

First International

E-Mental Health Summit 2009

14, 15 and 16 October AMSTERDAM
The Netherlands



Strong at work

A preventive e-mental health
stress intervention for mental
health workers

Martijn Bool, Trimbos Institute
mbool@trimbos.nl



Target

- A preventive course
- For stressmanagement
- Directed at mental health workers
- With stress complaints
- Still at work



Program

- Well known techniques from live and e-mental health interventions
 - problem solving
 - CBT (cognitive restructuring)
 - relaxation
 - social support
 - prevention of rumination
 - assertiveness
 - conflict resolution



Characteristics

- Self-management internet online course
- Fully automatic program
- Personalised look and feel, workbook,
- (partly) automatic feedback on exercises and home work
- Information on topics, rehearsal in lessons, home work
- Audio-narrated
- Program starts with quick scan and assessment (strengths and weaknesses)



Target group

- Mental health workers
- Nurses & office workers rehabilitation personnel (medium and higher trained professionals) (high school/MBO)
- Different MH settings



Implementation & research

- HRM management per institution
- Acces means:
 - free acces (intranet)
 - support from HRM
 - heads of team
- Free and anonymous acces to each participant
- RCT is planned



Discussion

- Acceptability (e-literacy, anonymity guarantee)
- Degree of personalization
- Structured program (8 lessons) versus free choice modules
- With/without internet support (e-mail, chat, forum)



Contact

- Trimbos Institute Martijn Bool
 - mbool@trimbos.nl
 - now:
 - test.www.sterkopjewerk.nl
 - future:
 - www.sterkopjewerk.nl



Werkstress aanpakken op eigen kracht en in eigen tempo



Werkstress? Test hier of
je stressverschijnselen hebt!

test jezelf



[Wachtwoord vergeten?](#)

Home

Hartelijk welkom bij Sterk op je Werk!

Je vindt hier een cursus waarmee je zelfstandig je stressklachten kunt aanpakken. Heb je Sterk op je Werk nog niet eerder bezocht, kijk dan in het menu rechts op deze pagina. Je komt dan meer te weten over de cursus Sterk op je Werk. En je kunt dan ook in een demonstratie zien hoe de cursus werkt.

Na registratie kan je met je gebruikersnaam en wachtwoord inloggen op de cursus.

Succes!



Werkstress aanpakken op eigen kracht en in eigen tempo



- [Home](#)
- [Wat is het?](#)
- [Hoe werkt het?](#)
- [Ervaringen van anderen](#)
- [Voor wie?](#)
- [Zelftest](#)
- [Werkstress](#)
- [Aanbieders](#)
- [Registreren](#)

Zelftest

Hoe sta jij ervoor? Een korte test over je gezondheid op het werk en privé.

Werk vraagt van de meeste mensen energie. Je moet je inspannen om je werk voor elkaar te krijgen. En werk geeft in veel gevallen ook energie. Het is prettig als de energie die werk vraagt en geeft in balans is. Dat geldt ook voor je privé-situatie. Als de balans op het werk en thuis goed is, noemen wij dat gezond.

Met deze test kan je nagaan hoe de balans bij jou is. De uitslag geeft een indicatie. Op grond daarvan kan je besluiten om actie te ondernemen en met de cursus Sterk op je werk te starten.

	volledig mee oneens	mee oneens	eens / oneens	mee eens	volledig mee eens
Ik kan me na het werk slecht ontspannen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb genoeg energie voor verplichtingen thuis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan mijn werk niet goed aan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me opgebrand	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn werk geeft mij energie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Op mijn werk heb ik genoeg energie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik voel me prikkelbaar	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik reageer onverschillig op problemen van anderen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan moeilijke situaties niet aan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb genoeg energie voor leuke dingen in mijn vrije tijd	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik 's ochtends opsta om naar mijn werk te gaan voel ik me moe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Na mijn werk voel ik me uitgeput	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

STERK OP JE WERK

Startpagina

Werkboek

Stressdagboek

Bibliotheek

Verder met de cursus

Opmaak wijzigen ▾

MIJN PROFIEL



Welkom **gekeromijn**
dinsdag 10 maart 2009

[Profiel wijzigen](#)

CURSUS VOORTGANG

Je kan hier eerst de [Introductie](#) bekijken met uitleg over de cursus.

De cursus Sterk op je Werk bestaat uit 8 lessen. Hier kan je de cursus starten door op de knop van de eerste les te klikken. De knop kleurt groen naarmate je verder in de les bent. Na afronding van de les is de knop volledig groen gekleurd.

Als je via de knoppen een les start, begint de les altijd aan het begin. Als je al een deel van de les gedaan hebt, kan je in de taakbalk op 'Verder met de cursus' klikken om verder te gaan waar je gebleven was.

