



Fachverband
Sucht



**MODERNE MEDIEN ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SUCHTARBEIT:
GRUNDLAGEN, ANSÄTZE, ERFAHRUNGEN**

A practical perspective

Dr. Matthijs Blankers

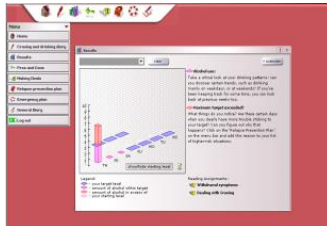
*Arkin Mental Health Care / Jellinek, Amsterdam,
Trimbos institute, the Netherlands institute of mental health and addiction, Utrecht
Amsterdam UMC, location AMC, Department of Psychiatry - University of Amsterdam
The Netherlands*

August 20, 2018
Zürich



A brief history...

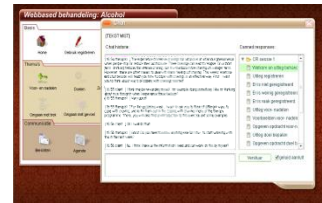
Information and
advice
'00 - '06



Attactive,
feasible?



100% online
interventions
'06 - '12



Efficacious?



Blended: integration
f2f and online
'12 - ...



(cost-)effective,
implementation?



Today: 3 digital examples

1. Prevention / harm reduction (Red Alert)
2. Self-help intervention (Jellinek self-help)
3. Therapist-led intervention (Jellinek Blended)

In Google Play store

The screenshot shows the Google Play Store interface for the 'Red Alert' app. The app is by Trimbos-instituut, categorized as Lifestyle, and has a PEGI 16 rating. It is marked as 'Installed'. The main content area features a carousel of app screenshots with the following text:

- Wees alert**
Waarschuwingen en andere berichten over gevaarlijke drugs
- Extra riskant**
Bekijk de lijst met extra riskante pillen
- Sub-17**
Zaakfile
- Noom: 5-ster opdruk-2**
Roze pil zonder breuklijn
- Kleur: roze**
Inhoud: PMMA 82 mg, MDMA 3mg
- Opmerking:** PMMA lijkt qua werking op MDMA, alleen de effecten van PMMA worden veel later en veel minder sterk gevoeld dan bij MDMA.
- Weer vaker PMMA in XTC**
15 november 2016
De afgelopen maand zijn meerdere pillen, die verkocht waren als XTC, bij het DIMS ingeleverd, die PMMA bleken te bevatten. Soms is het logo goed zichtbaar, soms niet. Het gevaar is dat de pillen minder goed te zien en blijkt er nu analyse toch PMMA in te zitten.
- Bij oververhitting**
• Zoek een rustige plek en gaaf te drinken
• Veel moet je hem hoef
• Is iemand rood en zweten?
• Is iemand rood en zweten?
• Is iemand rood en zweten?
• Is iemand rood en zweten?

Below the carousel, there is a Google Translate button and a paragraph of text in Dutch:

Het Trimbos-instituut houdt de drugsmarkt in Nederland in de gaten. Dit doen zij onder andere door drugs afkomstig van gebruikers te checken op inhoud. Wanneer er in drugs stoffen worden aangetroffen die een acuut gevaar vormen voor de volksgezondheid, bijvoorbeeld vervuilde XTC pillen zijn, of pillen met een extreem hoge dosering MDMA, wordt een Red Alert gestart. Op dat moment worden gezondheidsinstanties en de media op de hoogte gebracht. Het publiek wordt

On the right side, the 'Similar' section lists other apps:

- Orbis Red Alert** (Orbis Protect Ltd, 4 stars)
- Red Alert: Israel** (Kobi Snir, 4 stars)
- ST: Red Alert Wa** (OldPlanets, 4 stars, €1,29)
- Command & Con** (ELECTRONIC ARTS, 'Control is power as you build your army and battle to win The War for', 'COMING SOON')
- Rusted Warfare** (Corroding games)

Red Alert app



Red Alert app



Red Alert app



!REDALERT

Extra riskant

Het Trimbos-instituut houdt een lijst bij met pillen waarvan het gebruik extra risico's met zich meebrengt. Dit zijn bijvoorbeeld pillen met een hoge doses PMMA (dit lijkt op MDMA, maar is veel gevaarlijker) of andere extra schadelijke stoffen. Deze lijst is niet volledig. De lijst bevat alleen pillen die mensen hebben laten testen. Er kunnen dus nog andere extra riskante pillen in de omloop zijn. Als je echt zeker wilt weten wat er in jouw pil of poeder zit, laat het dan testen. Als jouw pil op deze lijst staat, gebruik hem dan niet maar breng hem langs bij een testservice.

En wil je echt geen risico lopen,

Bekijk de lijst >



Red Alert app



The screenshot shows the Red Alert app interface. At the top, there is a menu icon (three horizontal lines) and the text '!REDALERT'. Below this is a header bar with two images of an orange, house-shaped pill. The left image shows the front of the pill with a break line and a logo, and the right image shows the back. Below the images is a yellow button labeled 'Zwarte lijst' and a date '12 jul. '18'. To the right of the date is a 'delen' button with a share icon. Below the header bar is the main content area with the following text:

Naam: Thuisbezorgd
Oranje pil met breuklijn en logo thuisbezorgd.

Kleur: oranje

Inhoud: Bevat 150 mg MDMA en 10 mg 2C-B.

Opmerking: Door de combinatie weet je niet goed welke effecten je krijgt, kan erg trippy zijn.

At the bottom of the screen, there is a navigation bar with a menu icon, a home icon, and a back arrow. Above the navigation bar is a series of seven dots, with the first dot being filled, indicating the current page in a carousel.

Red Alert app



Red Alert app



Zwarte lijst 6 mrt. '18 [↗ delen](#)

Naam: Doodshoofd-PP
6-hoekige roze pil zonder breuklijn.

Kleur: roze

Inhoud: Bevat 2-Fluormethamfetamine.

Opmerking: 2-Fluormethamfetamine is een variant van amfetamine. Het wordt verkocht als opvolger van 4-FA. Net als bij 4-FA is er zeer weinig bekend

• • • • • • • • • •

☰ □ <

Red Alert app



Red Alert app

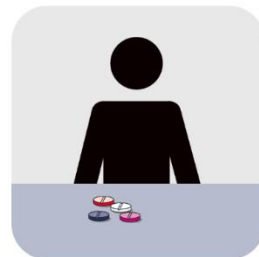


!REDALERT

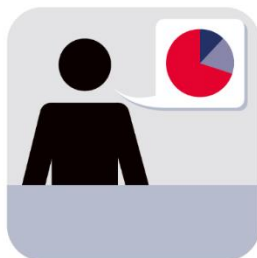
Test je drugs



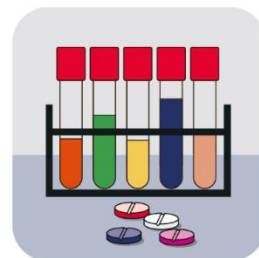
Bij het DIMS aangesloten organisaties houden wekelijks spreekuur.



Gebruikers kunnen hier drugs ter controle aanbieden.



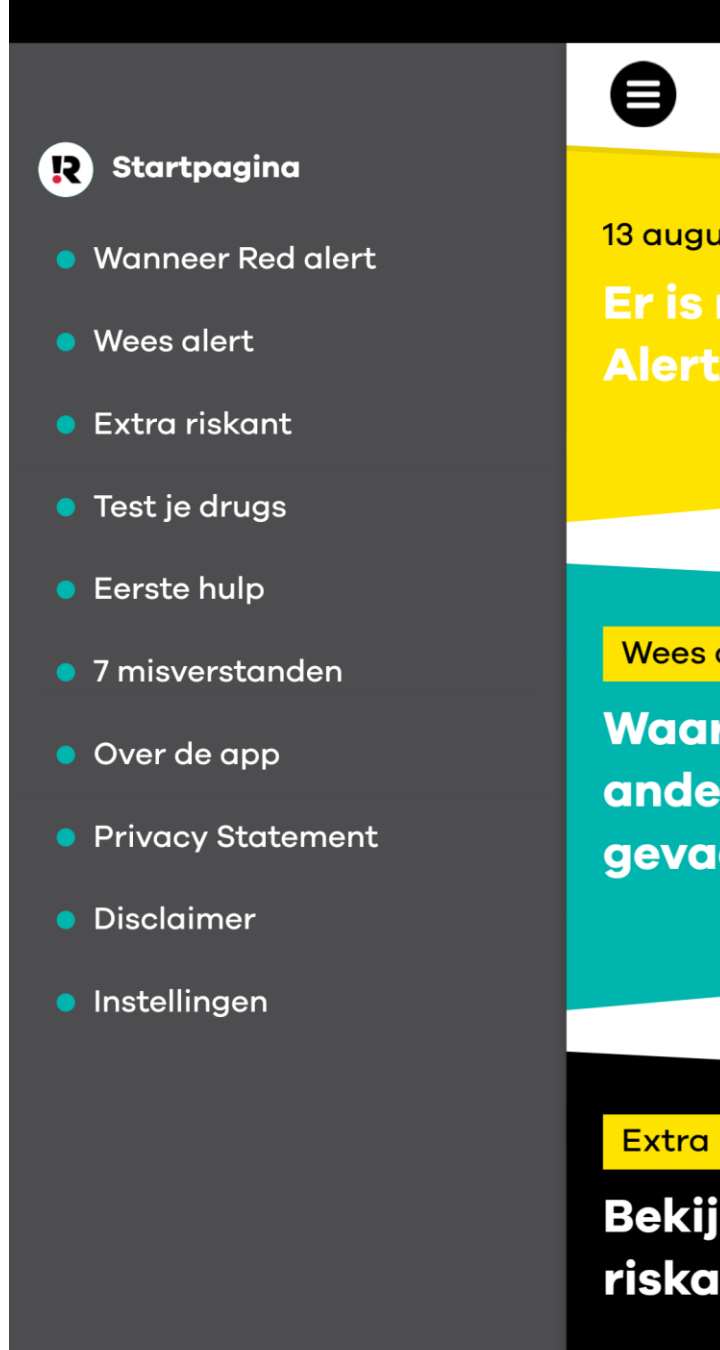
Als het drugssample herkend kan worden.



Zo niet, wordt het sample door-



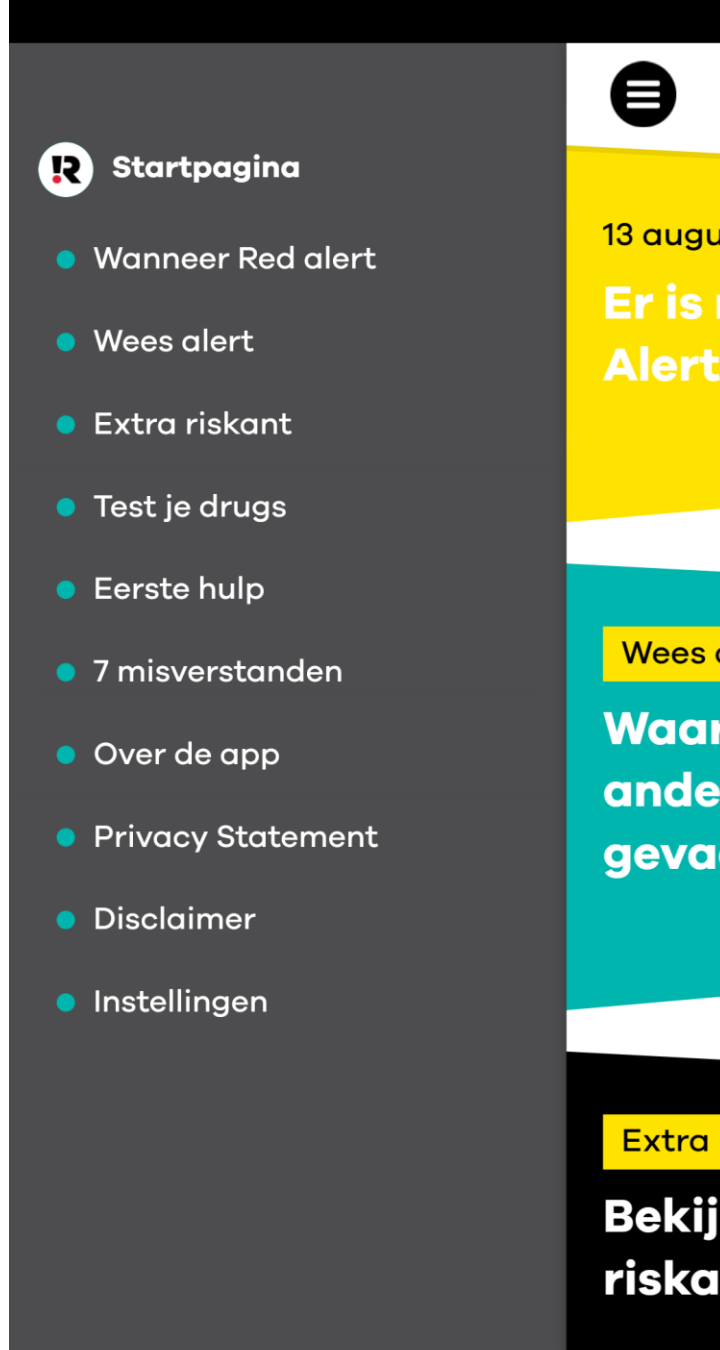
Red Alert app



Red Alert app



Red Alert app



Red Alert app



!REDALERT

Instellingen

Maak hieronder een keuze welke pushberichten je wilt ontvangen.

Red Alert



Direct een melding als er een Red Alert is.

Zwarte lijst



Direct een melding als er extra riskante pillen aan de lijst worden toegevoegd.

Nieuws



Direct een melding bij waarschuwingen en andere berichten over gevaarlijke drugs.



Jellinek.nl

- Start in 1999
- Huge knowledge base
- Consumption tests, screeners
- Contact
- E-mental health interventions
 - CBT/MI based

Aspect	Wat is het	Wat doet het	Kans op verslaving	Overige risico's	Risico's verminderen
Middel					
Alcohol	x	x	x	x	x
Cannabis	x	x	x	x	x
Tabak	x	x	x	x	x
Cocaine	x	x	x	x	x
XTC	x	x	x	x	x
Speed	x	x	x	x	x
GHB	x	x	x	x	x
Poppers	x	x	x	x	x
Smeedijge	x	x	x	x	x
Lachgas	x	x	x	x	x
Pedro's	x	x	x	x	x
LSD	x	x	x	x	x
Heroïne	x	x	x	x	x

Verpleegkundige? Woonbestede? KOM BIJ ONS WERKEN klik hier

NEUW ALCOHOL BEHANDELING ONLINE klik hier voor Alcohol test Zelfhulp alcohol Online Behandeling

Zoeken Ik wil snel De adressen van de Jellinek.

Forum | Over de Jellinek | Huisartsen | Site map | Wink | Nieuws | Links | Contact

IK WIL INFORMATIE IK WIL ADVIES IK WIL HULP

Vraag en antwoord laatste 5

Kun je verslaafd raken aan de aandelenbeurs?
Wat is nicotineverslaving?
Dvuren jongeren voor hun verslaving uit te komen?

Test je gebruik Stelling van de maand

Cocaine Stoppen met alcohol is gemakkelijker dan minderen
Ja, vind ik ook (60%)
Nee, vind ik niet (0%)
Weet niet (40%)

Slaap- en kalmeringsmiddelen (benzodiazepinen)
Gekken

over de Jellinek | links | sitemap | lees voor | stuur door | contact

"Ik heb mijn verslaving overwonnen."

Alles over: Alles voor: Operaties, Familievrienden van gebruikers, Jongeren, Welvissen

U bent hier: Home

Informa & Advies | Behandeling | Interactie | Thema's | Professionals | Over Jellinek | Nieuws

Vraag & antwoord

- Drugs
- Alcohol
- Tabak
- Cannabis
- XTC
- Behandeling
- Cijfers/rapporten

- Cocaine
- Heroïne
- GHB
- Hallucinogenen
- Gekken
- Samen
- Quasone/Drugs
- Transcalizers

Vraag van de dag: Met hoeveel alcohol kan ik als tiener in coma raken

Film van de week: Anti rook spatie uit India

Test je kennis

Makkelijke en moeilijke toetsen. Na de test meteen feedback.

How zit het met mijn gebruik?

Test uw gebruik

- Alcohol
- Cannabis
- Zelftest
- XTC

- Gekken
- Internet
- Game test
- Tabak
- GHB

Na de test krijgt u advies van Jellinek

Volg de Jellinek live online zelfhulp

- Alcohol
- Cocaine
- Tabak

- Cannabis
- Gekken

Zelfstandig minderen of stoppen!

Cijfers

Over drugs en drugsgebruik

Animaties

Drugs in de hersenen

Braak in het lichaam

De partner:

Alcohol Check

Hashtag Check

Cocaine Check

BN'ers over drugs

Filmpjes met DJ Ias, Hanneke Groenewegen, Willem de Bruin, Jan Wema en anderen

Alles over de Week of Fame

Online hulp: 100% online of een combinatie van gesprekken en online test meet

Home | MyJellinek | Karly | Online Zelfhulp | Folies & DVDs | Forum | Contact

BEN IK VERSLAAFD? BEHANDELINGEN ALCOHOL & DRUGS FAMILIE VERWIJZERS TOPGGZ OVER JELLINEK

Alles weten over XTC? Klik en vind hier alle informatie

BEN IK VERSLAAFD? Doe de test!

BEHANDELINGEN BIJ JELLINEK Welke behandelingen bieden we?

