken met alles waar ik dankbaar voor ben, zou het een lange lijst zijn.	
Wanneer ik naar de wereld kijk, dan is er veel om dankbaar voor te zijn.	
Ik ben dankbaar tegenover veel mensen.	
Naarmate ik ouder word, ben ik meer in staat de mensen, gebeurtenissen en situaties te appreciëren die deel zijn geworden van mijn persoonlijke geschiedenis.	
Ik heb niet lang nodig voordat ik dankbaar kan zijn naar iets of iemand.	
Totaal	

Uitslag

Je kunt voor deze vragenlijst maximaal 42 punten scoren. Iedereen ervaart in de basis al een bepaalde mate van dankbaarheid, maar hoe hoger je scoort, hoe dankbaarder je in het leven staat. Op welke aspecten van dankbaarheid kun jij nog groeien?

Tip!

Een manier om dankbaarheid te trainen is door bijvoorbeeld dagelijks vijf dingen op te schrijven waar je die dag dankbaar voor bent. Vaak zijn de eerste twee à drie dingen makkelijk te bedenken, maar die laatste paar kosten meer moeite. Dat het moeite kost, is een goed teken. Doordat je langer na moet denken, kom je waarschijnlijk uit op iets kleins wat anders aan je voorbij was gegaan. Als je dit regelmatig doet, train je jezelf om dankbaar te zijn voor die kleine dingen in het leven. En dat is een mooie vaardigheid! Want hoe rot een dag ook is; er zijn altijd positieve dingen te vinden waar je dankbaar voor kunt zijn.



Redactie

Rosalie Kolb
Sylvia Hijgemann
Céline Hermans
Eline Eelkema

Beeld en vormgeving

Davita Korteland
Rosalie Kolb

Met speciale dank aan

Jarno Meijer
MARIKE de Haan
Gerjanne Strating
Devie-Luna Arts
Marjoleine Konersmann
Marloes Overstraten Kruijsse
Paula
Leon
John Reijnders
Bas van Nispen
Hannah Ritter
Kitlyn Tjin A Djie
Floortje Scheepers
Alle medewerkers van Therapieland

Contact

Therapieland
Nieuwendammerdijk 528
1023 BX Amsterdam
www.therapieland.nl
info@therapieland.nl
020-7712848