Vergeet niet je boxen aan te zetten als je de lessen met geluid wilt volgen!



ONTSPANNINGSOEFENING


[Ga naar de ontspanningsoefening](#)

OVERZICHT LESSEN

[Les 1: Signalen en vaardigheden](#)

[Les 2: Oorzaken van ongezonde stress en aanpak ervan](#)

[Les 3: Energiebeheer en de invloed van je gedachten](#)

[Les 4: Anders denken en omgaan met piekeren](#)

[Les 5: Opkomen voor jezelf](#)

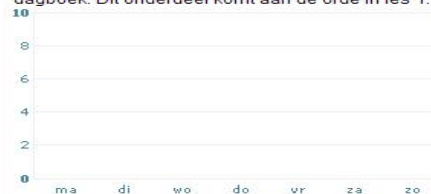
[Les 6: Sociale steun](#)

[Les 7: Omgaan met meningsverschillen en conflicten](#)

[Les 8: De toekomst](#)

STRESSDAGBOEK

Deze grafiek wordt gevuld vanuit je stressdagboek. Dit onderdeel komt aan de orde in les 1.


[Ga naar het dagboek](#)

COMMUNICATIE

Hier vind je de laatste 5 e-mails afkomstig van de site beheerder.

Onderwerp

Datum

[Welkom bij Sterk op je Werk](#)

4-3-2009

[Ga naar communicatie](#)

STERK OP JE WERK

Startpagina

Werkboek

Stressdagboek

Bibliotheek

Verder met de cursus

Opmaak wijzigen ▼

SIGNALEN EN VAARDIGHEDEN

Het stress- en energiedagboek.

Het stress- en energiedagboek geeft inzicht in:

- hoeveel stress je ervaart
- wat jouw stress positief of negatief beïnvloedt

In het dagboek houd je bij:

- cijfer voor jouw stress
- gebeurtenissen die stress doen toenemen of verminderen
- **ontspannende en energiegevende activiteiten of gebeurtenissen**


[< Vorige](#)
[Volgende >](#)

OEFENING SIGNALEN EN VAARDIGHEDEN

7 / 7

Oefening 1	Mijn stresssignalen
Oefening 2	Een negatieve spiraal
Evaluatie	Evaluatie van de les
Introductie Huiswerk	Huiswerk
Huiswerk 1	Huiswerkopdracht 1: Jouw stress- en energiedagboek
Huiswerk 2	Huiswerkopdracht 2: Waar zitten mijn stressoren
Huiswerk 3	Huiswerkopdracht 3: Mijn doel voor deze cursus

LES 1



MENU LES 1

[Introductie](#)
[Wat is stress?](#)
[Signalen van stress](#)
[Negatieve en positieve spiraal](#)
[Samenvatting](#)
[Vooruitblik](#)
[Evaluatie](#)

STERK OP JE WERK

[Startpagina](#)[Werkboek](#)[Stressdagboek](#)[Bibliotheek](#)[Verder met de cursus](#)[Opmaak wijzigen](#) ▼

STRESSDAGBOEK - ZONDAG 8 MAART 2009

Vul voor deze dag onderstaande velden in. Je kunt zoveel toelichting geven als je zelf wilt.

Geef de mate van stress aan met een cijfer tussen de 1 en 10.

1 10

😊 😐 😞

Mijn stress verminderde door:

Mijn stress nam toe door:

Dit gaf mij energie:

[← Terug](#)[Opslaan →](#)

STERK OP JE WERK



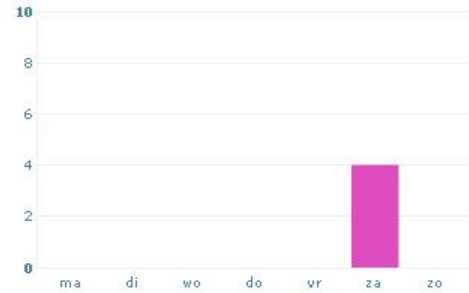
[Startpagina](#)
[Werkboek](#)
[Stressdagboek](#)
[Bibliotheek](#)
[Verder met de cursus](#)

Opmaak wijzigen ▼

STRESSDAGBOEK

maart 2009							
week	ma	di	wo	do	vr	za	zo
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

OVERZICHT WEEK 10



[Maak PDF week overzicht](#)

MAAND OVERZICHT MAART 2009



[Maak PDF maand overzicht](#)

[←](#)
[Terug](#)

STERK OP JE WERK

[Startpagina](#) [Werkboek](#) [Stressdagboek](#) [Bibliotheek](#) [Verder met de cursus](#)[Opmaak wijzigen](#) ▼

OORZAKEN VAN ONGEZONDE STRESS EN AANPAK ERV

[Download This Clip](#)

Bespreking huiswerk

Huiswerk van de vorige les:

- stress- en energiedagboek
- vragenlijst stresssignalen
- doel bepalen

Huiswerk invoeren of bekijken? [Ga dan naar de huiswerkplek.](#)

Heb je het huiswerk nog niet gemaakt? We raden aan dat te maken voor je verder gaat.