INFORMATIE OVER ALCOHOL & DRUGS Kennis, effecten & risico's

Meld u aan voor een intake

Test uw kennis of gebruik

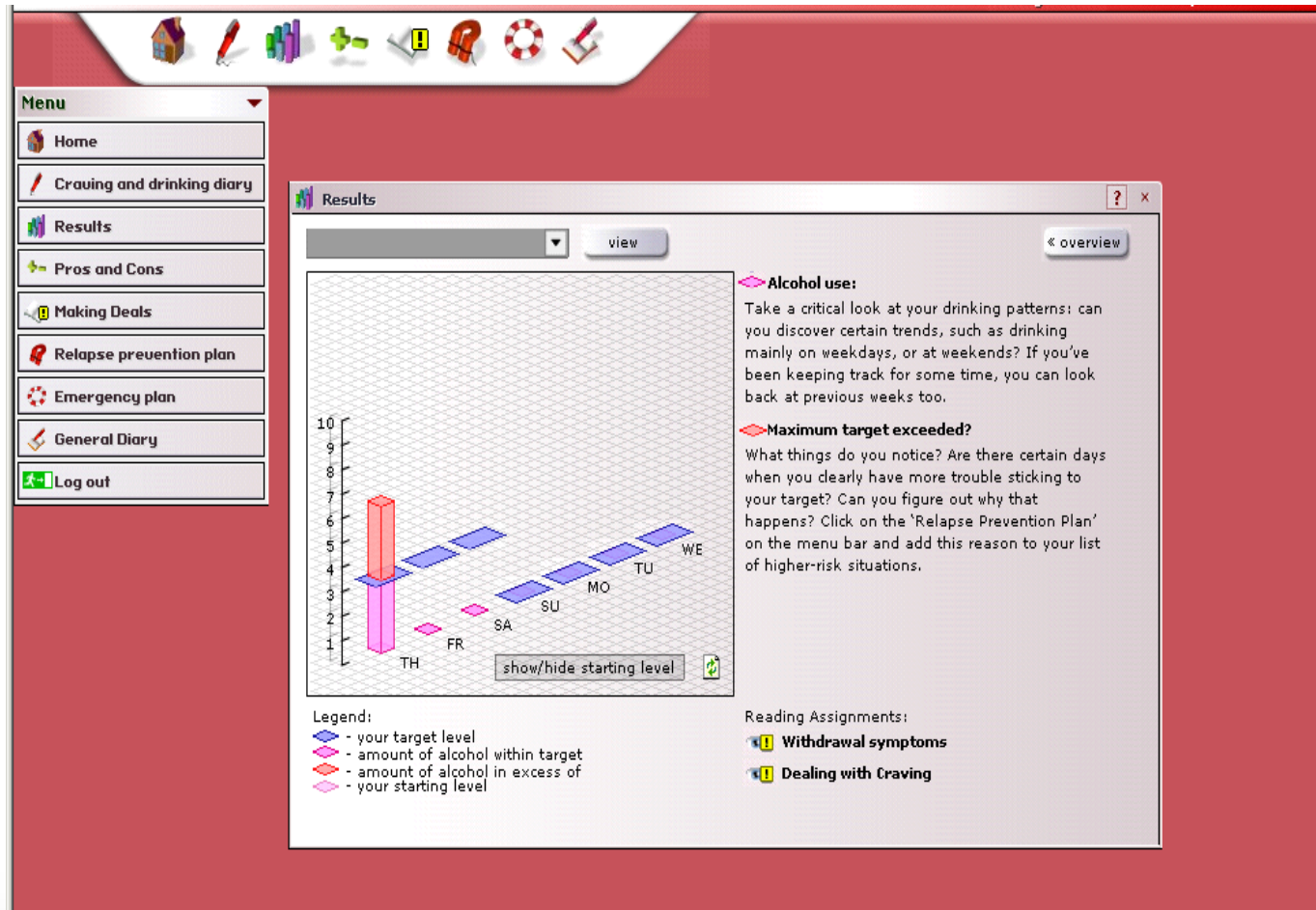
Vraag & antwoord

f in t v s p o

ZorgkaartNederland Geef uw mening

100%

Internet self-help Jellinek V1 (2003-2006)



The screenshot shows the 'Results' window of the Jellinek V1 internet self-help program. On the left is a 'Menu' with options: Home, Crauing and drinking diary, Results, Pros and Cons, Making Deals, Relapse prevention plan, Emergency plan, General Diary, and Log out. The 'Results' window features a 3D bar chart showing alcohol consumption levels for each day of the week (TH, FR, SA, SU, MO, TU, WE). The y-axis represents the amount of alcohol, ranging from 0 to 10. The chart includes a starting level (pink diamond), a target level (blue diamond), and the actual amount consumed (red diamond). A 'show/hide starting level' button is located below the chart. To the right of the chart, there are two sections: 'Alcohol use' and 'Maximum target exceeded?'. The 'Alcohol use' section provides a critical look at drinking patterns, while the 'Maximum target exceeded?' section asks the user to reflect on days when they had more trouble sticking to their target. Below the chart is a 'Legend' explaining the symbols used in the chart. To the right of the legend is a 'Reading Assignments' section with two items: 'Withdrawal symptoms' and 'Dealing with Craving'.

Menu

- Home
- Crauing and drinking diary
- Results
- Pros and Cons
- Making Deals
- Relapse prevention plan
- Emergency plan
- General Diary
- Log out

Results

view << overview

Alcohol use:
Take a critical look at your drinking patterns: can you discover certain trends, such as drinking mainly on weekdays, or at weekends? If you've been keeping track for some time, you can look back at previous weeks too.

Maximum target exceeded?
What things do you notice? Are there certain days when you dearly have more trouble sticking to your target? Can you figure out why that happens? Click on the 'Relapse Prevention Plan' on the menu bar and add this reason to your list of higher-risk situations.

Legend:

- your target level
- amount of alcohol within target
- amount of alcohol in excess of
- your starting level


Reading Assignments:


- Withdrawal symptoms
- Dealing with Craving


Internet self-help Jellinek V2 (2006-2012)


Zelfhulp: Alcohol

Basis



Home



Dagboek



Instellingen



Forum


Oefeningen. Vul dagelijks het formulier in en doe per week een oefening.



1. Voor- en nadelen



2. Afspraken


3. Risicosituaties



4. Formulier trekgebruik


5. Preventieplan


6. Noodplan


7. Leesopdrachten

Resultaat. Als u dagelijks het formulier invult, vindt u hier uw resultaten.


Resultaat

Resultaat

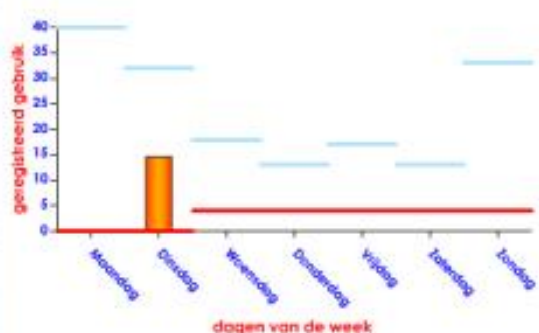
Overzicht situaties Situaties per kenmerk **Eindresultaat** Help

Intro Situaties naar risiconiveau Gebruik per dag **Gebruik per week** Overzicht trek & gebruik

Gebruik per week

Hier kunt u uw gebruik van een bepaalde week inzien. U kunt de week die u wilt bekijken selecteren. In de grafiek die dan verschijnt wordt uw gebruik vergeleken met uw doel en beginstand.

Kies week:

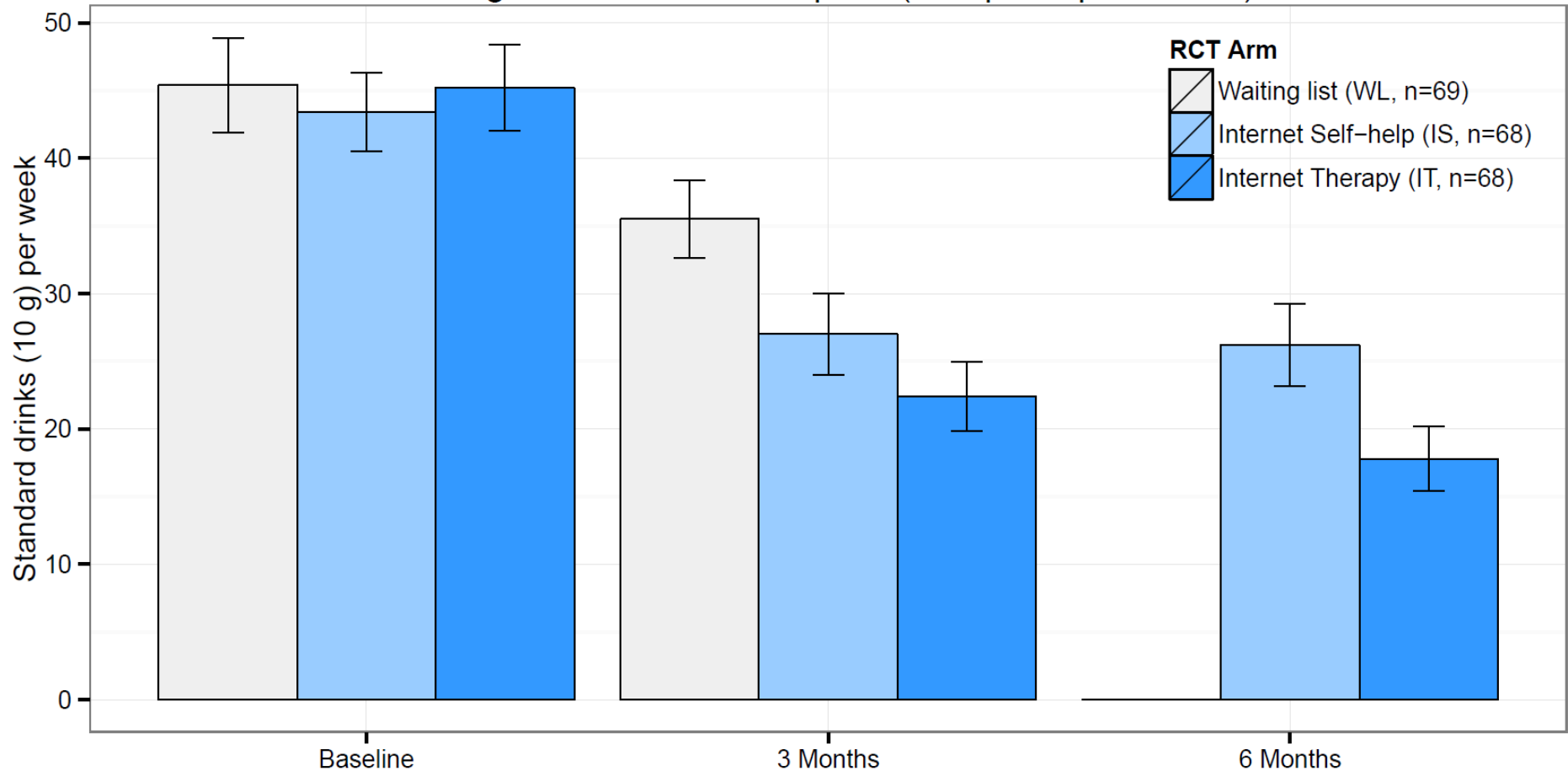


Dag	Gebruik	Doel	Beginstand
Maandag	0	5	40
Dinsdag	15	5	32
Woensdag	18	5	18
Donnerdag	13	5	13
Vrijdag	17	5	13
Zaterdag	13	5	33
Zondag	0	5	33

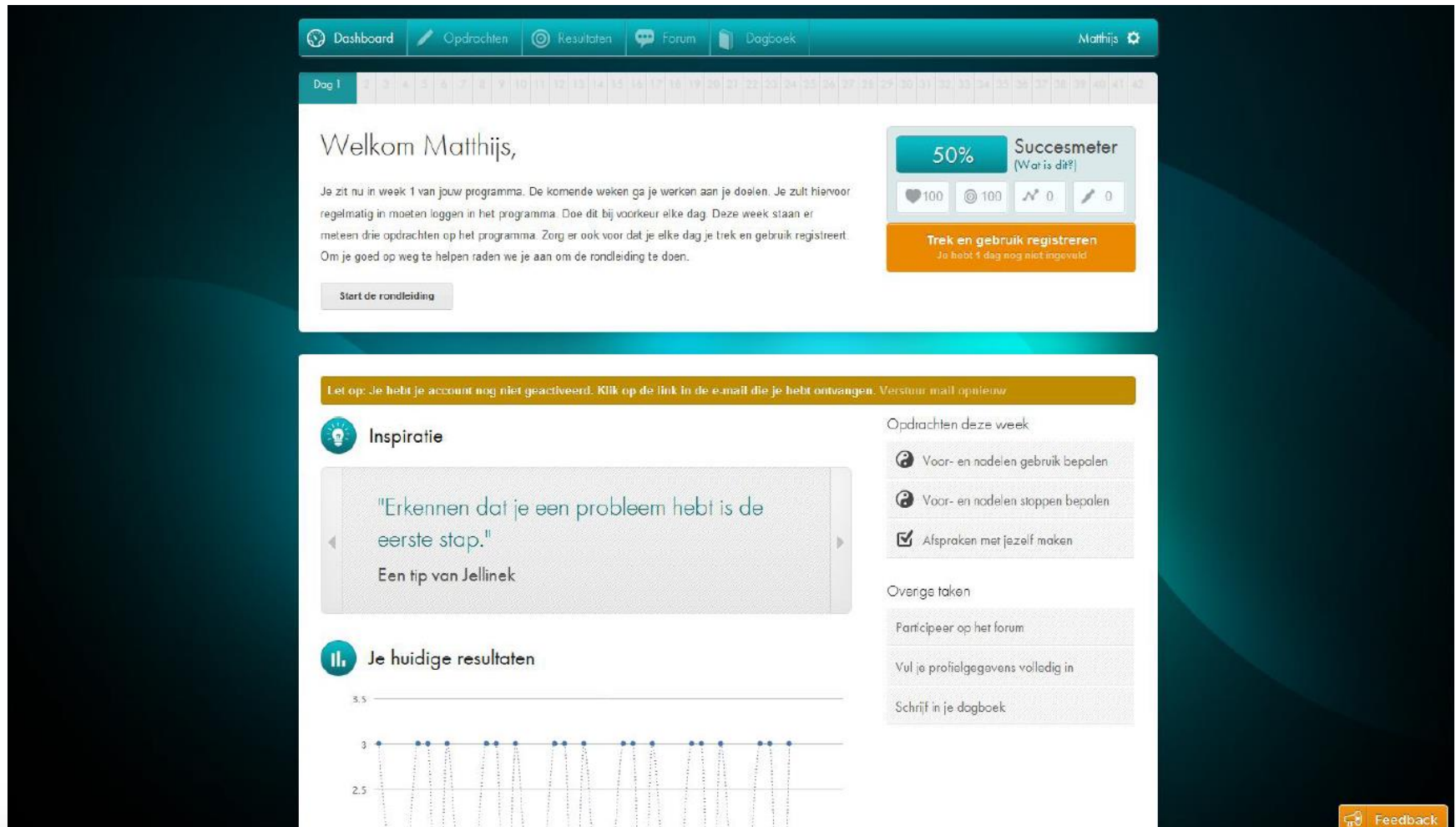
Legende:
 Rood: uw doel
 Groen: uw gebruik onder uw doel
 Oranje: uw gebruik boven uw doel
 Blauw: uw begin stand

Internet self-help Jellinek V2 (RCT 2011)

Change in alcohol consumption (Multiple imputed data)



Internet self-help Jellinek V3 (2012-2017)



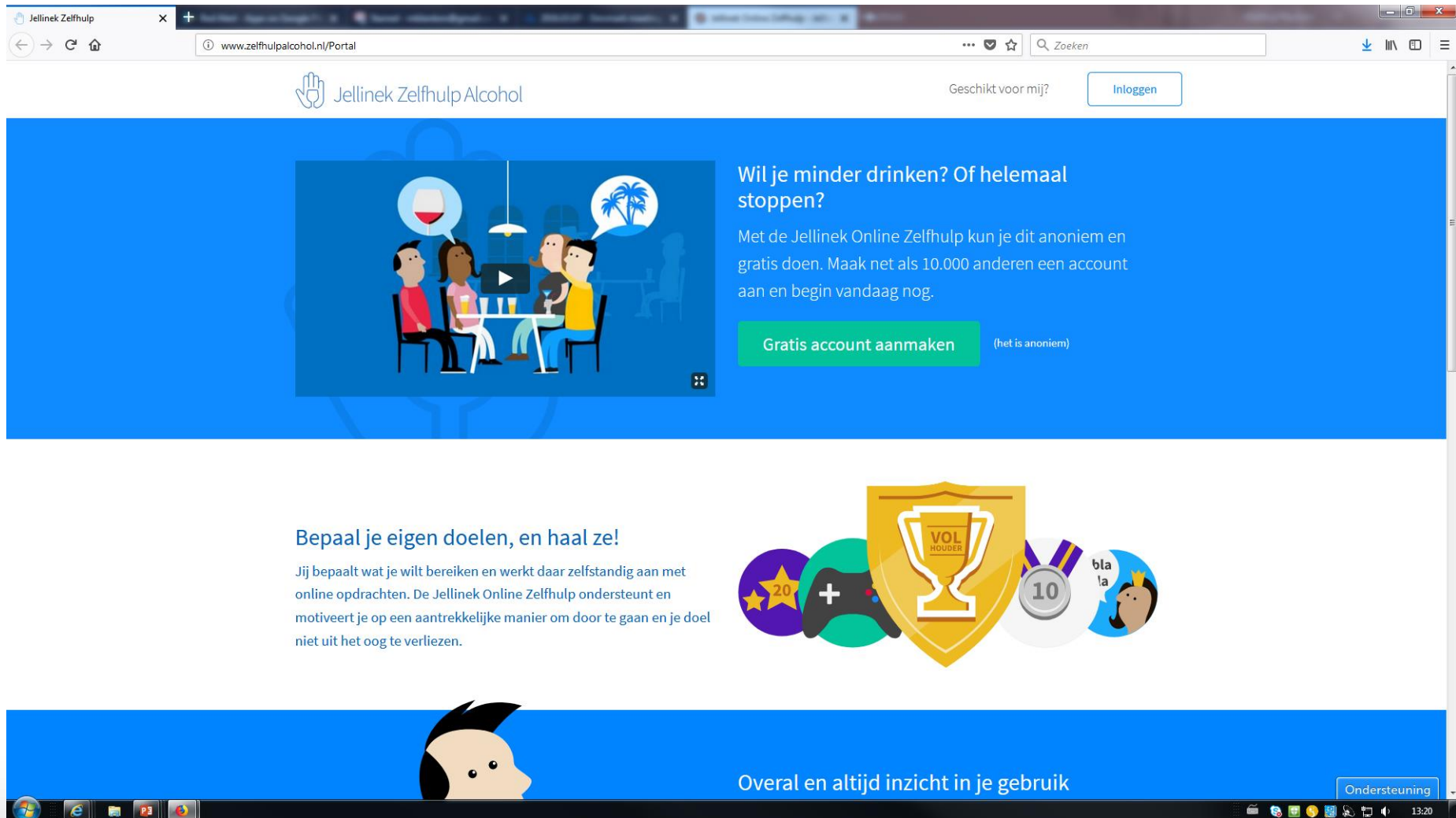
The screenshot shows a user interface for the Jellinek V3 program. At the top, there is a navigation bar with tabs for Dashboard, Opdrachten, Resultaten, Forum, and Dagboek, along with a user profile for 'Matthijs'. Below the navigation bar is a calendar for 'Dag 1'.

The main content area is divided into several sections:

- Welcome Message:** 'Welkom Matthijs, Je zit nu in week 1 van jouw programma. De komende weken ga je werken aan je doelen. Je zult hiervoor regelmatig in moeten loggen in het programma. Doe dit bij voorkeur elke dag. Deze week staan er meteen drie opdrachten op het programma. Zorg er ook voor dat je elke dag je trek en gebruik registreert. Om je goed op weg te helpen raden we je aan om de rondleiding te doen.' Below this is a button labeled 'Start de rondleiding'.
- Successmeter:** A progress indicator showing '50%' completion. It includes sub-meters for '100' (with a heart icon), '100' (with a target icon), '0' (with a line graph icon), and '0' (with a pencil icon). Below the success meter is an orange button that says 'Trek en gebruik registreren' with the subtext 'Je hebt 1 dag nog niet ingevuld'.
- Account Notice:** A yellow banner at the top of the lower section reads: 'Let op: Je hebt je account nog niet geactiveerd. Klik op de link in de e-mail die je hebt ontvangen. Verstuur mail opnieuw.'
- Inspiratie:** A section with a lightbulb icon containing a quote: '"Erkennen dat je een probleem hebt is de eerste stap."' and the attribution 'Een tip van Jellinek'.
- Je huidige resultaten:** A section with a bar chart icon. The chart shows a series of data points fluctuating between 2.5 and 3.5 on a scale of 2.5 to 3.5.
- Opdrachten deze week:** A list of tasks:
 - Voor- en nadelen gebruik bepalen
 - Voor- en nadelen stoppen bepalen
 - Afspraken met jezelf maken (checked)
- Overige taken:** A list of other tasks:
 - Participeer op het forum
 - Vul je profielgegevens volledig in
 - Schrijf in je dagboek

At the bottom right corner, there is a 'Feedback' button with a speech bubble icon.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



Jellinek Zelfhulp Alcohol

Geschied voor mij? [Inloggen](#)

Wil je minder drinken? Of helemaal stoppen?

Met de Jellinek Online Zelfhulp kun je dit anoniem en gratis doen. Maak net als 10.000 anderen een account aan en begin vandaag nog.

[Gratis account aanmaken](#) (het is anoniem)

Bepaal je eigen doelen, en haal ze!

Jij bepaalt wat je wilt bereiken en werkt daar zelfstandig aan met online opdrachten. De Jellinek Online Zelfhulp ondersteunt en motiveert je op een aantrekkelijke manier om door te gaan en je doel niet uit het oog te verliezen.

Overal en altijd inzicht in je gebruik

[Ondersteuning](#)

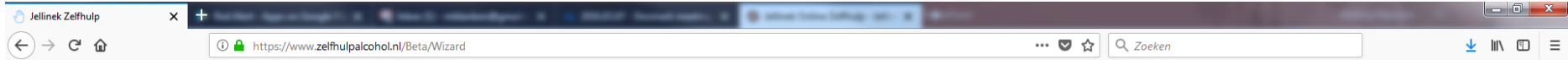
Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta/Account/Register>. The page title is "Jellinek Zelfhulp Alcohol". The main content is a registration form titled "Jouw gegevens" (Your data) on a blue background. The form contains the following fields and elements:

- First name: Matthijs
- Username: matthijs_username
- Email: matthijs.blankers@arkin.nl
- Password: masked with 10 dots
- Privacy policy: Ik ga akkoord met de [privacyverklaring](#).
- Next button: Volgende

At the bottom right of the browser window, there is a yellow button labeled "Ondersteuning" (Support) and a system tray showing the time as 13:57.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

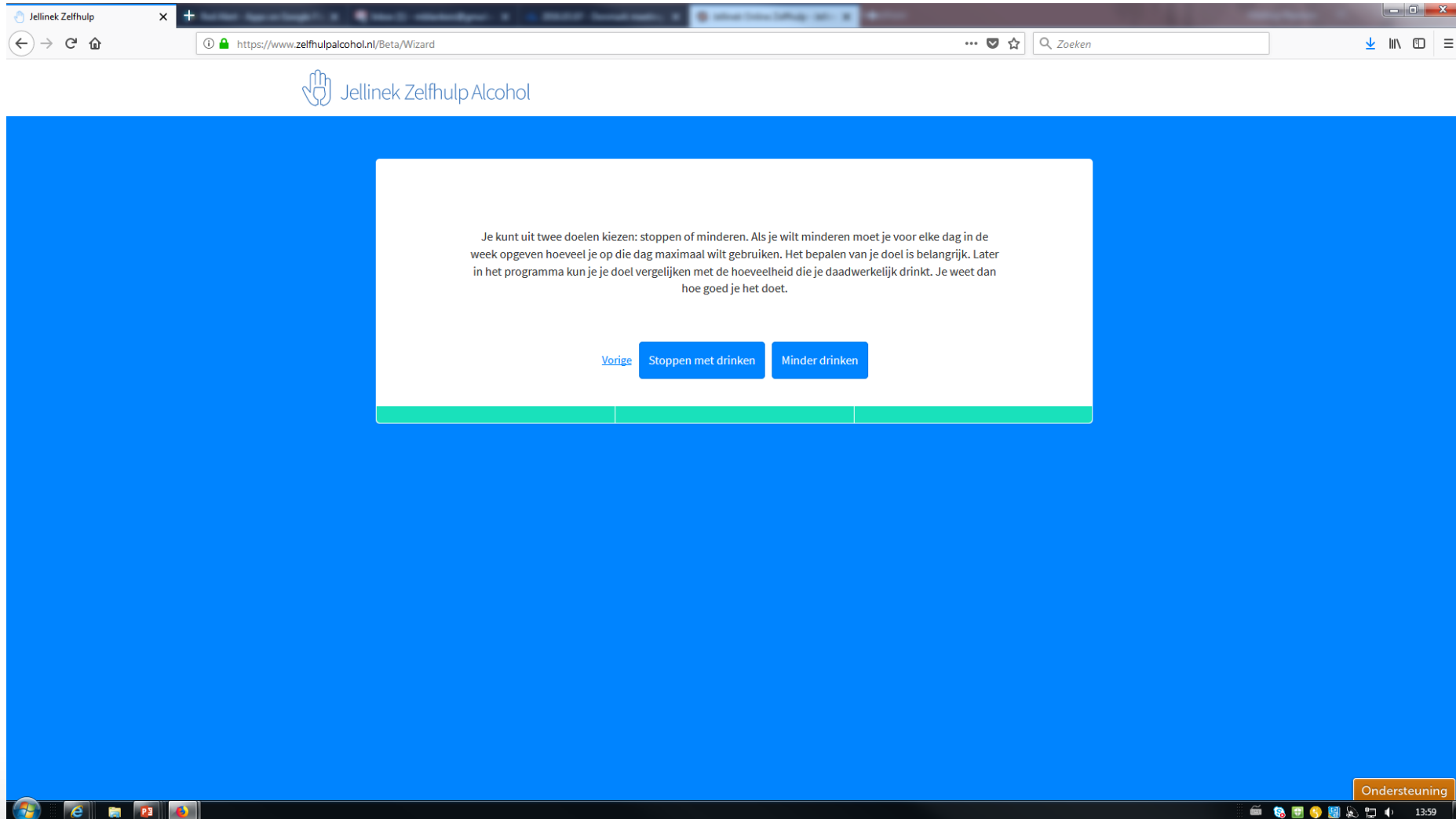


Vul hier in hoeveel je per dag drinkt. Dit is je beginstand. Je beginstand kun je straks vergelijken met de hoeveelheid die straks drinkt.

Maandag	<input type="text" value="2"/>	Vrijdag	<input type="text" value="6"/>
Dinsdag	<input type="text" value="2"/>	Zaterdag	<input type="text" value="3"/>
Woensdag	<input type="text" value="2"/>	Zondag	<input type="text" value="3"/>
Donderdag	<input type="text" value="4"/>		

[Volgende](#)

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

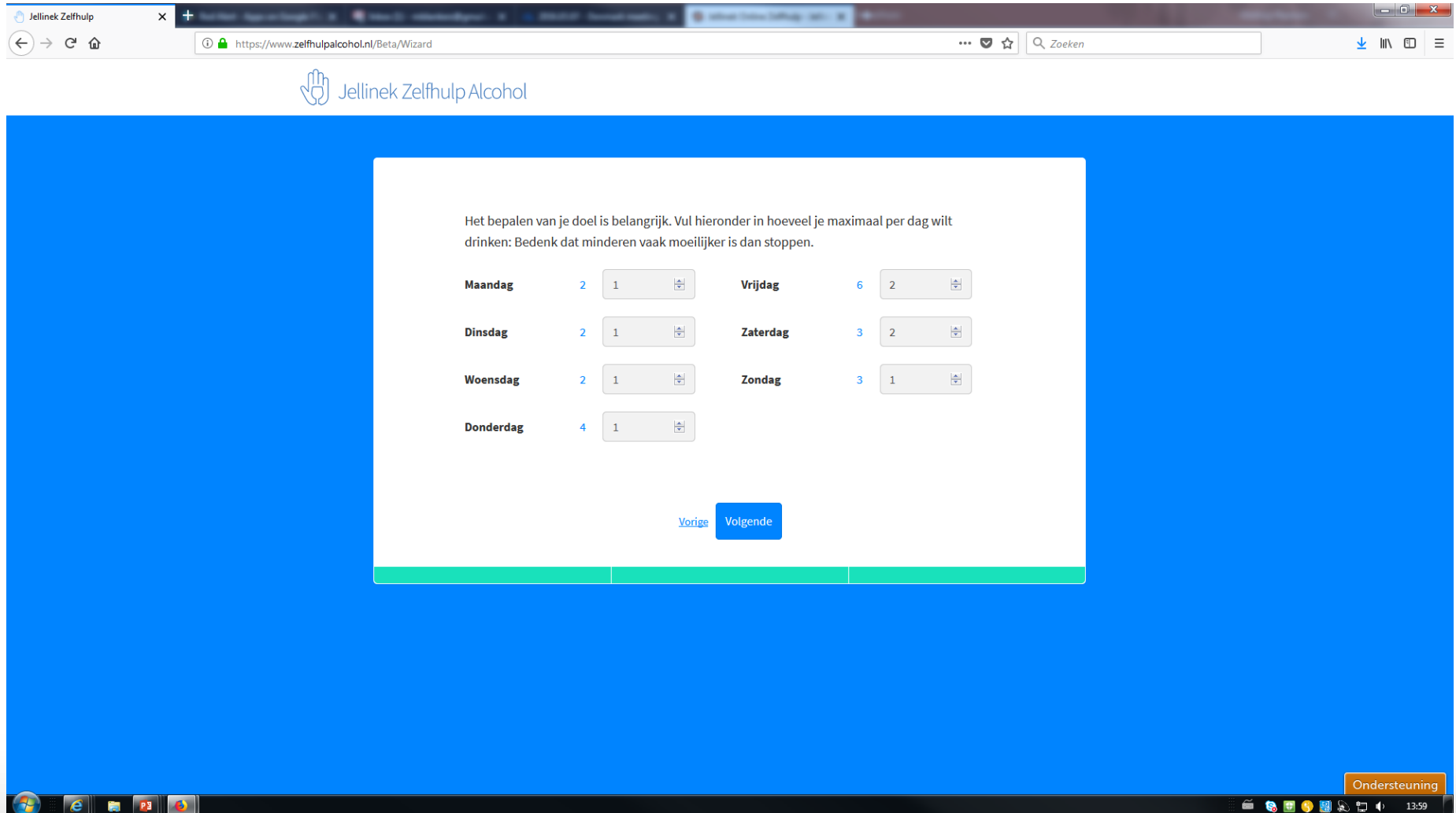


The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta/Wizard>. The page title is "Jellinek Zelfhulp Alcohol". The main content area has a blue background and a white central box containing the following text:

Je kunt uit twee doelen kiezen: stoppen of minderen. Als je wilt minderen moet je voor elke dag in de week opgeven hoeveel je op die dag maximaal wilt gebruiken. Het bepalen van je doel is belangrijk. Later in het programma kun je je doel vergelijken met de hoeveelheid die je daadwerkelijk drinkt. Je weet dan hoe goed je het doet.

Below the text are three buttons: a blue link labeled "Vorige", a blue button labeled "Stoppen met drinken", and a blue button labeled "Minder drinken". A green progress bar is visible at the bottom of the white box. In the bottom right corner of the browser window, there is an orange button labeled "Ondersteuning". The Windows taskbar is visible at the bottom of the screen, showing the time as 13:59.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



Jellinek Zelfhulp Alcohol

Het bepalen van je doel is belangrijk. Vul hieronder in hoeveel je maximaal per dag wilt drinken: Bedenk dat minderen vaak moeilijker is dan stoppen.

Maandag	2	1	Vrijdag	6	2
Dinsdag	2	1	Zaterdag	3	2
Woensdag	2	1	Zondag	3	1
Donderdag	4	1			

[Vorige](#) [Volgende](#)

Ondersteuning

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

The screenshot shows the 'Jellinek Zelfhulp Alcohol' website interface. At the top, there is a navigation bar with 'Startscherm', 'Mijn plan', 'Forum', 'Dagboek', and 'Extra's'. The main content area is a grid of blue buttons for various activities, including 'START VIDEO', 'VOOR- EN NADELEN', 'AFSPRAKEN MAKEN', 'JOUW AFSPRAKEN', 'FASE 2', 'ONTWENNING', 'MEMORY', 'LEREN VAN TERUGVAL', 'TERUGVALPLAN MAKEN', 'FASE 3', 'HULP VAN ANDEREN', 'RISICOSITUATIES', 'JOUW RISICOSITUATIES', 'QUIZ #1', 'FASE 4', and 'FASE 5'. On the right side, there is a 'Voortgangsoverzicht' section with three progress indicators (0 DAGEN) and a line graph showing progress over days (ZA, ZO, MA, DI, WO). The graph shows a goal line at 2 and current progress at 2 on Monday. Below the graph is a 'Mijn mijlpalen' section with five icons representing milestones.

Voortgangsoverzicht

Doel	Resultaat
0 DAGEN	0 DAGEN
0 DAGEN	0 DAGEN
0 DAGEN	0 DAGEN

ONDER DOEL NIET GEDRONKEN! BOVEN DOEL

[Bekijk voortgangsoverzicht](#)

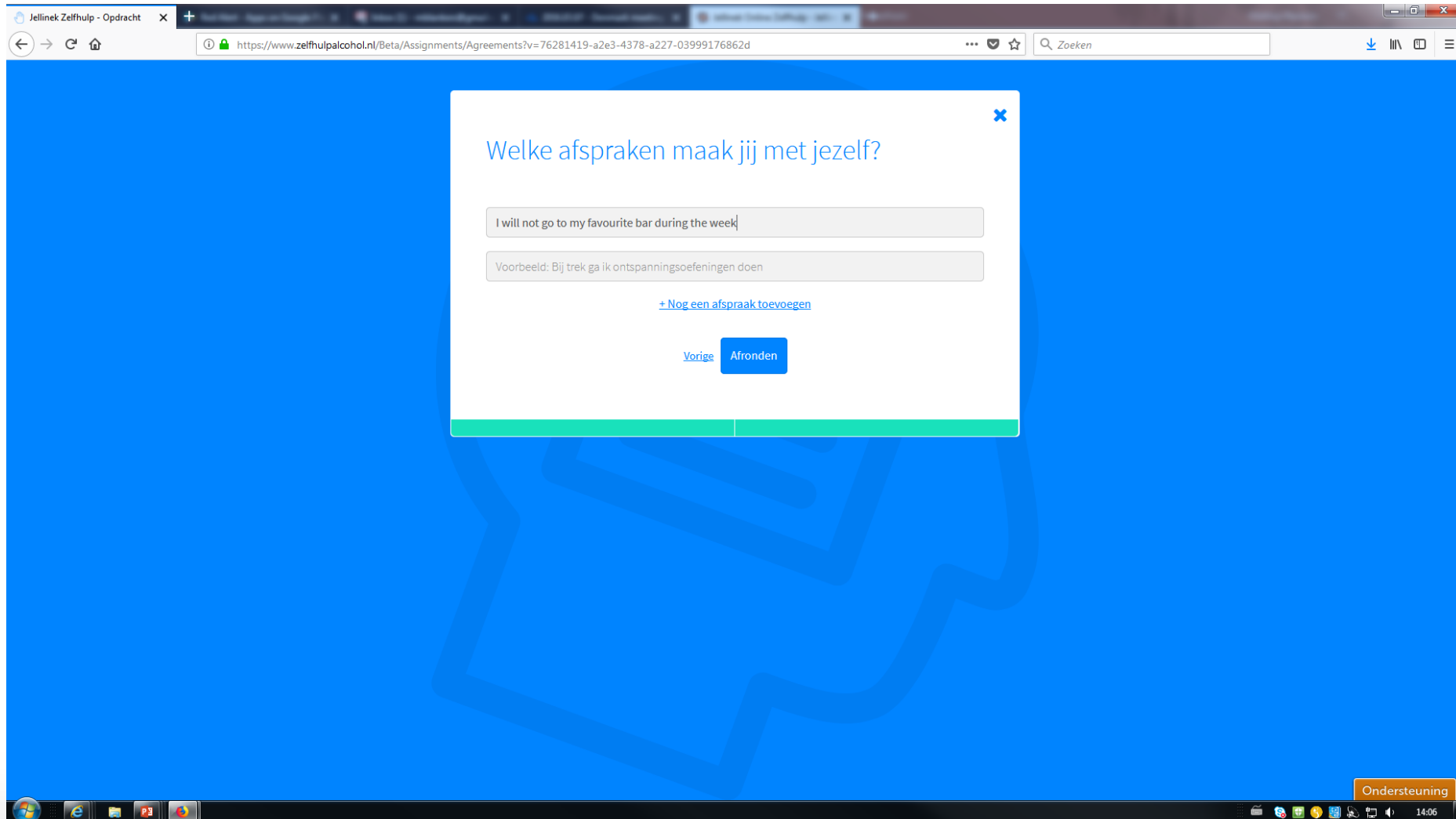
Mijn plan

Dag	Doel
ZA	0
ZO	0
MA	2
DI	2
WO	2

Mijn mijlpalen

Ondersteuning

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



Jellinek Zelfhulp - Opdracht

https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta/Assignments/Agreements?v=76281419-a2e3-4378-a227-03999176862d

Zoeken

Welke afspraken maak jij met jezelf?

I will not go to my favourite bar during the week

Voorbeeld: Bij trek ga ik ontspanningsoefeningen doen

[+ Nog een afspraak toevoegen](#)

[Vorige](#) [Afronden](#)

Ondersteuning

14:06

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta>. The page title is 'Jellinek Zelfhulp - Opdrachten'. The website header includes 'Jellinek Zelfhulp Alcohol' and navigation links: 'Startscherm', 'Mijn plan', 'Forum', 'Dagboek', and 'Extra's'. A central notification box is displayed, titled 'Start Badge', with a background of confetti and a checklist icon. The text inside the box reads: 'Gefeliciteerd! Je hebt een nieuwe badge verdiend' and 'De kop is er af! Je hebt de eerste opdrachten van de zelfhulp afgerond. Nog 5 fases met opdrachten te gaan, zet hem op!'. Below the text is a blue button labeled 'Ga verder' and a link '[bekijk mijn badges](#)'. The background of the website is dimmed, showing various interactive elements like 'JOUW AFSPRAKEN', 'LEREN VAN TERUGVAL', 'RISICOSITUATIES', and 'Mijn mijlpalen'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:06 and a button for 'Ondersteuning'.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

Jellinek Zelfhulp Alcohol

Startscherm Mijn plan Forum Dagboek Extra's

START VIDEO

VOOR- EN NADELEN AFSPRAKEN MAKEN

JOUW AFSPRAKEN FASE 2 ONTWENNING MEMORY

LEREN VAN TERUGVAL TERUGVALPLAN MAKEN FASE 3 HULP VAN ANDEREN

RISICOSITUATIES JOUW RISICOSITUATIES QUIZ #1 FASE 4

FASE 5

Dagelijkse registratie

Help ik heb trek!

Voortgangsoverzicht

0 DAGEN 0 DAGEN 0 DAGEN

ONDER DOEL NIET GEDRONKEN! BOVEN DOEL

[Bekijk voortgangsoverzicht](#)

Mijn plan

10
5
0

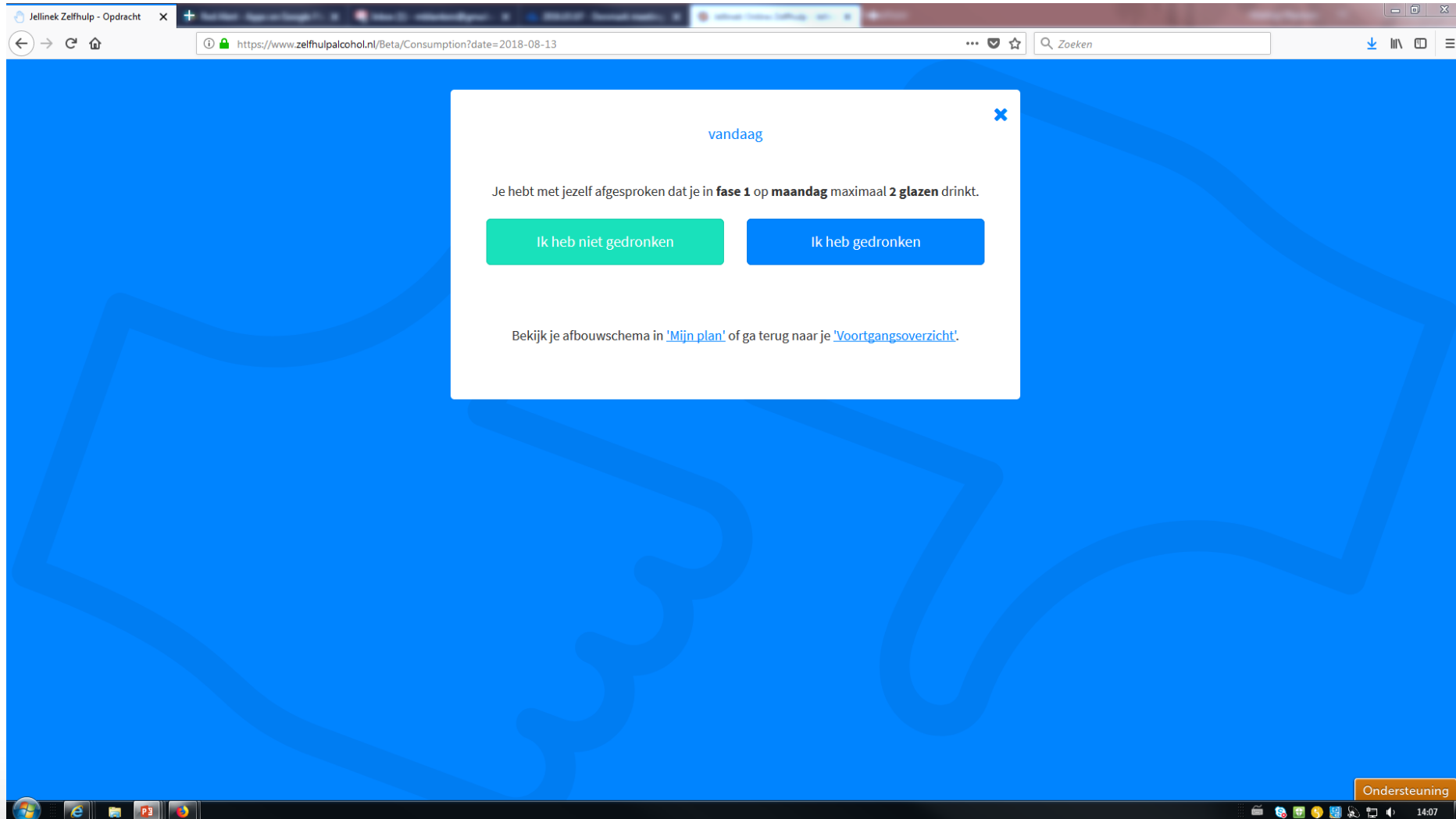
ZA ZO MA DI WO

Doel

Mijn mijlpalen

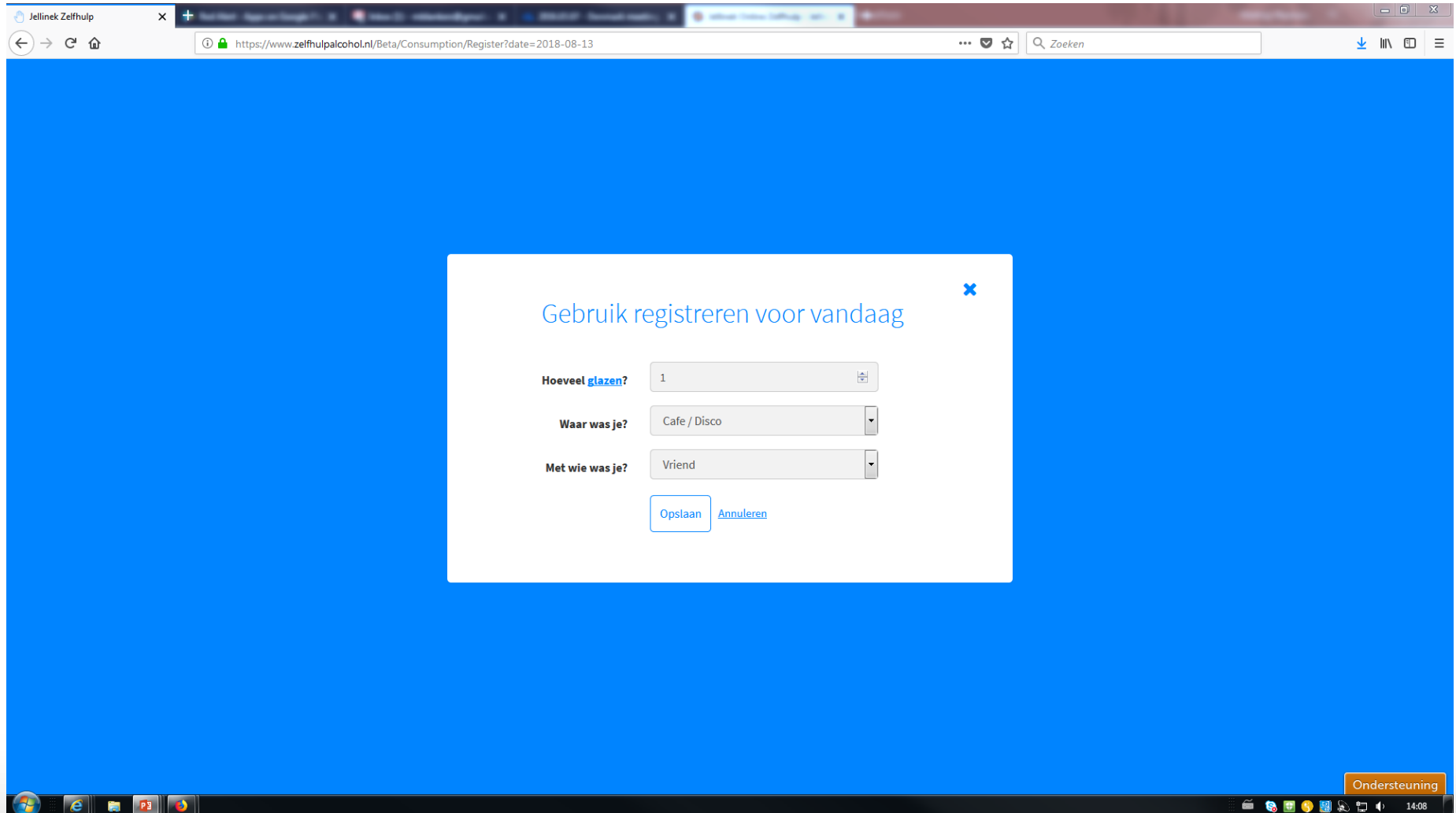
Ondersteuning

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta/Consumption?date=2018-08-13>. The page has a blue background with a faint, large outline of a person's head and shoulders. A white dialog box is centered on the screen, titled "vandaag" (today). The dialog box contains the text: "Je hebt met jezelf afgesproken dat je in **fase 1** op **maandag** maximaal **2 glazen** drinkt." Below this text are two buttons: a green button labeled "Ik heb niet gedronken" and a blue button labeled "Ik heb gedronken". At the bottom of the dialog box, it says: "Bekijk je afbouwschema in '[Mijn plan](#)' of ga terug naar je '[Voortgangsoverzicht](#)'." In the bottom right corner of the browser window, there is an orange button labeled "Ondersteuning". The Windows taskbar is visible at the bottom of the screen, showing the time as 14:07.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta/Consumption/Register?date=2018-08-13>. The page has a solid blue background. In the center, there is a white registration form titled "Gebruik registreren voor vandaag" with a close button (X) in the top right corner. The form contains three input fields: "Hoeveel glazen?" with the value "1", "Waar was je?" with the value "Cafe / Disco", and "Met wie was je?" with the value "Vriend". Below these fields are two buttons: "Opslaan" and "Annuleren". In the bottom right corner of the browser window, there is an orange button labeled "Ondersteuning". The Windows taskbar is visible at the bottom of the screen, showing the time as 14:08.

Gebruik registreren voor vandaag

Hoeveel **glazen**? 1

Waar was je? Cafe / Disco

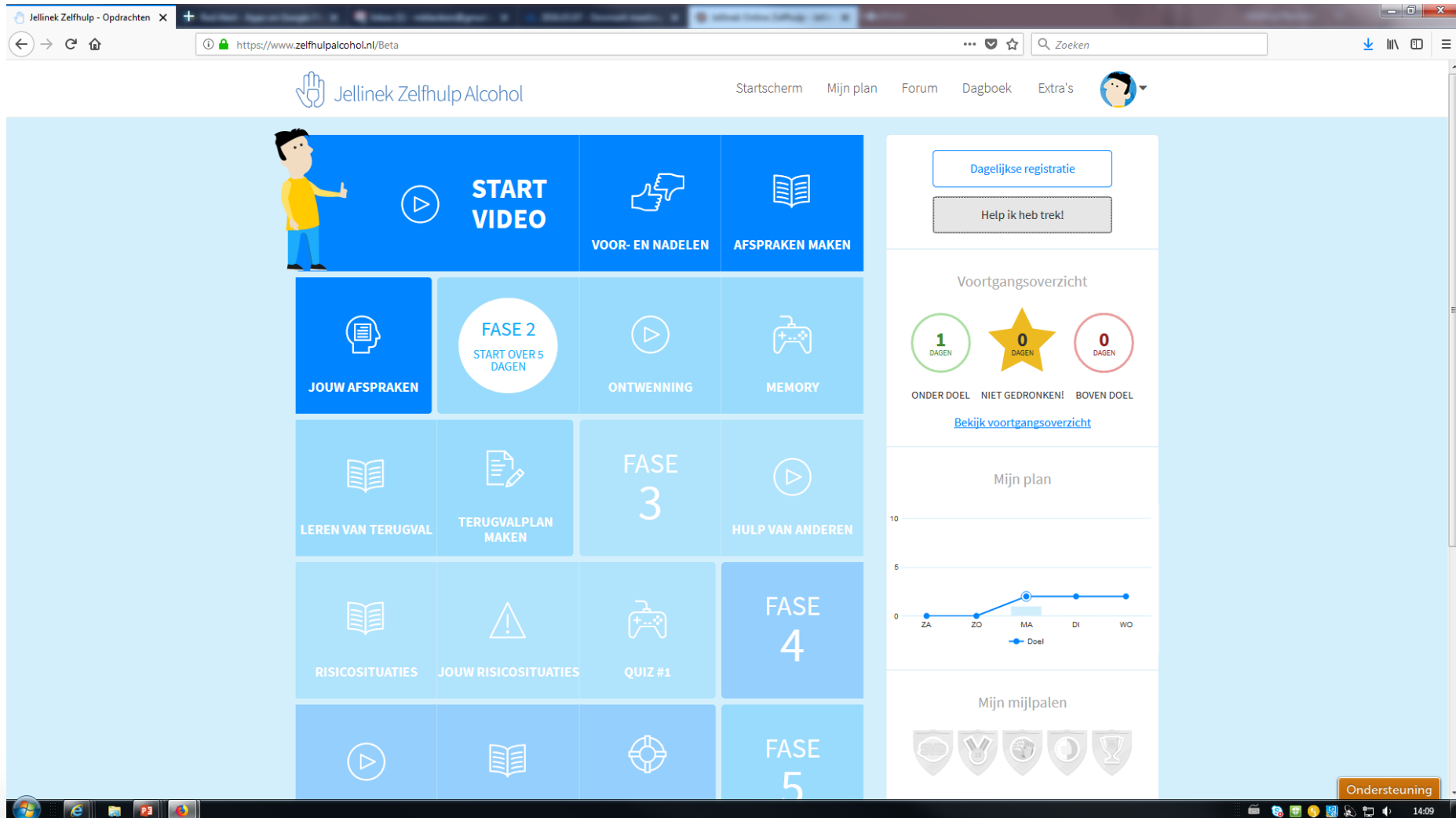
Met wie was je? Vriend

Opslaan Annuleren

Ondersteuning

14:08

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows the Jellinek Zelfhulp Alcohol website interface. The browser address bar shows the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta>. The page title is "Jellinek Zelfhulp Alcohol". The navigation menu includes "Startscherm", "Mijn plan", "Forum", "Dagboek", and "Extra's".

The main content area features a grid of activity tiles:

- START VIDEO** (with a play button icon)
- VOOR- EN NADELEN** (with a thumbs up/down icon)
- AFSPRAKEN MAKEN** (with a book icon)
- JOUW AFSPRAKEN** (with a head and document icon)
- FASE 2 START OVER 5 DAGEN** (with a play button icon)
- ONTWENNING** (with a play button icon)
- MEMORY** (with a game controller icon)
- LEREN VAN TERUGVAL** (with a book icon)
- TERUGVALPLAN MAKEN** (with a document and pencil icon)
- FASE 3** (with a play button icon)
- HULP VAN ANDEREN** (with a play button icon)
- RISICOSITUATIES** (with a book icon)
- JOUW RISICOSITUATIES** (with a warning triangle icon)
- QUIZ #1** (with a game controller icon)
- FASE 4** (with a play button icon)
- FASE 5** (with a play button icon)

On the right side, there is a "Voortgangsoverzicht" (Progress Overview) section with three progress indicators:

- 1 DAGEN** (ONDER DOEL - Under Goal)
- 0 DAGEN** (NIET GEDRONKEN! - Not Drunk)
- 0 DAGEN** (BOVEN DOEL - Over Goal)

Below this is a "Mijn plan" (My Plan) section with a line graph showing progress over days (ZA, ZO, MA, DI, WO). The graph shows a blue line with a point at MA, labeled "Doel" (Goal).

At the bottom right, there is a "Mijn mijlpalen" (My Milestones) section with five icons representing different milestones.

The footer of the page includes a "Ondersteuning" (Support) button and the time "14:09".

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)

The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta>. The page content is partially obscured by a white pop-up window. The pop-up window has a blue header with the text "Heb je trek? Geen paniek!". Below the header, there is a paragraph of text and a cartoon illustration of a man with a heart on his chest and a glass of beer on a table. At the bottom of the pop-up, there are four blue links: "Zoek afleiding", "Gevoelsurfen", "Praat er over", and "Anders denken".

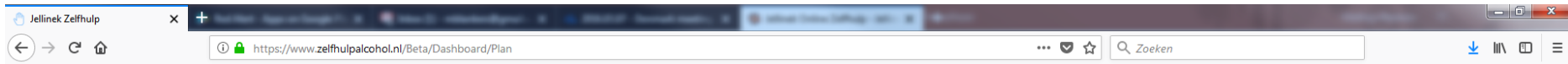
Heb je trek? Geen paniek!

Het ervaren van trek of verlangen is normaal als je stopt of mindert met drinken. De ergste trek is na 30 minuten alweer weg. Probeer er dus niet aan toe te geven en zit het uit. Vaak helpt het om even te bedenken waarom je ook alweer minder wilde drinken. Hieronder zie je je zelf ingevoerde nadelen:

Of probeer de onderstaande dingen:

- [Zoek afleiding](#)
- [Gevoelsurfen](#)
- [Praat er over](#)
- [Anders denken](#)

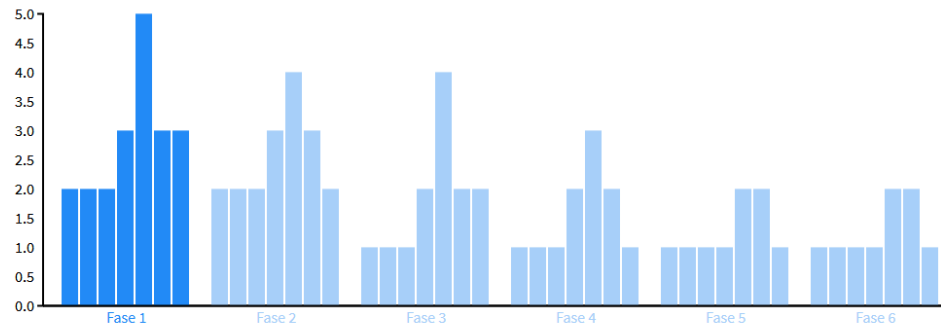
Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



Jouw veranderplan

Dit is jouw persoonlijke afbouwschema op basis van je eerdere gebruik. Volg dit schema, om zo soepel mogelijk je alcoholgebruik af te bouwen. Je kunt het afbouwschema later terugvinden in 'Mijn plan'. Ga met je muis op een kolom in de grafiek staan om te zien hoeveel je in die fase hebt afgesproken om maximaal te drinken op die dag.

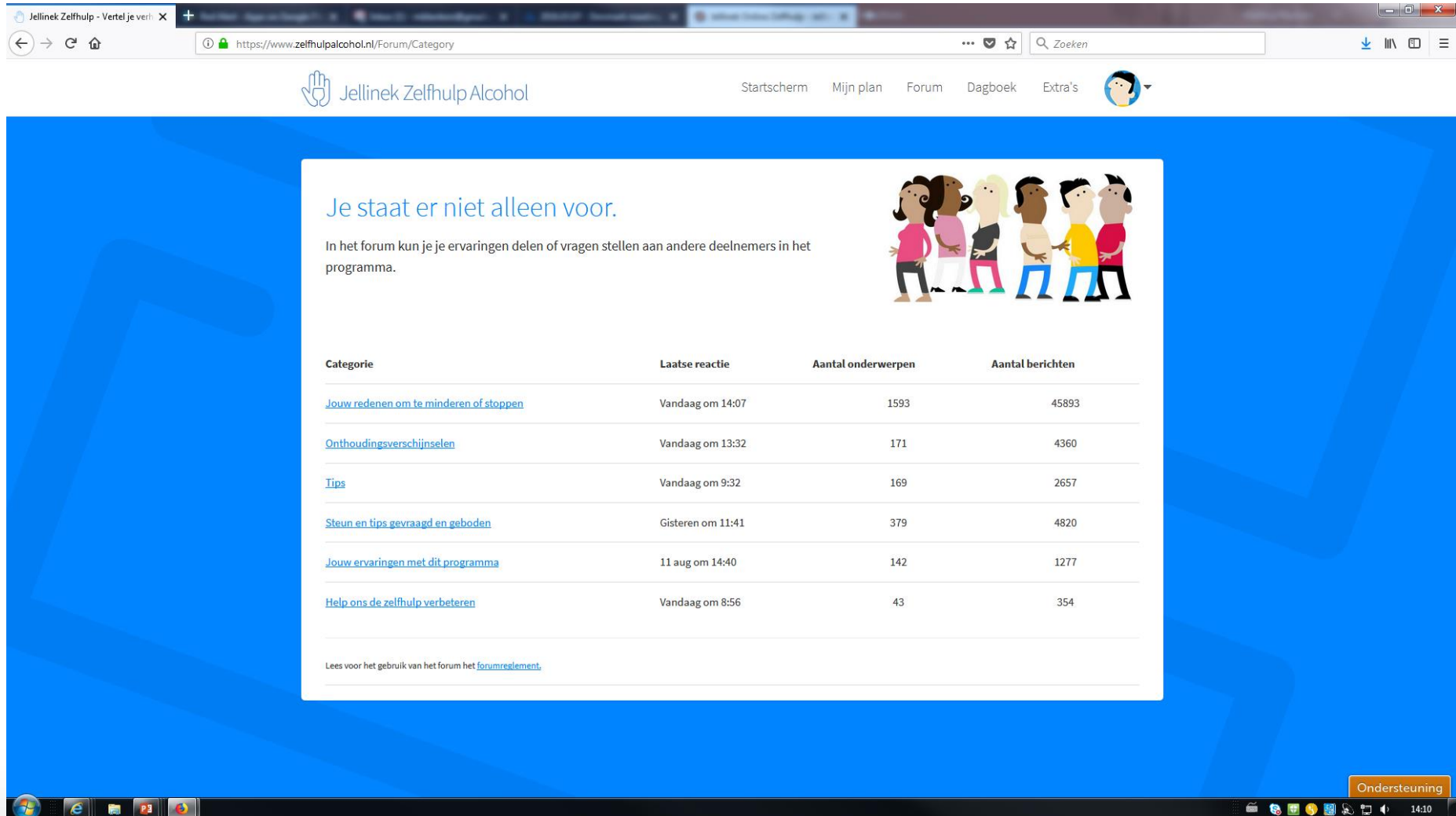
Je hebt met jezelf afgesproken dat je in **fase 1** op **maandag** maximaal **2 Glazen** drinkt.



Afspraken met jezelf

1. I will not go to my favourite bar during the week

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows a web browser window displaying the forum page for 'Jellinek Zelfhulp Alcohol'. The browser address bar shows the URL 'https://www.zelfhulpalcohol.nl/Forum/Category'. The website header includes navigation links: 'Startscherm', 'Mijn plan', 'Forum', 'Dagboek', and 'Extra's'. A search bar with the text 'Zoeken' is also present.

The main content area features a blue background with a white box containing the following text:

Je staat er niet alleen voor.

In het forum kun je je ervaringen delen of vragen stellen aan andere deelnemers in het programma.

To the right of this text is an illustration of six diverse people standing in a line and talking.

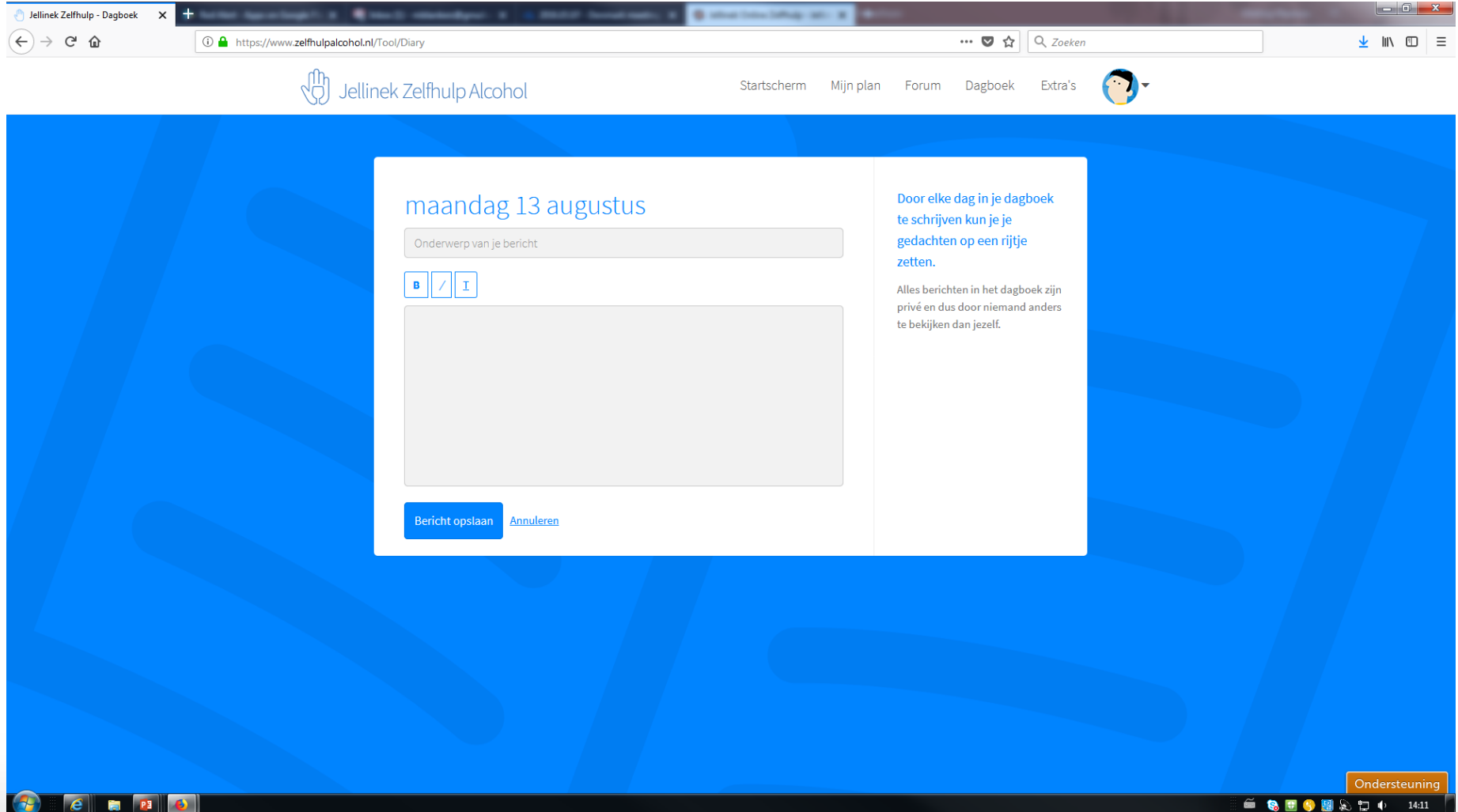
Below the text is a table with the following data:

Categorie	Laatste reactie	Aantal onderwerpen	Aantal berichten
Jouw redenen om te minderen of stoppen	Vandaag om 14:07	1593	45893
Onthoudingsverschijnselen	Vandaag om 13:32	171	4360
Tips	Vandaag om 9:32	169	2657
Steun en tips gevraagd en geboden	Gisteren om 11:41	379	4820
Jouw ervaringen met dit programma	11 aug om 14:40	142	1277
Help ons de zelfhulp verbeteren	Vandaag om 8:56	43	354

At the bottom of the white box, there is a link: 'Lees voor het gebruik van het forum het [forumreglement](#).'

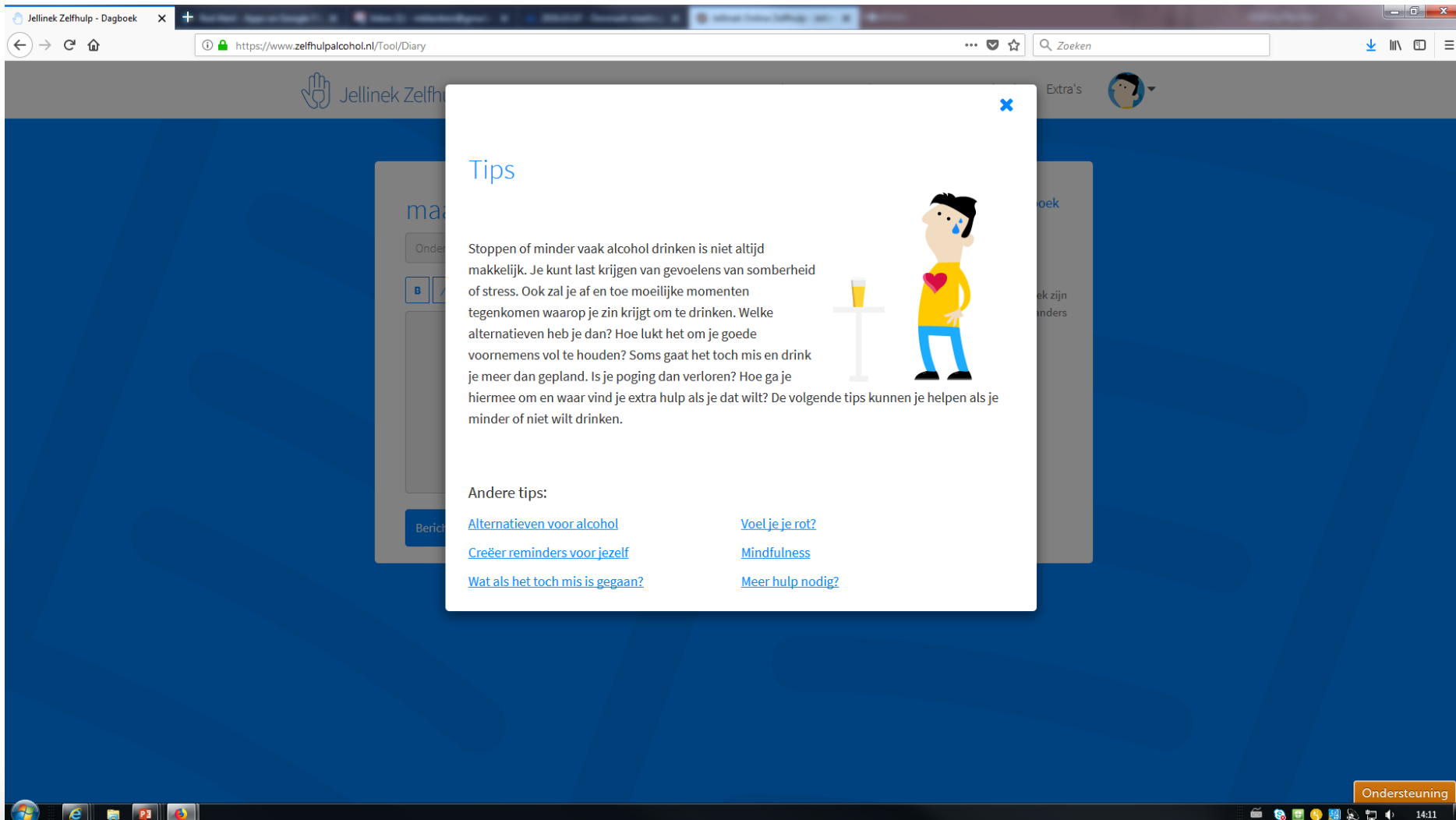
In the bottom right corner of the browser window, there is an orange button labeled 'Ondersteuning' and a system tray showing the time as 14:10.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Tool/Diary>. The page title is "Jellinek Zelfhulp - Dagboek". The navigation menu includes "Startscherm", "Mijn plan", "Forum", "Dagboek", and "Extra's". The main content area is titled "maandag 13 augustus" and features a text input field for the subject, a rich text editor with bold, italic, and underline buttons, and a large text area for the message. A blue "Bericht opslaan" button and a blue "Annuleren" link are at the bottom. A sidebar on the right contains the text: "Door elke dag in je dagboek te schrijven kun je je gedachten op een rijtje zetten." and "Alles berichten in het dagboek zijn privé en dus door niemand anders te bekijken dan jezelf." The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:11 and an "Ondersteuning" button.

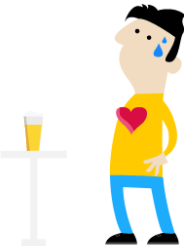
Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Tool/Diary>. The page title is 'Jellinek Zelfhulp - Dagboek'. A popup window titled 'Tips' is displayed in the center. The popup contains the following text:

Tips

Stoppen of minder vaak alcohol drinken is niet altijd makkelijk. Je kunt last krijgen van gevoelens van somberheid of stress. Ook zal je af en toe moeilijke momenten tegenkomen waarop je zin krijgt om te drinken. Welke alternatieven heb je dan? Hoe lukt het om je goede voornemens vol te houden? Soms gaat het toch mis en drink je meer dan gepland. Is je poging dan verloren? Hoe ga je hiermee om en waar vind je extra hulp als je dat wilt? De volgende tips kunnen je helpen als je minder of niet wilt drinken.

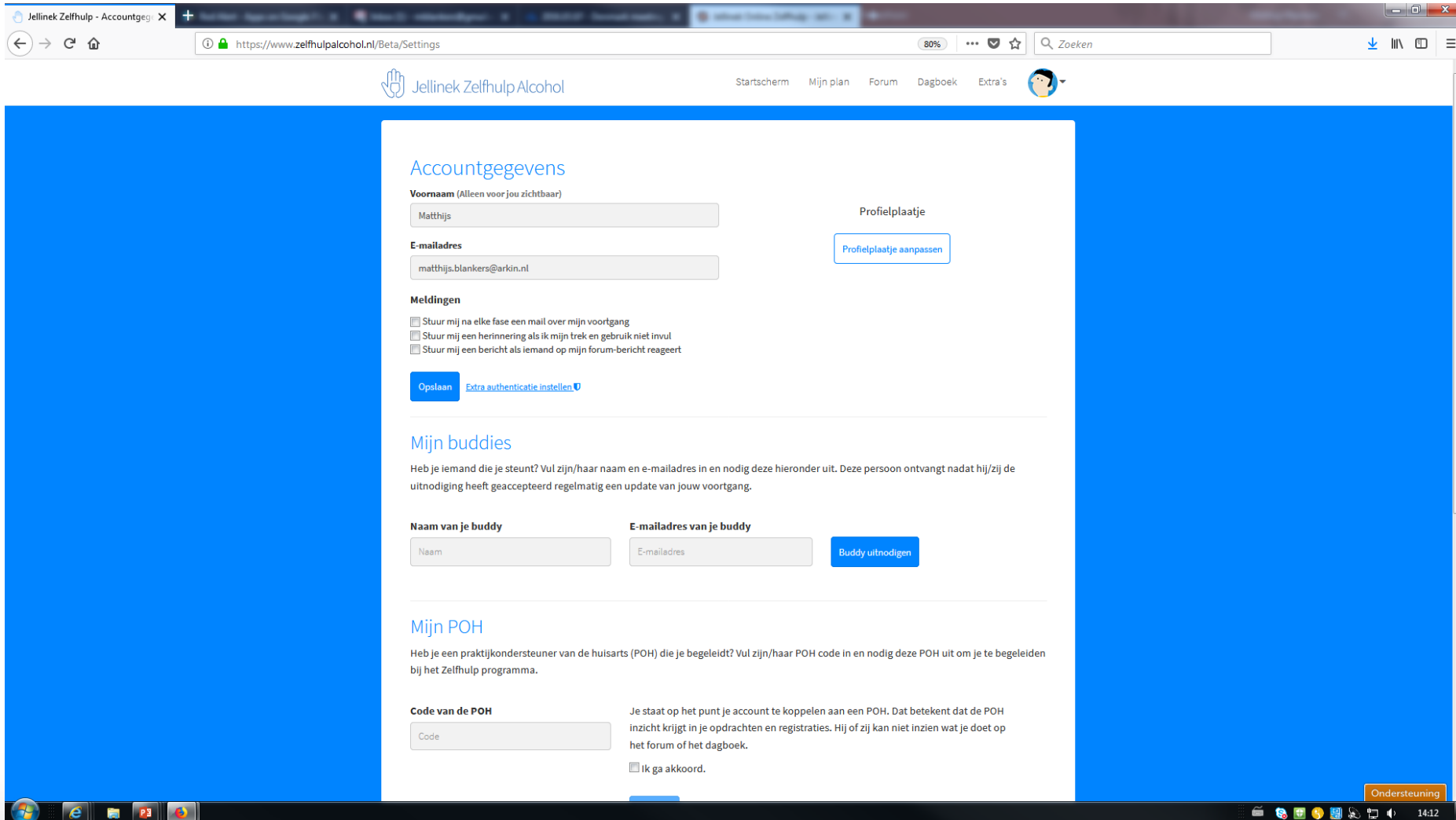


Andere tips:

- [Alternatieven voor alcohol](#)
- [Voel je je rot?](#)
- [Creëer reminders voor jezelf](#)
- [Mindfulness](#)
- [Wat als het toch mis is gegaan?](#)
- [Meer hulp nodig?](#)

In the bottom right corner of the browser window, there is a button labeled 'Ondersteuning'.

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://www.zelfhulpalcohol.nl/Beta/Settings>. The page title is "Jellinek Zelfhulp Alcohol". The navigation menu includes "Startscherm", "Mijn plan", "Forum", "Dagboek", and "Extra's".

Accountgegevens

Voornaam (Alleen voor jou zichtbaar)
 Profielplaatje

E-mailadres
 Profielplaatje aanpassen

Meldingen

- Stuur mij na elke fase een mail over mijn voortgang
- Stuur mij een herinnering als ik mijn trek en gebruik niet invul
- Stuur mij een bericht als iemand op mijn forum-bericht reageert

[Opslaan](#) [Extra authenticatie instellen](#)

Mijn buddies

Heb je iemand die je steunt? Vul zijn/haar naam en e-mailadres in en nodig deze hieronder uit. Deze persoon ontvangt nadat hij/zij de uitnodiging heeft geaccepteerd regelmatig een update van jouw voortgang.

Naam van je buddy **E-mailadres van je buddy** [Buddy uitnodigen](#)

Mijn POH

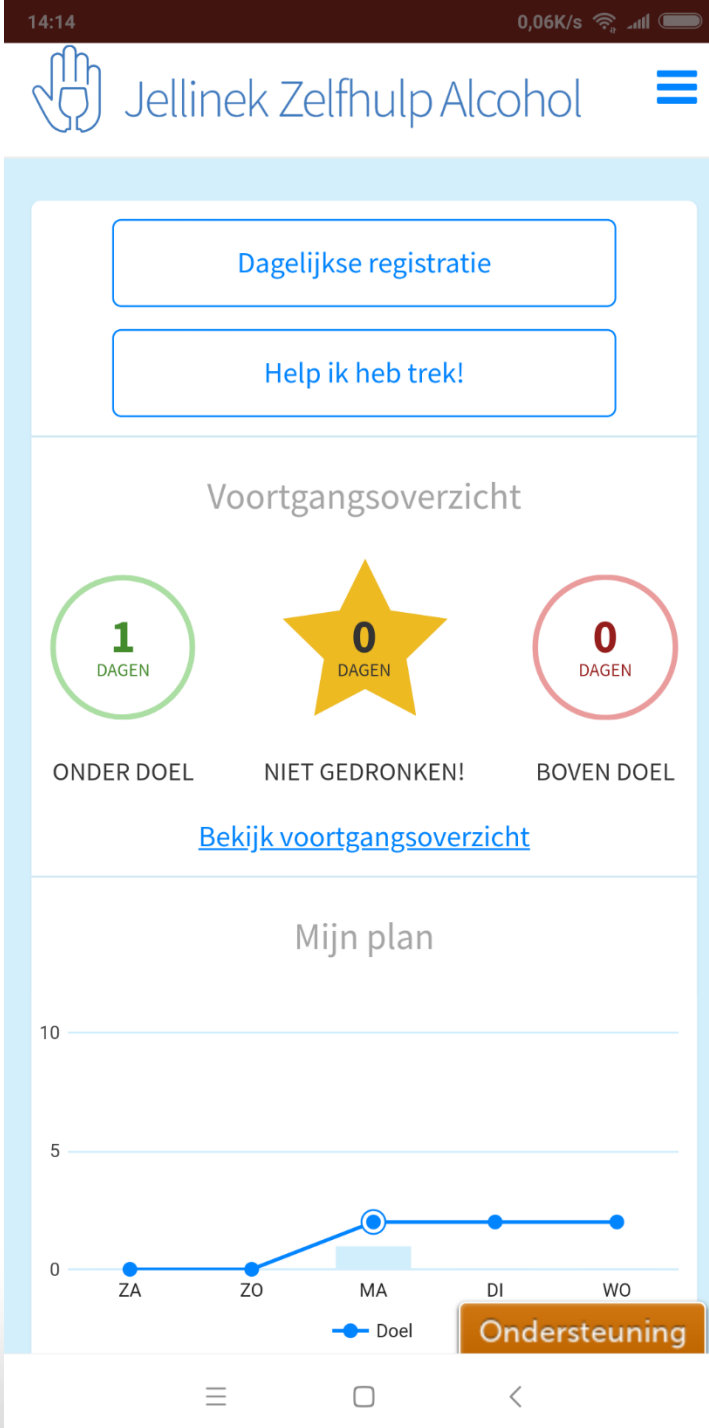
Heb je een praktijkondersteuner van de huisarts (POH) die je begeleidt? Vul zijn/haar POH code in en nodig deze POH uit om je te begeleiden bij het Zelfhulp programma.

Code van de POH Je staat op het punt je account te koppelen aan een POH. Dat betekent dat de POH inzicht krijgt in je opdrachten en registraties. Hij of zij kan niet inzien wat je doet op het forum of het dagboek.

Ik ga akkoord.

[Ondersteuning](#)

Internet self-help Jellinek V4 (2017-)



Jellinek.nl

- Start in 1999
- Huge knowledge base
- Consumption tests, screeners
- Contact
- E-mental health interventions
 - CBT/MI based

Aspect	Wat is het	Wat doet het	Kans op verslaving	Overige risico's	Risico's verminderen
Middel					
Alcohol	x	x	x	x	x
Cannabis	x	x	x	x	x
Tabak	x	x	x	x	x
Cocaine	x	x	x	x	x
XTC	x	x	x	x	x
Speed	x	x	x	x	x
GHB	x	x	x	x	x
Poppers	x	x	x	x	x
Smeedijge	x	x	x	x	x
Lachgas	x	x	x	x	x
Pedro's	x	x	x	x	x
LSD	x	x	x	x	x
Heroïne	x	x	x	x	x

Verpleegkundige? Woonbestede? KOM BIJ ONS WERKEN klik hier

NEUW ALCOHOL BEHANDELING ONLINE klik hier voor Alcohol test Zelfhulp alcohol Online Behandeling

Zoeken Ik wil snel De adressen van de Jellinek.

Forum | Over de Jellinek | Huisartsen | Site map | Wink | Nieuws | Links | Contact

IK WIL INFORMATIE IK WIL ADVIES IK WIL HULP

Vraag en antwoord laatste 5

Kun je verslaafd raken aan de aandelenbeurs?
Wat is nicotineverslaving?
Dvuren jongeren voor hun verslaving uit te komen?

Test je gebruik Stelling van de maand

Cocaine Stoppen met alcohol is gemakkelijker dan minderen
Ja, vind ik ook (60%)
Nee, vind ik niet (0%)
Weet niet (40%)

over de Jellinek | links | sitemap | lees voor | stuur door | contact

“Ik heb mijn verslaving overwonnen.”

Alles over: Alles voor: Operaties, Familievrienden van gebruikers, Jongeren, Welvissers

U bent hier: Home

Informa & Advies | Behandeling | Interactie | Thema's | Professionals | Over Jellinek | Nieuws

Vraag & antwoord

- Drugs
- Alcohol
- Tabak
- Cannabis
- XTC
- Behandeling
- Cijfers/aantallen

- Cocaine
- Heroïne
- GHB
- Hallucineren
- Gekken
- Samen
- Quasone/Drugs
- Transaxizers

Vraag van de dag: Met hoeveel alcohol kan ik als tiener in coma raken

Film van de week: Anti rook spatie uit India

Test je kennis

Makkelijke en moeilijke toetsen. Na de test meteen feedback.

How zit het met mijn gebruik?

Test uw gebruik

- Alcohol
- Cannabis
- Zelftest
- XTC

- Gekken
- Internet
- Game test
- Tabak
- GHB

Na de test krijgt u advies van Jellinek

Volg de Jellinek live online zelfhulp

- Alcohol
- Cocaine
- Tabak

- Cannabis
- Gekken

Zelfstandig minderen of stoppen!

BEN IK VERSLAAFD? BEHANDELINGEN ALCOHOL & DRUGS FAMILIE VERWIJZERS TOPGZ OVER JELLINEK

Alles weten over XTC? Klik en vind hier alle informatie

BEN IK VERSLAAFD? BEHANDELINGEN ALCOHOL & DRUGS FAMILIE VERWIJZERS TOPGZ OVER JELLINEK

Alles weten over XTC? Klik en vind hier alle informatie

BEN IK VERSLAAFD? Doe de test!

BEHANDELINGEN BIJ JELLINEK Welke behandelingen bieden we?

INFORMATIE OVER ALCOHOL & DRUGS Kennis, effecten & risico's

Meld u aan voor een intake

Test uw kennis of gebruik

Vraag & antwoord

f in t v s p o


ZorgkaartNederland Geef uw mening


68

Internet Therapy Jellinek V1 (2007-)


Webbased behandeling: Alcohol


Basis



 Home



 Gebruik registreren


Thema's


 Voor- en nadelen



 Doelen



 Zelfregulatie


 Omgaan met trek


 Omgaan met gevoel

Communicatie


 Berichten


 Agenda

Chat
✕

[TEKST MIST]

Chat historie:

[16:54 therapist:] The experience of intense cravings for alcohol is an infamous phenomenon when people stop or reduce their alcohol use. These cravings can lead to relapse. On a short term, drinking reduces this intense craving, but it will induce more craving on a longer term. However, there are other means to deal with these feelings of craving. This weeks' exercise and chat session will teach you how to cope with cravings in an effective way. First, I want you to think about way's of coping with cravings yourself.

[16:55 client:] I think maybe rewarding myself, for example doing something I like or thinking about nice thoughts when I experience these feelings?

[16:55 therapist:] Very good!


[16:55 therapist:] For the upcoming week, I want to ask you to think of different ways to cope with craving, and to fill them out in the 'coping with craving' menu of the therapy programme. There, you will also find an introduction to this exercise and some examples.











[16:56 client:] OK! I will do that!

[16:56 therapist:] Good. Do you need to know anything else for now, to start working with this in the next week?

[16:56 client:] No, I think I have al the information I need and can work on this by myself!

Canned responses:

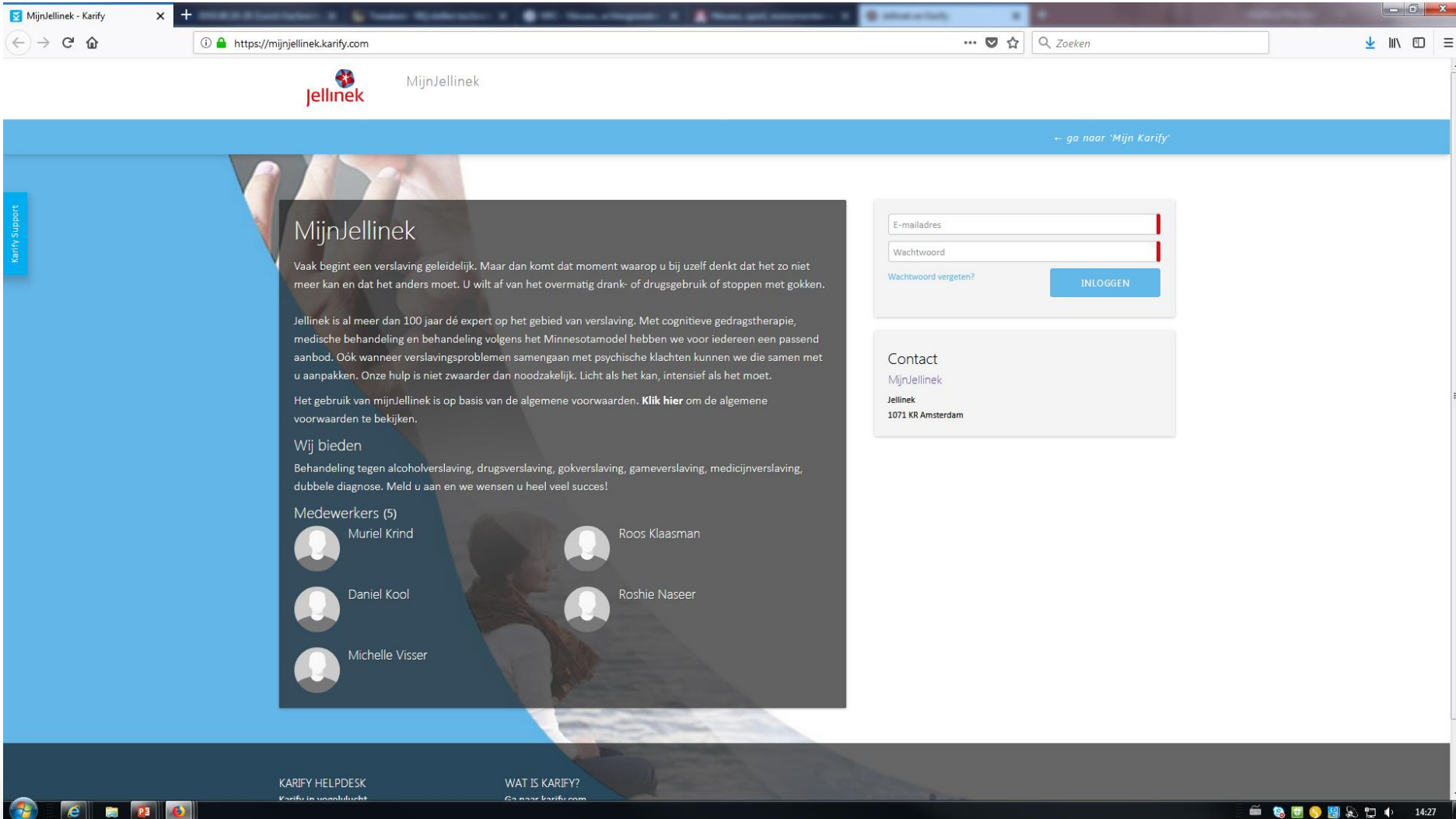
▼  CR sessie 1

-  Welkom en uitleg behanc
-  Uitleg registreren
-  Er is niet geregistreerd
-  Er is weinig geregistreerc
-  Er is vaak geregistreerd.
-  Uitleg voor- nadelen
-  Voorbeelden voor- nadele
-  Opgeven opdracht voor-n
-  Uitleg doel bepalen
-  Opgeven opdracht doel b

Verstuur

geluid aan/uit

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://mijnjellinek.karify.com>. The page features a blue header with the 'jellinek' logo and 'MijnJellinek' text. A navigation bar at the top right contains a link: [go naar 'Mijn Karify'](#). On the left side, there is a vertical 'Karify Support' button.

The main content area is divided into two columns. The left column contains the following text:

MijnJellinek

Vaak begint een verslaving geleidelijk. Maar dan komt dat moment waarop u bij uzelf denkt dat het zo niet meer kan en dat het anders moet. U wilt af van het overmatig drank- of drugsgebruik of stoppen met gokken.

Jellinek is al meer dan 100 jaar dé expert op het gebied van verslaving. Met cognitieve gedragstherapie, medische behandeling en behandeling volgens het Minnesotamodel hebben we voor iedereen een passend aanbod. Ook wanneer verslavingsproblemen samengaan met psychische klachten kunnen we die samen met u aanpakken. Onze hulp is niet zwaarder dan noodzakelijk. Licht als het kan, intensief als het moet.

Het gebruik van mijnJellinek is op basis van de algemene voorwaarden. **Klik hier** om de algemene voorwaarden te bekijken.

Wij bieden

Behandeling tegen alcoholverslaving, drugsverslaving, gokverslaving, gameverslaving, medicijnverslaving, dubbele diagnose. Meld u aan en we wensen u heel veel succes!

Medewerkers (5)

- Muriel Krind
- Daniel Kool
- Michelle Visser
- Roos Klaasman
- Roshie Naseer

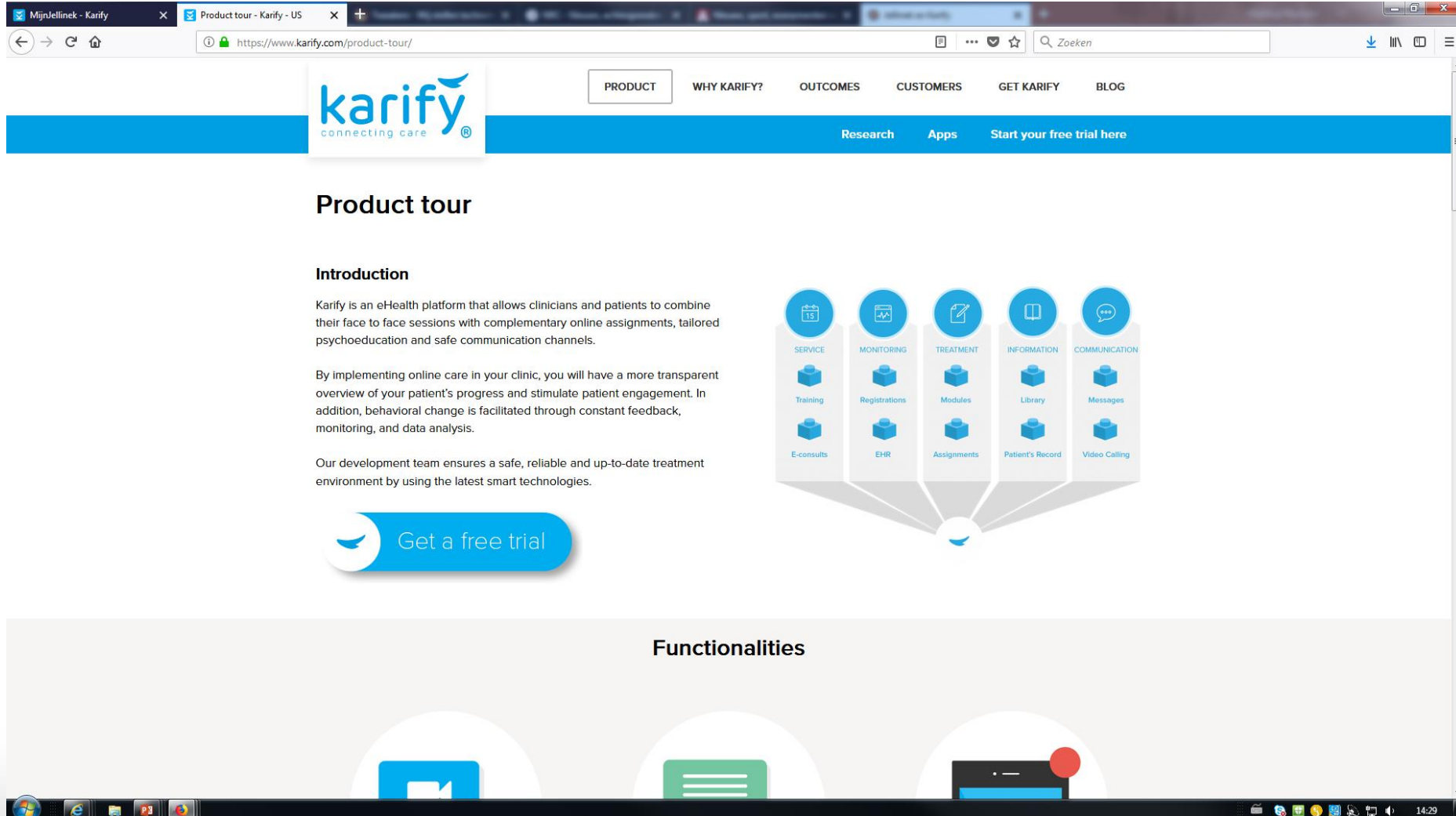
The right column contains a login form with fields for 'E-mailadres' and 'Wachtwoord', a 'Wachtwoord vergeten?' link, and an 'INLOGGEN' button. Below the login form is a 'Contact' section with the following information:

Contact

MijnJellinek
Jellinek
1071 KR Amsterdam

At the bottom of the page, there are two links: 'KARIFY HELPDESK' and 'WAT IS KARIFY?'. The browser's taskbar at the bottom shows the time as 14:27.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window displaying the Karify website. The browser tabs include 'MijnJellinek - Karify' and 'Product tour - Karify - US'. The address bar shows 'https://www.karify.com/product-tour/'. The website header features the Karify logo and a navigation menu with links for PRODUCT, WHY KARIFY?, OUTCOMES, CUSTOMERS, GET KARIFY, and BLOG. A secondary navigation bar includes 'Research', 'Apps', and 'Start your free trial here'. The main content area is titled 'Product tour' and includes an 'Introduction' section. The introduction text describes Karify as an eHealth platform for combining face-to-face sessions with online assignments and communication channels. It highlights benefits like transparent patient progress, engagement, and behavioral change through feedback and data analysis. A 'Get a free trial' button is prominently displayed. To the right, a diagram illustrates five core service areas: SERVICE (Training, E-consults), MONITORING (Registrations, EHR), TREATMENT (Modules, Assignments), INFORMATION (Library, Patient's Record), and COMMUNICATION (Messages, Video Calling). The bottom section is titled 'Functionalities' and shows three circular icons representing different features.

PRODUCT **WHY KARIFY?** **OUTCOMES** **CUSTOMERS** **GET KARIFY** **BLOG**

Research Apps Start your free trial here

Product tour

Introduction

Karify is an eHealth platform that allows clinicians and patients to combine their face to face sessions with complementary online assignments, tailored psychoeducation and safe communication channels.

By implementing online care in your clinic, you will have a more transparent overview of your patient's progress and stimulate patient engagement. In addition, behavioral change is facilitated through constant feedback, monitoring, and data analysis.

Our development team ensures a safe, reliable and up-to-date treatment environment by using the latest smart technologies.

[Get a free trial](#)

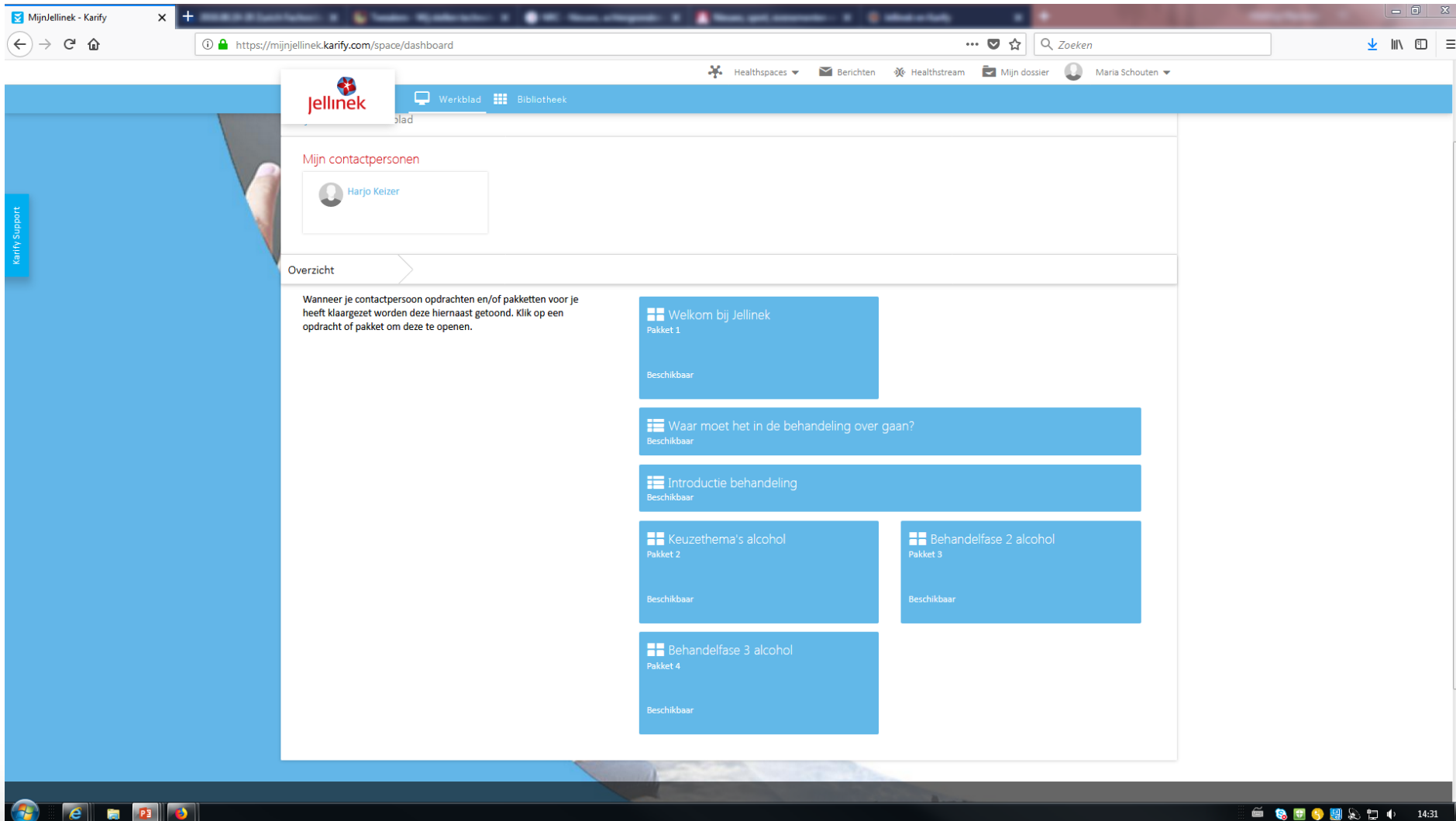
SERVICE	MONITORING	TREATMENT	INFORMATION	COMMUNICATION
Training	Registrations	Modules	Library	Messages
E-consults	EHR	Assignments	Patient's Record	Video Calling

Functionalities

Case: Jellinek Blended care

- Jellinek Treatment Center ca 1600 new patients yearly in the greater Amsterdam area.
- Quite strictly applied evidence based treatment procedures: core treatment is protocolled CBT
- Blended CBT: contacts both f2f and internet
 - max. 10 f2f sessions

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window displaying the 'MijnJellinek - Karify' dashboard. The browser's address bar shows the URL 'https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard'. The page features a blue header with the 'jellinek' logo and navigation options like 'Werkblad' and 'Bibliotheek'. A sidebar on the left contains a 'Karify Support' button. The main content area is titled 'Mijn contactpersonen' and lists 'Harjo Keizer'. Below this is an 'Overzicht' section with a warning message: 'Wanneer je contactpersoon opdrachten en/of pakketten voor je heeft klaargezet worden deze hiernaast getoond. Kijk op een opdracht of pakket om deze te openen.' The dashboard displays several blue tiles representing available packages: 'Welkom bij Jellinek Pakket 1', 'Waar moet het in de behandeling over gaan?', 'Introductie behandeling', 'Keuzethema's alcohol Pakket 2', 'Behandelfase 2 alcohol Pakket 3', and 'Behandelfase 3 alcohol Pakket 4'. Each tile is labeled 'Beschikbaar'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:31.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)

The screenshot shows a web browser window with the URL https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard#planned_item=dd7338866744. The page header includes the Jellinek logo and navigation links for Healthspaces, Berichten, Healthstream, Mijn dossier, and Maria Schouten. The main content area is titled 'MijnJellinek > Werkblad' and features a 'Mijn contactpersonen' section with a profile for Harjo Keizer. Below this is a breadcrumb trail: 'Overzicht > Welkom bij Jellinek > Informatie over de intake > Film over de intake'. The 'Film over de intake' section contains a video player with a play button and the text 'Bekijk onderstaande film over de intake.' Below the video is a green 'INLEVEREN' button. A 'Feedback' section on the right indicates 'Nog geen feedback ontvangen.' The bottom of the browser window shows the Windows taskbar with the date 'maandag 13 augustus 2018' and the time '14:32'.

Jellinek Blended care



Therapist introduction video!

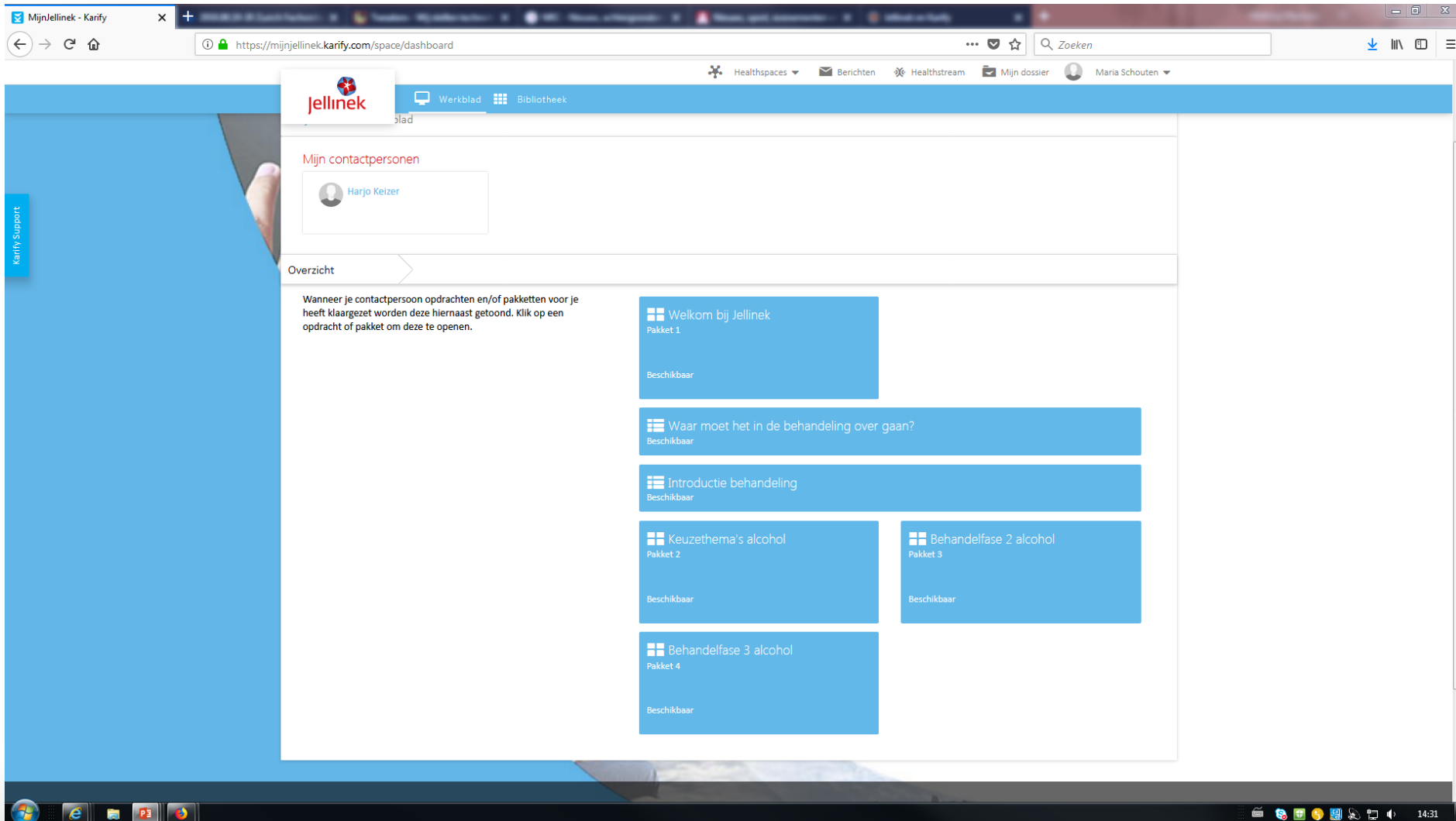
Jellinek Blended care

- Internet-based information, homework assignments
- Internet-based feedback on homework
- Secured messaging with therapist
- Secured messaging with other participants (forum)
- Library for (psychoeducative) information for patient

... this all in addition to face-to-face treatment!

- Light variant (1-3 f2f sessions)
- Medium variant (4-6 f2f sessions)
- Full variant (7-10 f2f sessions)

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window displaying the 'MijnJellinek - Karify' dashboard. The browser's address bar shows the URL <https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard>. The user is logged in as 'Maria Schouten'. The dashboard features a blue header with the 'jellinek' logo and navigation options for 'Werkblad' and 'Bibliotheek'. A sidebar on the left contains a 'Karify Support' button. The main content area is titled 'Mijn contactpersonen' and lists 'Harjo Keizer'. Below this is an 'Overzicht' section with a message: 'Wanneer je contactpersoon opdrachten en/of pakketten voor je heeft klaargezet worden deze hiernaast getoond. Kijk op een opdracht of pakket om deze te openen.' The dashboard displays several blue tiles representing available packages:

- Welkom bij Jellinek** (Pakket 1) - Beschikbaar
- Waar moet het in de behandeling over gaan?** - Beschikbaar
- Introductie behandeling** - Beschikbaar
- Keuzethema's alcohol** (Pakket 2) - Beschikbaar
- Behandelfase 2 alcohol** (Pakket 3) - Beschikbaar
- Behandelfase 3 alcohol** (Pakket 4) - Beschikbaar

The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:31 and includes icons for various applications like Internet Explorer, Firefox, and the Start menu.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)

The screenshot displays the MijJellinek web application interface. At the top, the browser address bar shows the URL: https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard#planned_item=9c4d879837de. The application header includes the 'Jellinek' logo, the user name 'MijnJellinek', and navigation icons for Healthspaces, Berichten, Healthstream, and Mijn dossier. The user profile 'Maria Schouten' is also visible.

The main content area features a blue navigation bar with 'Werkblad' and 'Bibliotheek' tabs. Below this, a breadcrumb trail shows 'MijnJellinek > Werkblad'. A section titled 'Mijn contactpersonen' lists 'Harjo Keizer' with a profile picture. Below this, a navigation bar shows 'Overzicht' and 'Introductie behandeling' (selected). Under 'Introductie behandeling', there are four tabs: 'Registratie start gokken', 'Registratie start middelen', 'Registratie start nicotine', and 'Registratie start alcohol', each with a 'VUL IN' button.

The 'Introductie behandeling' section contains five blue cards, each with a pencil icon and the text 'Beschikbaar':

- Registratie start (uitleg)
- Opbouw van uw behandeling en praktische informatie
Moet worden ingeleverd voor 30 apr. 2018
- Uitleg cognitieve gedragstherapie
- Sociale omgeving en uw behandeling
- Test uw kennis!

The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:34 and various system icons.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)

Registratie start (uitleg)

U hebt ervoor gekozen om uw gebruik (van alcohol, nicotine en/of middelen) of gokgedrag te willen veranderen. Veel mensen weten echter niet precies hoeveel ze gebruiken, drinken of gokken. Om hier een beter beeld van te krijgen, willen wij u in deze korte registratieopdracht vragen dit de komende tijd dagelijks bij te houden. U kunt meerdere registraties bijhouden. Als u zich bijvoorbeeld heeft aangemeld voor alcoholgebruik, maar u rookt daarnaast ook sigaretten, dan kunt u naast het aantal glazen alcohol ook het aantal sigaretten bijhouden. Gebruikt u bijvoorbeeld alleen cannabis of cocaine, dan maakt u gebruik van de registratie middelengebruik. Op basis van uw gebruik bepaalt u dus zelf welke registraties voor u belangrijk zijn om in te vullen.

Voor u en uw behandelaar is het belangrijk om inzicht te krijgen in het gebruik van alcohol, nicotine, middelen en/of gokgedrag, zodat u samen een goed plan kan maken om dit te veranderen.

Informatie eenheden, aantallen en bedragen

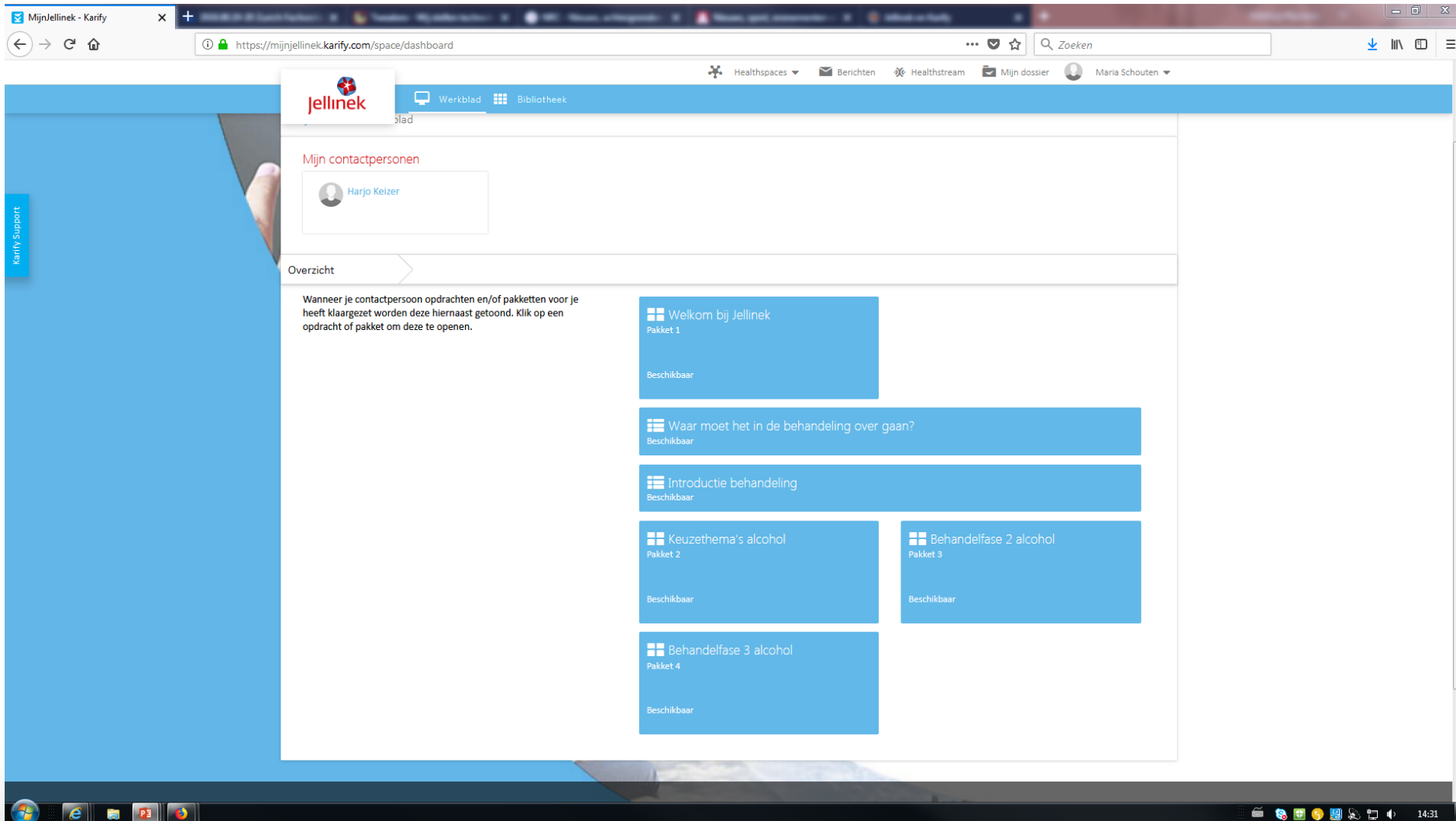
Bij het inventariseren van de hoeveelheid alcohol, nicotine en middelengebruik is het belangrijk om te weten in welke eenheden u registreert. Ditzelfde geldt voor het registreren van uw gokgedrag.

In onderstaande tabellen is te zien welke eenheden of aantallen u gebruikt bij het registreren van de verschillende middelen en het gokgedrag.

Klik hier voor informatie over alcohol

Alcoholsoort	Inhoud (ml)	Eenheden
BIER (5%)	Stapelglas (250)	1
	Fluitje (300)	1,25
	Flesje (300)	1,25
	Vaasje (400)	1,6
	½ liter (500)	2
Glas (600)	2,4	

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window displaying the 'MijnJellinek - Karify' dashboard. The browser's address bar shows the URL <https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard>. The page features a blue header with the 'jellinek' logo and navigation options like 'Werkblad' and 'Bibliotheek'. A user profile for 'Maria Schouten' is visible in the top right. The main content area is titled 'Mijn contactpersonen' and lists 'Harjo Keizer'. Below this, an 'Overzicht' section provides instructions: 'Wanneer je contactpersoon opdrachten en/of pakketten voor je heeft klaargezet worden deze hiernaast getoond. Kijk op een opdracht of pakket om deze te openen.' The dashboard displays several blue tiles representing available packages: 'Welkom bij Jellinek Pakket 1', 'Waar moet het in de behandeling over gaan?', 'Introductie behandeling', 'Keuzethema's alcohol Pakket 2', 'Behandelfase 2 alcohol Pakket 3', and 'Behandelfase 3 alcohol Pakket 4'. Each tile is labeled 'Beschikbaar'. A 'Karify Support' button is located on the left side of the page. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:31.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)

The screenshot shows a web browser window displaying the MijJellinek application. The browser's address bar shows the URL: https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard#planned_item=da500c9c04de. The application header includes the Jellinek logo, the text 'MijnJellinek', and navigation links for Healthspaces, Berichten, Healthstream, Mijn dossier, and the user profile 'Maria Schouten'. Below the header, there are tabs for 'Werkblad' and 'Bibliotheek'. The main content area is titled 'MijnJellinek > Werkblad' and contains a section for 'Mijn contactpersonen' with a profile for 'Harjo Keizer'. Below this, there is a navigation bar with 'Overzicht' and 'Keuzethema's alcohol'. The 'Keuzethema's alcohol' section displays a grid of seven blue modules, each representing a step in a program:

- Sociale vaardigheden: een praatje maken (Stap 1) - Beschikbaar
- Sociale vaardigheden: omgaan met kritiek (Stap 2) - Beschikbaar
- Sociale vaardigheden: geven van kritiek (Stap 3) - Beschikbaar
- Omgaan met een sombere stemming (Stap 4) - Beschikbaar
- Omgaan met spanning (Stap 5) - Beschikbaar
- Effectief problemen oplossen (Stap 6) - Beschikbaar
- Omgaan met terugval (Stap 7) - Beschikbaar

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)

The screenshot shows a web browser window displaying the 'MijnJellinek - Karify' dashboard. The URL is https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard#planned_item=c11b7d4beb19. The user is logged in as Maria Schouten.

The main content area is titled 'Omgaan met terugval' (Dealing with relapse). It features a task assignment ('Opdracht') with the following instructions:

Ga na in welke situaties u een uitglijder of terugval had. Zijn dat dezelfde als uw top 5 risicosituaties (zie opdracht 'Inventarisatielijst van risicosituaties voor alcoholgebruik')? Of zijn het andere?
Schrijf ze hieronder op.

Schrijf per situatie op welke noodmaatregelen, gedachten, hulp en medicatie u in het vervolg kunt gebruiken. Overleg met de persoon die u ondersteunt wat hij in zo'n situatie kan doen.

Situaties waarin ik een uitglijder had:

Situatie 1

Situatie	Noodmaatregel	Gedachte	Personen	Medicatie
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

▶ Situatie 2
▶ Situatie 3
▶ Situatie 4
▶ Situatie 5

Situaties waarin ik teruggevallen ben:

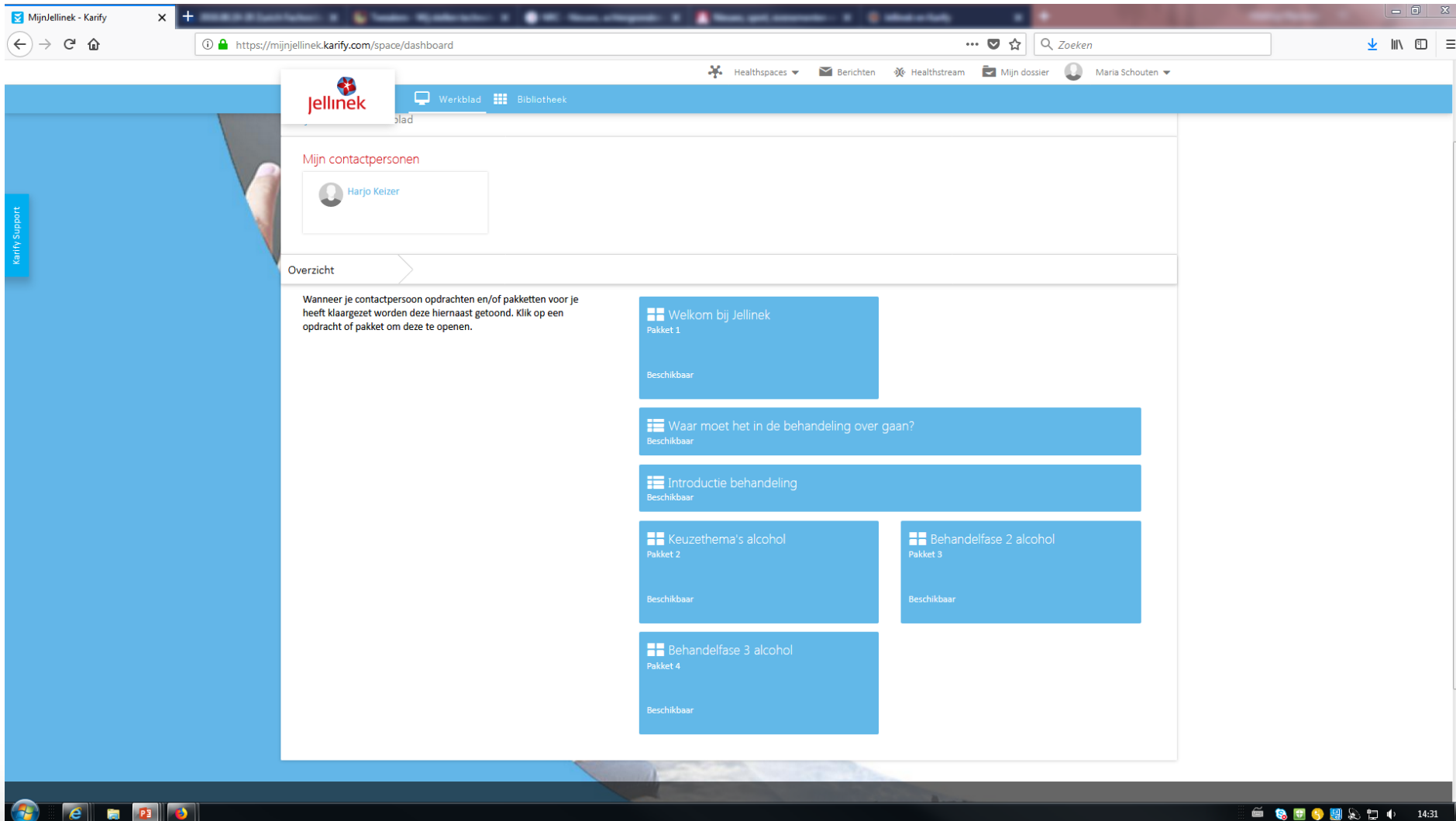
Situatie 1

Situatie	Noodmaatregel	Gedachte	Personen	Medicatie
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

▶ Situatie 2
▶ Situatie 3

A 'Feedback' box on the right indicates 'Nog geen feedback ontvangen.' (No feedback received yet).

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



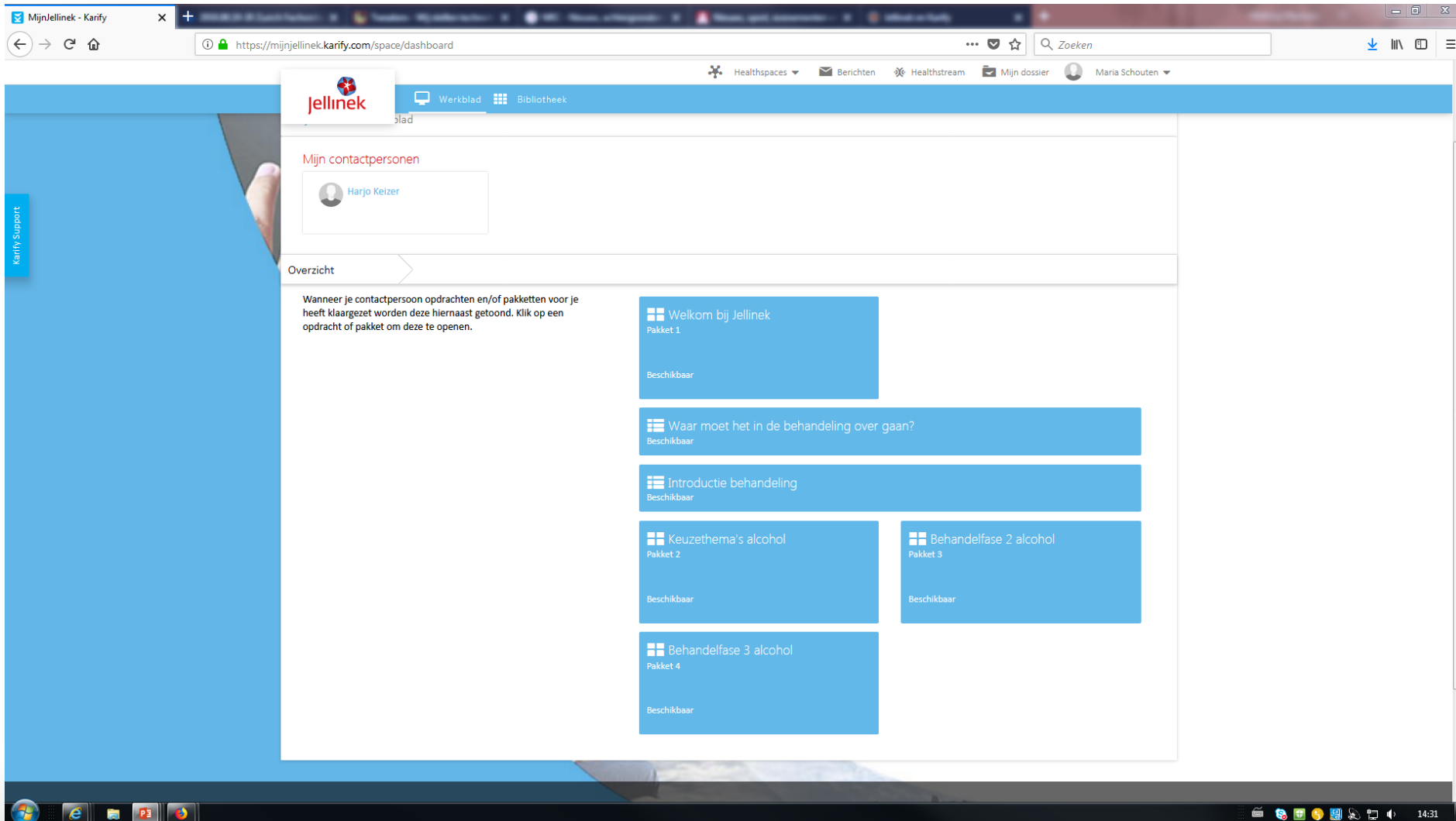
The screenshot shows a web browser window displaying the 'MijnJellinek - Karify' dashboard. The browser's address bar shows the URL 'https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard'. The page features a blue header with the 'jellinek' logo and navigation options like 'Werkblad' and 'Bibliotheek'. A sidebar on the left contains a 'Karify Support' button. The main content area is titled 'Mijn contactpersonen' and lists 'Harjo Keizer'. Below this is an 'Overzicht' section with a warning message: 'Wanneer je contactpersoon opdrachten en/of pakketten voor je heeft klaargezet worden deze hiernaast getoond. Kijk op een opdracht of pakket om deze te openen.' The dashboard displays several blue tiles representing available packages: 'Welkom bij Jellinek Pakket 1', 'Waar moet het in de behandeling over gaan?', 'Introductie behandeling', 'Keuzethema's alcohol Pakket 2', 'Behandelfase 2 alcohol Pakket 3', and 'Behandelfase 3 alcohol Pakket 4'. Each tile is labeled 'Beschikbaar'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 14:31.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)

The screenshot displays the 'MijnJellinek - Karify' web application. The browser address bar shows the URL: https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard#planned_item=6e6584d0f8a9. The user is logged in as Maria Schouten. The main navigation bar includes 'Werklad' and 'Bibliotheek'. The current view is 'Behandelfase 2 alcohol', with a 'VUL IN' button for 'Alcoholgebruik'. The dashboard features a grid of nine blue tiles, each representing a step in the treatment phase, all marked as 'Beschikbaar' (Available).

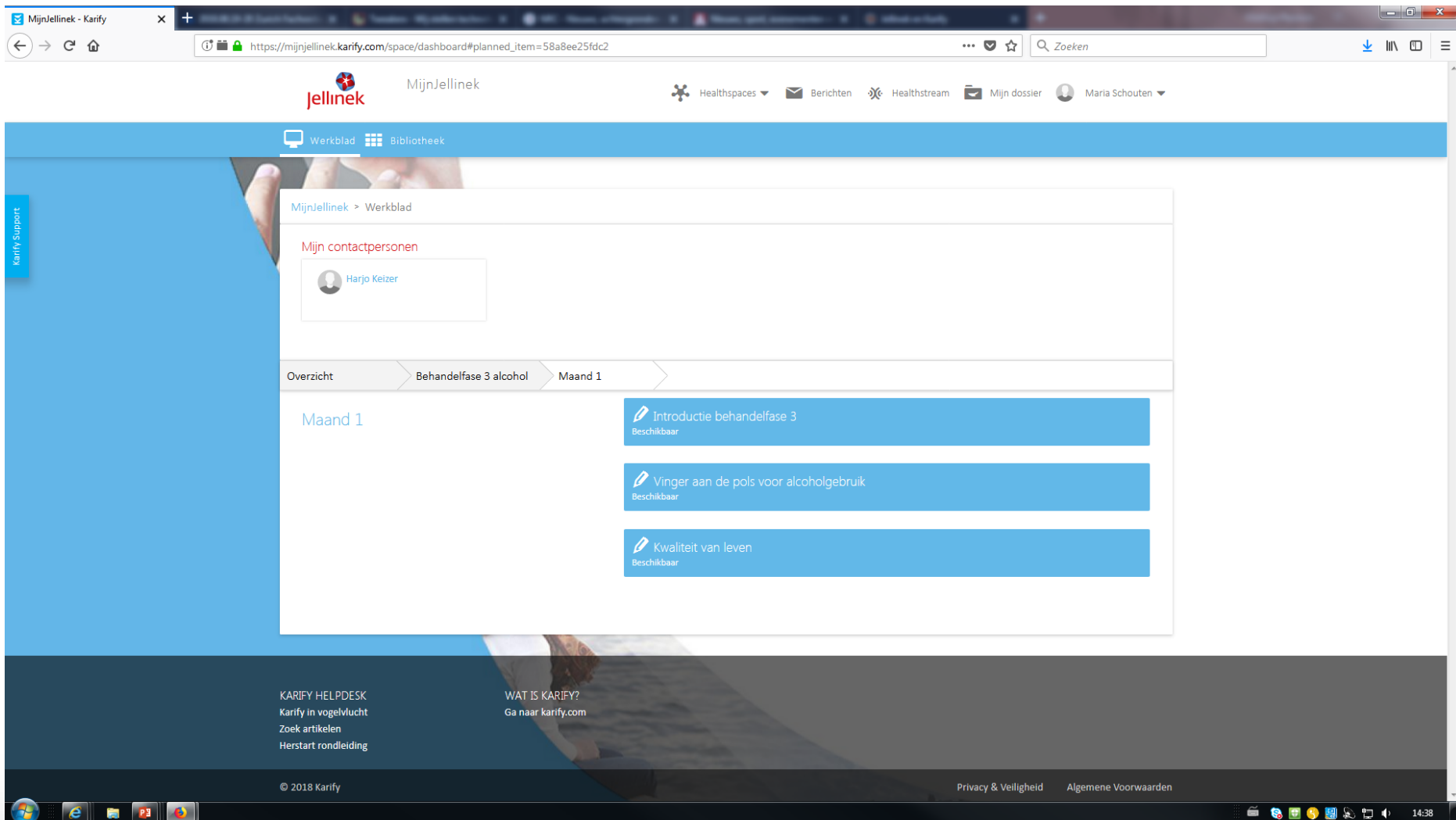
Step	Activity	Status
Stap 1	Voorbereiden op verandering	Beschikbaar
Stap 2	Doelen en zelfcontrolemaatregelen	Beschikbaar
Stap 3	Inventarisatielijst van risicosituaties voor alcoholgebruik	Beschikbaar
Stap 4	Functie-analyse en noodmaatregelen	Beschikbaar
Stap 5	Omgaan met trek	Beschikbaar
Stap 6	Veranderen van gedachten	Beschikbaar
Stap 7	Weigeren van aangeboden alcohol	Beschikbaar
Stap 8	Weigeren van aangeboden alcohol en evaluatie	Beschikbaar
Fase 9	Tussenevaluatie en vaststellen keuzethema's	Beschikbaar

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window displaying the 'MijnJellinek - Karify' dashboard. The browser's address bar shows the URL <https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard>. The page features a blue header with the 'jellinek' logo and navigation options like 'Werkblad' and 'Bibliotheek'. A user profile for 'Maria Schouten' is visible in the top right. The main content area is titled 'Mijn contactpersonen' and lists 'Harjo Keizer'. Below this is an 'Overzicht' section with a warning message: 'Wanneer je contactpersoon opdrachten en/of pakketten voor je heeft klaargezet worden deze hiernaast getoond. Kijk op een opdracht of pakket om deze te openen.' The dashboard displays several blue tiles representing available packages: 'Welkom bij Jellinek Pakket 1', 'Waar moet het in de behandeling over gaan?', 'Introductie behandeling', 'Keuzethema's alcohol Pakket 2', 'Behandelfase 2 alcohol Pakket 3', and 'Behandelfase 3 alcohol Pakket 4'. Each tile is labeled 'Beschikbaar'. A 'Karify Support' button is located on the left side of the page.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



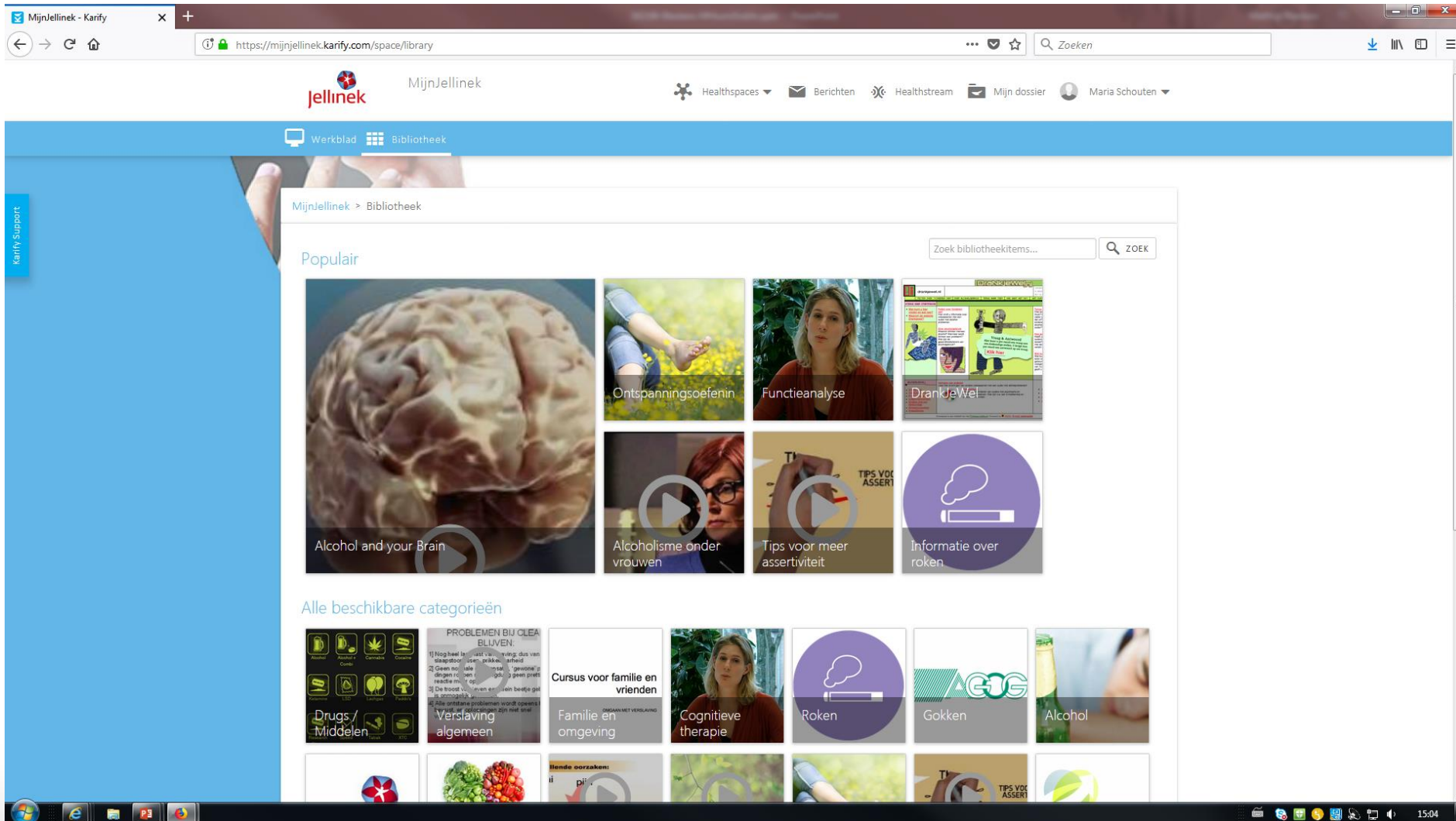
The screenshot shows a web browser window displaying the MijJellinek application. The browser address bar shows the URL: https://mijnjellinek.karify.com/space/dashboard#planned_item=58a8ee25fdc2. The application header includes the MijJellinek logo and navigation links for Healthspaces, Berichten, Healthstream, and Mijn dossier. The user is identified as Maria Schouten.

The main content area is titled 'MijnJellinek > Werkblad' and shows 'Mijn contactpersonen' with a profile for Harjo Keizer. Below this, a breadcrumb trail indicates the current view: 'Overzicht > Behandelfase 3 alcohol > Maand 1'. The 'Maand 1' section contains three blue buttons, each with an edit icon and the text 'Beschikbaar':

- Introductie behandelfase 3
- Vinger aan de pols voor alcoholgebruik
- Kwaliteit van leven

At the bottom of the page, there are links for 'KARIFY HELPDESK', 'WAT IS KARIFY?', 'Privacy & Veiligheid', and 'Algemene Voorwaarden'. The footer also includes the copyright notice '© 2018 Karify' and the time '14:38'.

Internet Therapy Jellinek V2 (2012-)



The screenshot shows a web browser window with the URL <https://mijnjellinek.karify.com/space/library>. The page header includes the Jellinek logo and navigation links for Healthspaces, Berichten, Healthstream, Mijn dossier, and Maria Schouten. The main content area is titled 'MijnJellinek > Bibliotheek' and features a search bar with the text 'Zoek bibliotheekitems...'. Below the search bar, there is a 'Populair' section with a grid of video thumbnails. The thumbnails include: 'Alcohol and your Brain', 'Ontspanningsoefenin', 'Functieanalyse', 'DrankJeWel', 'Alcoholisme onder vrouwen', 'Tips voor meer assertiviteit', and 'Informatie over roken'. Below this, there is a section titled 'Alle beschikbare categorieën' with a grid of category tiles. The category tiles include: 'Drugs/Middelen', 'PROBLEMEN BIJ OPLEVEN', 'Verslaving algemeen', 'Cursus voor familie en vrienden', 'Familie en omgeving', 'Cognitieve therapie', 'Roken', 'Gokken', 'Alcohol', 'Hande oorzaken', and 'TPS VDC ASSERT'. The Windows taskbar at the bottom shows the time as 15:04.

Blended care: early experiences & results

- No show first appointment: 16% in Blended, 17% in conventional f2f
- Blended variant chosen:
 - 12% light
 - 30% medium
 - 58% full
- Drop out: 28% in Blended, 35% in conventional f2f
 - = 25% better adherence

Blended care: results patients

- