

# On-line: Web-based Cognitive Behavioural Therapy (CBT) for Diabetic Adults with Minor to Moderately Severe Depression.

## A Randomised Controlled Trial.

Kim van Bastelaar<sup>a</sup>, Frans Pouwer<sup>a</sup>, Pim Cuijpers<sup>b</sup>, Frank Snoek<sup>a</sup>

Research Programme >

Diabetes & Overweight

<sup>a</sup>Department of Medical Psychology

<sup>b</sup>Department of Clinical Psychology

VU university medical center

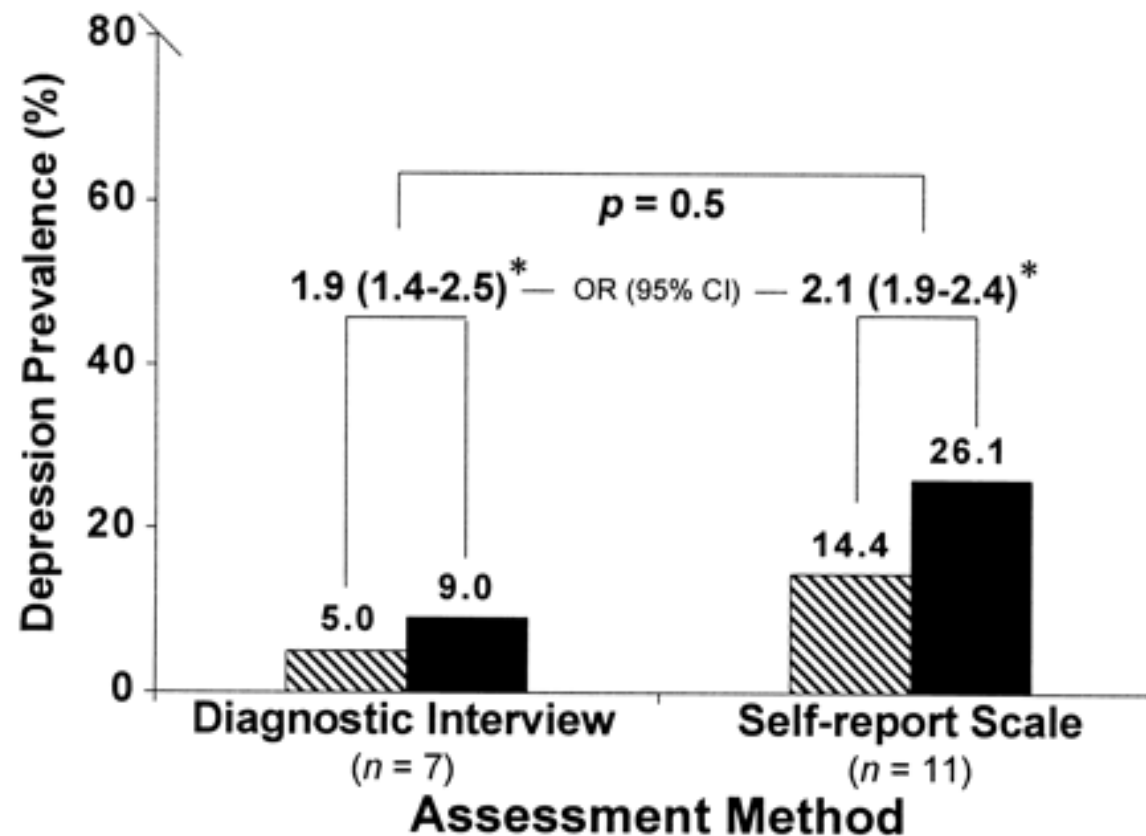


# Structure of presentation

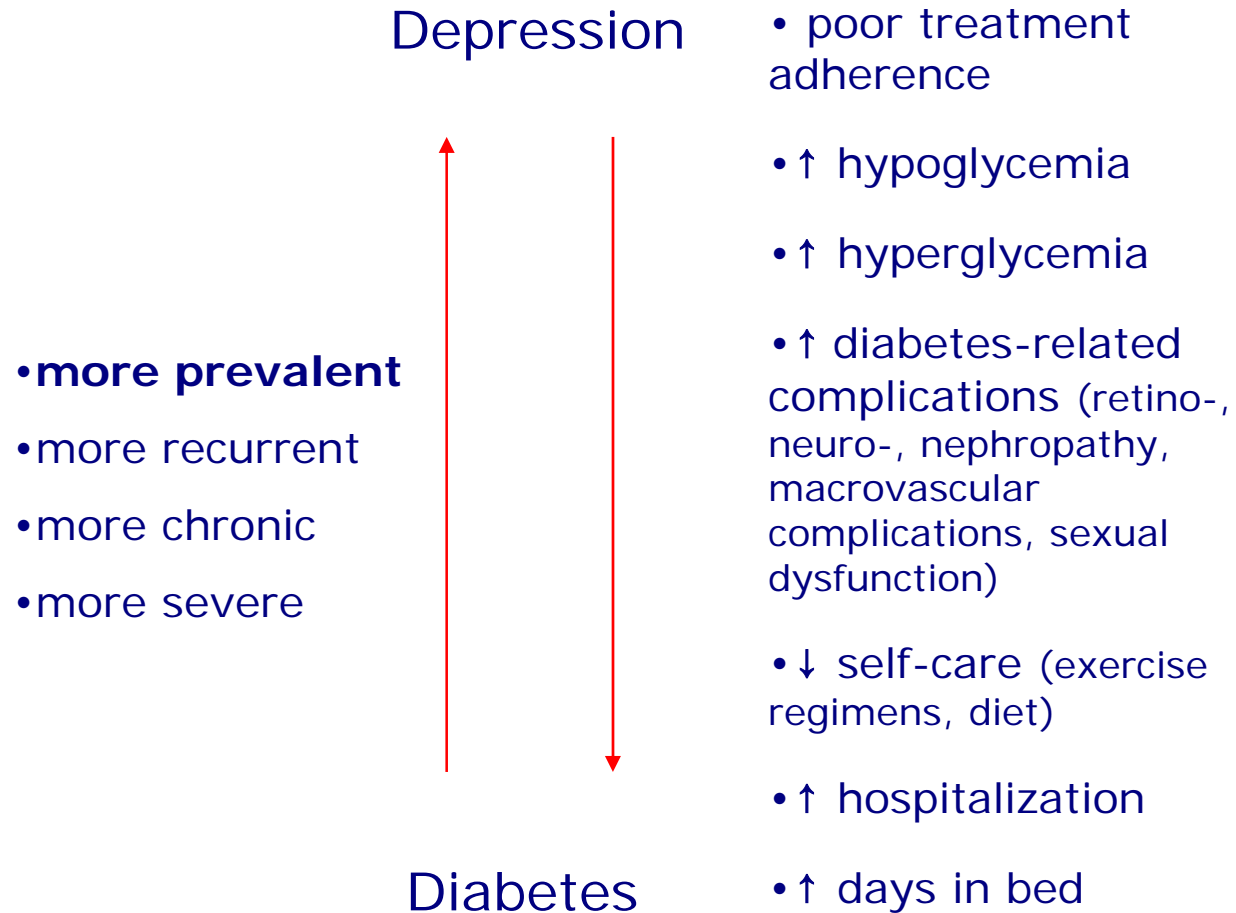
- Short Introduction
  - Depression and diabetes
- Show you online course “Color your life”

# Introduction

Depression 2x more prevalent in diabetic patients

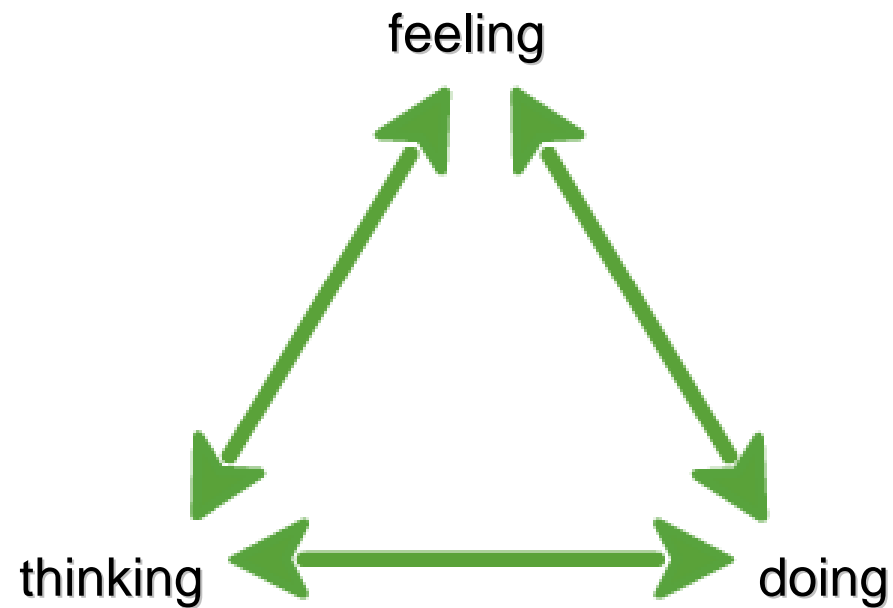


# Introduction



# Treatment of depression: CBT

## Thinking, feeling, doing



# Current project

Diabetergestemd (Diabettermood)