Huiswerk invoeren of bekijken? [Ga dan naar de huiswerkplek.](#)

Klik op de knop 'Volgende' als je klaar bent.

[← Vorige](#)[Volgende →](#)

OEFENING OORZAKEN VAN ONGEZONDE STRESS EN AANPAK ERVAN

7 / 10

Vaste vragen	Vaste vragen
Vaardigheid 1	Ontspanningsoefening
Vaardigheid 2	Belastende werkomstandigheden in kaart brengen
Vaardigheid 3a	Stressbronnen werk
Vaardigheid 3b	Stressbronnen prive
Evaluatie	Evaluatie
Huiswerk 1a	Huiswerkopdracht 1a: Plan van aanpak stress op het werk
Huiswerk 1b	Huiswerkopdracht 1b: Plan van aanpak stressbronnen in prive-leven (facultatief)
Huiswerk 2	Huiswerkopdracht 2: Plan van aanpak: planning uitvoering en evaluatie
Huiswerk 3	Huiswerkopdracht 3: Ontspanningsoefeningen

LES 2



MENU LES 2

[Introductie](#)[Terugblik](#)[Oorzaken van stress](#)[Ontspannen](#)[Belastende werkomstandigheden](#)[Stressbronnen](#)[Omgaan met stress](#)[Samenvatting](#)[Vooruitblik](#)[Evaluatie](#)



HUISWERKOPDRACHT 1A: PLAN VAN AANPAK STRESS OP HET WERK

Stressbronnen op het werk

A. Benoem vijf concrete probleemsituaties

Bij het ontwikkelen van stress spelen verschillende kleinere of grotere probleemsituaties vaak een rol. De opstapeling van problemen (op of buiten het werk) leidt dan tot een vaag gevoel er niet meer tegenop te kunnen. Misschien is dit ook bij jou het geval. De aanpak van problemen kan je vergemakkelijken als je deze problemen benoemt.

Het goed in kaart brengen van de problemen leidt tot meer greep op de situatie. Daarom maak je een lijstje van je vijf belangrijkste problemen. Dat hoeven zeker niet alleen grote problemen te zijn. Het zijn vaak juist de kleine dagelijks terugkomende irritaties die heel veel energie vragen.

Beschrijf de probleemsituaties zo precies mogelijk in volledige zinnen:

- maak het concreet
- hoe vaak komt het voor
- hoe belangrijk is het voor je
- is het realistisch wat je verwacht
- is nauwkeurig aan te geven op welk moment de situatie zich voordoet.

'Ik vind dat mijn leidinggevende nooit tijd voor mij heeft' is niet concreet genoeg. Een concrete situatie begint bijvoorbeeld met: 'Ik leg hooguit een keer per maand een vraag voor en alleen als ik er echt niet uit kom. Ik vind dat mijn leidinggevende dan onvoldoende ondersteuning biedt: hij luistert onvoldoende.' Of: '.....: hij neemt onvoldoende de tijd.' Of: '.....: hij geeft mij geen feedback op mijn werk'.

Voorbeeld:

'Ik heb last van collega X omdat hij/zij meer keren per dag naar dingen vraagt die hij zelf kan uitzoeken en ik in mijn werkzaamheden gestoord wordt.'

Beschrijf hieronder 5 probleemsituaties:

ik ben met de pc bezig en de instructie werkt niet;
dit komt regelmatig voor en is belangrijk omdat
de voortgang niet opschiet
dat kan beter alleen ik kan er niets aan doen

MENU LES 2

[Introductie](#)[Terugblik](#)[Oorzaken van stress](#)[Ontspannen](#)[Belastende
werkomstandigheden](#)[Stressbronnen](#)[Omgaan met stress](#)[Samenvatting](#)[Vooruitblik](#)[Evaluatie](#)

STERK OP JE WERK

[Startpagina](#)[Werkboek](#)[Stressdagboek](#)[Bibliotheek](#)[Verder met de cursus](#)[Opmaak wijzigen](#) ▼

Werkboek

Persoonlijk werkboek van:

J. de Vries

[Cover](#) >[Inleiding](#) >[Vragenlijst](#) >[Profiel](#) >[Huiswerkplek](#) >[Stressdagboek](#) >[Mijn bibliotheek](#) >[Communicatie](#) >[Mijn stippen](#) >[Cover wijzigen](#) >

Werkboek Joris

[Maak PDF Werkboek](#)[← Naar de startpagina](#)