“Color your life”

+

Diabetesspecific topics

# Color your life

## **Online CBT “Coping with depression” Course**

8 lessons (+ 1 booster lesson), contain:

- written and spoken information
- homework assignments
- moodjournal
- forum
- examples by videomaterial

# Color your life

## **General CBT topics, 6 skills**

1. Pleasant activities / events
2. Cognitive restructuring
3. Stress & relaxation
4. Social skills, communicating with others
5. Coping with worries
6. Assertiveness



# Diabettermood

## Additional diabetes-specific CBT topics

- Glycaemic-related mood changes
- Managing 'poor' test results
- Communicating -with health-care professionals  
-about diabetes in general
- Self-management
- Diabetes-related worries (e.g. about complications)

# Interactive

More information Depression - Diabetes RCT in the abstract book / ask me / ask Pim Cuijpers.

Now:

Online Coping with Depression course

“Color your life”

Developed by the Trimbos Institute, The Netherlands

# Thank you



Copyright 1996 Randy Glasbergen. www.glasbergen.com

**“Whenever something goes wrong,  
I just push this little button and restart.  
I wish my whole life was like that!”**

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

BestandBewerkenBeeldFavorietenExtraHelp

Vorige

Zoeken

Favorieten

Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/course/index.jsp>

Ga naar

 Koppelingen


KLEUR  
JE LEVEN

[verder met cursus](#) [huiswerkplek](#) [stemmingsdagboek](#) [bibliotheek](#) [help](#) [forum](#) [uitloggen](#)


★ / Overzichtspagina


Overzichtspagina

Klik op een les om te beginnen of om ermee door te gaan. Lessen met een groen vinkje heeft u afgerond. U kunt naar een volgende les als u de vorige les heeft afgerond.





Les 1:  
denken & voelen







Les 2:  
denken & doen







Les 3:  
ontspannen







Les 4:  
plannen maken







Les 5:  
helpend denken







Les 6:  
assertiviteit







Les 7:  
communiceren






Les 8:  
de toekomst





les 9:  
terugkomles



Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten

Adres [http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit\\_big.jsp?newLesson=1&module=679&learnobject=986&learnblock=945](http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit_big.jsp?newLesson=1&module=679&learnobject=986&learnblock=945) Ga naar Koppelingen

**KLEUR JE LEVEN**

voortgang van deze les

overzichtspagina huiswerk-plek stemmings-dagboek biblio-theek help Forum uitloggen

Les 1:  
denken & voelen

Overzichtspagina / Les 1 / Denken en doen / Denken, voelen en doen

Introductie  
Vaste vragen  
Denken en doen  
Huiswerk  
Evaluatie

## Denken, voelen en doen

denken voelen doen

volume

start

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer


BestandBewerkenBeeldFavorietenExtraHelp

Vorige

Zoeken

Favorieten

Adreshttp://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit\_big.jsp?page=cockpit%2Fcockpit\_big.jsp&newLesson=1&module=679Ga naarKoppelingen



voortgang van deze les

overzichtspaginahuiswerk-plekstemmings-dagboekbiblio-theekhelpForumuitloggen

Les 1:  
denken & voelen

Overzichtspagina / Les 1 / Introductie / Welkom

Introductie

Vaste vragen

Denken en doen

Huiswerk

Evaluatie

## Welkom bij de cursus Kleur je Leven

- › Zelfstandig aan de slag met het overwinnen van uw depressieve klachten.
- › De cursus bestaat uit 8 lessen en een terugkomles.
- › Wij raden u aan 1 les per week te volgen.
- › U heeft dan tijd om in de praktijk te oefenen en uw huiswerk te maken.

start

volume

introductie  
kleur je leven

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten

Adres [http://www.tweekeurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit\\_big.jsp?newLesson=1&module=679&learnobject=1735&learnblock=945](http://www.tweekeurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit_big.jsp?newLesson=1&module=679&learnobject=1735&learnblock=945) Ga naar Koppelingen

**KLEUR JE LEVEN**

voortgang van deze les

overzichtspagina huiswerk-plek stemmings-dagboek biblio-theek help Forum uitloggen

Les 1:  
denken & voelen

Overzichtspagina / Les 1 / Denken en doen / Negatieve spiraal

Introductie  
Vaste vragen  
Denken en doen  
Huiswerk  
Evaluatie

### Negatieve spiraal

The diagram illustrates the negative spiral as a series of interconnected ovals. It starts with 'u voelt zich somber' (you feel gloomy), which leads to 'u onderneemt minder' (you undertake less). This leads to 'uw gedachten worden negatiever' (your thoughts become more negative), which leads to 'u voelt zich nog depressiever' (you feel even more depressed). This leads to 'u onderneemt nog minder activiteiten' (you undertake even fewer activities), which leads to 'u raakt helemaal in de put' (you get completely stuck). A small photo of a smiling woman is shown next to the final oval.

u voelt zich somber

u onderneemt minder

uw gedachten worden negatiever

u voelt zich nog depressiever

u onderneemt nog minder activiteiten

u raakt helemaal in de put

volume

opnieuw



Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

BestandBewerkenBeeldFavorietenExtraHelp

Vorige

Zoeken

Favorieten

Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/course/index.jsp>

Ga naar

 Koppelingen



KLEUR  
JE LEVEN

[verder met cursus](#) [huiswerkplek](#) [stemmingsdagboek](#) [bibliotheek](#) [help](#) [forum](#) [uitloggen](#)



★ / Overzichtspagina

Overzichtspagina



Klik op een les om te beginnen of om ermee door te gaan. Lessen met een groen vinkje heeft u afgerond. U kunt naar een volgende les als u de vorige les heeft afgerond.





Les 1:  
denken & voelen





Les 2:  
denken & doen





Les 3:  
ontspannen





Les 4:  
plannen maken





Les 5:  
helpend denken





Les 6:  
assertiviteit



Les 7:  
communiceren



Les 8:  
de toekomst



les 9:  
terugkomles



Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

BestandBewerkenBeeldFavorietenExtraHelp

Vorige

Zoeken

Favorieten

Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/applicationbarcockpit.jsp?page=homeworkplace%2Findex.jsp>

Ga naar

 Koppelingen

KLEUR  
JE LEVEN

verder met cursus

huiswerkplek

stemmingsdagboek

bibliotheek

help


forum


uitloggen


Overzichtspagina


 / Huiswerkplek


Hier vindt u uw opdrachten per les. Het huiswerk wordt toegankelijk zodra een les start.  
Klik op de les om naar de opdrachten te gaan.  
U kunt de opdrachten direct maken of uitprinten en op papier invullen.  
U kunt ze dan later in de computer invoeren.  
U ziet een groen vinkje als al de opdrachten in een les zijn gemaakt.


 **Les 1:**  
denken & voelen


 **Les 2:**  
denken & doen


 **Les 3:**  
ontspannen


 **Les 4:**  
plannen maken

 **Les 5:**  
helpend denken

 **Les 6:**  
assertiviteit

 **Les 7:**  
communiceren

 **Les 8:**  
de toekomst

 **les 9:**  
terugkomles

Terug

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help


Vorige Zoeken Favorieten

Adres [http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit\\_small.jsp?cockpitPage=cockpit\\_small.jsp&page=homeworkplace%2Fshowlesson.jsp&cssLesson=1&module=679&test=1720](http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/cockpit_small.jsp?cockpitPage=cockpit_small.jsp&page=homeworkplace%2Fshowlesson.jsp&cssLesson=1&module=679&test=1720) Ga naar Koppelingen

# KLEUR JE LEVEN


› verder met cursus › huiswerkplek › stemmingsdagboek › bibliotheek › help › forum › uitloggen

★ / [Overzichtspagina](#) / [Huiswerkplek](#) / Les 1



✓ Les 1

- Vaardigheden (les 1) ✓
- Uzelf belonen (les 1) ✓
- Huiswerk: Mijn doel voor deze ... ✓
- Huiswerk: Depressieve klachten** ✓
- Evaluatie (les 1) ✓



### Huiswerk: Depressieve klachten

Hier ziet u een overzicht van uw stemmingsklachten van de laatste weken.

**Klik de klachten aan die u de afgelopen weken heeft gehad.**

Uw antwoord:  
Prikkelbaar zijn  
Hopeloos zijn  
Traag zijn  
Rusteloos zijn, niet stil kunnen zitten  
Schuldgevoelens hebben / uzelf de schuld geven van dingen

**Alles bij elkaar genomen. In welke mate had u de afgelopen weken last van deze klachten?**

Uw antwoord:  
Veel

U zegt veel last te hebben van klachten.  
Als u klachten u belemmeren Cursief langere tijd aanhouden,  
dan doet u er goed aan naar uw huisarts te gaan.

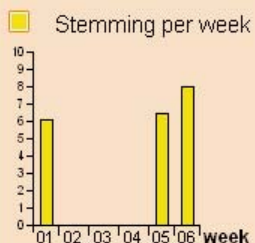
**Heeft u de afgelopen weken gedacht aan zelfdoding?**

Uw antwoord:

[maak de opdracht opnieuw](#) [wissen](#)



» **Vorige week** 



» [Terug](#)

In dit dagboek geeft u voor iedere dag aan wat uw stemming is. Dit doet u aan de hand van een cijfer van 1 tot 10.

1 staat voor erg slecht/erg somber  
10 staat voor uitstekend/erg vrolijk



**Wilt u uw stemmingsdagboek voor de komende week uitprinten?**

Klik dan in de kalender op "hele week" van de desbetreffende week die u wilt uitprinten. Onderaan de pagina vindt u dan een printicoon.

## Hoe werkt de kalender?

Klik in de kalender op de datum om uw stemming in te vullen.

Als u uw stemming heeft ingevuld, wordt de dag vetgedrukt weergegeven. Zo ziet u voor welke dagen u nog moet invullen. Met de pijltjes onder de kalender gaat u naar de vorige en volgende maand.

Of klik op 'hele week', om de stemming voor een hele week tegelijk in te vullen.

Startdatum cursus

☐ Vandaag

Oktober 2007							
	zo	ma	di	wo	do	vr	za
<a href="#">hele week</a>		1	2	3	4	5	6
<a href="#">hele week</a>	7	8	9	10	11	12	13
<a href="#">hele week</a>	14	15	16	17	18	19	20
<a href="#">hele week</a>	21	22	23	24	25	26	27
<a href="#">hele week</a>	28	29	30	31			



Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten

Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/applicationbarcockpit.jsp?page=mooddiary%2Fday.jsp&year=2007&month=9&day=9> Ga naar Koppelingen

# KLEUR JE LEVEN

› verder met cursus › huiswerkplek › stemmingsdagboek › bibliotheek › help › forum › uitloggen

★ / [Overzichtspagina](#) / stemmingsdagboek van 9 Oktober 2007

Cijfer voor deze dag:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Mijn stemming verbeterde door:

the ISRII meeting

Cijfer voor mijn stemmingsverbeterende moment :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Mijn stemming verslechterde door:

tripping over the carpet

Cijfer voor mijn stemmingsverslechterende moment :

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹

Plezierige activiteiten van deze dag:

1. Having lunch
2. Enjoying the weather
3. Meeting nice people
- 4.
- 5.

opslaan terug



Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten
































Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/applicationbarcockpit.jsp?page=urls%2Fmoduleinfos.jsp> Ga naar Koppelingen

# KLEUR JE LEVEN

› verder met cursus › huiswerkplek › stemmingsdagboek › bibliotheek › help › forum › uitloggen

★ / [Overzichtspagina](#) / [bibliotheek](#)

› Links naar interessante websites

› Samenvatting	› Meer informatie
 <b>Les 1</b> <a href="#">Denken &amp; voelen</a>	 <a href="#">Doel: leren u beter te voelen</a>  <a href="#">Huiswerk les 1</a>
 <b>Les 2</b> <a href="#">Denken &amp; doen</a>	 <a href="#">Gevoelens</a>  <a href="#">Activiteitenlijst</a>  <a href="#">Gedachten opsporen</a>  <a href="#">Huiswerk les 2</a>
 <b>Les 3</b> <a href="#">Ontspannen</a>	 <a href="#">Stress</a>  <a href="#">Denkfouten</a>  <a href="#">Spierontspanning</a>  <a href="#">Voorbereiden</a>  <a href="#">Ademhalingsoefening</a>  <a href="#">Huiswerk les 3</a>
 <b>Les 4</b> <a href="#">Plannen maken</a>	 <a href="#">Huiswerk les 4</a>
 <b>Les 5</b> <a href="#">Helpend denken</a>	 <a href="#">Technieken tegen piekeren</a>  <a href="#">Huiswerk les 5</a>
 <b>Les 6</b> <a href="#">Assertiviteit</a>	 <a href="#">Huiswerk les 6</a>
 <b>Les 7</b> <a href="#">Communiceren</a>	 <a href="#">Probleem aankaarten</a>  <a href="#">Ontspanning</a>  <a href="#">Huiswerk les 7</a>
 <b>Les 8</b> <a href="#">De toekomst</a>	 <a href="#">Tips</a>  <a href="#">Huiswerk les 8</a>
 <b>Les 9</b> <a href="#">Terugkomles</a>	 <a href="#">Technieken tegen piekeren</a>

› Terug

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige Zoeken Favorieten

Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/applicationbarcockpit.jsp?page=urls%2Fmoduleinfo.jsp&type=moreInfo&moduleInfo=3017&number=789&lesson=3&cssLesson=3&les=3&cockpitLesson=3> Ga naar Koppelingen

**KLEUR JE LEVEN**

verder met cursus huiswerkplek stemmingsdagboek bibliotheek help forum uitloggen

Overzichtspagina / bibliotheek / Meer informatie over les 3

Terug

**Stress**

**Gezonde spanning**

Stress of spanning is op zich niet ongezond. Het is een normaal verschijnsel, dat in veel situaties nodig en nuttig is en dat mensen in staat stelt optimaal te presteren.

**Spanning zorgt voor een alarmtoestand**

U kunt daarbij denken aan situaties zoals het doen van een rijexamen of het spreken voor een groep. De spanning zorgt ervoor dat uw lichaam in een soort alarmtoestand terechtkomt, waardoor uw spieren extra gespannen zijn en u snel kunt reageren. Gespannen zijn betekent eigenlijk klaar staan voor een snelle reactie. Soms is dit van levensbelang. Bijvoorbeeld als u snel opzij moet stappen voor een auto die u niet gezien had.

**Spanning zonder herstelfase is ongezond**

Stress is echter ongezond als het te lang voortduurt of als er te weinig ontspanning tegenover staat. Er is dan geen herstelfase of deze is te kort om tot ontspanning te komen. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn wanneer iemand gedurende langere tijd werk moet doen dat eigenlijk te moeilijk is of wanneer de zorg voor een zieke partner of familielid veel inspanning en kracht kost. Als stress ongezond wordt, dan reageert het lichaam door bepaalde signalen af te geven.

Terug

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

BestandBewerkenBeeldFavorietenExtraHelp

Vorige

Zoeken

Favorieten

Adreshttp://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/applicationbarcockpit.jsp?page=help%2Fhelp.jspGa naarKoppelingen

KLEUR  
JE LEVEN

verder met cursushuiswerkplekstemmingsdagboekbibliotheekhelpforumuitloggen

▲ / Overzichtspagina / help

Klik op de categorie waarover u een vraag heeft.

[Klik hier voor informatie over de help-functie](#)

› Lessen en lesoverzicht

› Huiswerk

› Videofilmpjes

› Printen

› Privacy

› Forum

› Stemmingsdagboek

› Systeemvereisten

› Pop-ups

Tijd voor een micro-pauze?

Verdwijnt over 0:02

Kleur je leven - Microsoft Internet Explorer

Bestand Bewerken Beeld Favorieten Extra Help

Vorige

Zoeken

Favorieten

Adres <http://www.tweekleurjeleven.nl/kjl20/cockpit/applicationbarcockpit.jsp?page=mmbob%2Findex.jsp> Ga naar Koppelingen

KLEUR JE LEVEN

[verder met cursus](#)
[huiswerkplek](#)
[stemmingsdagboek](#)
[bibliotheek](#)
[help](#)
[forum](#)
[uitloggen](#)

spelregels

Kleur je leven

Welkom Kim  
op het Kleur je leven forum.  
  
Laatste keer ingelogd : 1 oktober 2007, 11:25  
Lid sinds : 2 juli 2007, 10:57

**Informatie over dit forum**  
Aantal gebieden : 1  
Aantal onderwerpen : 34  
Aantal berichten : 147  
Aantal keer bekeken : 2616  
Aantal leden : 204  
Aantal nieuwe leden : 0  
Aantal mensen online : 1  
  
Laatste bericht : 23 juli 2007, 12:56  
door 7498 'Reacties van jullie omgeving'

Het moderator team | Leden nu online | Alle Leden

Gebieden	Aantal onderwerpen	Aantal berichten	Aantal keer bekeken	Laatste bericht
<b>Kleur je leven</b> Hier kunt u al uw opmerkingen kwijt over Kleur je leven	34	147	2616	23 juli 2007, 12:56 door 7498 Reacties van jullie omgeving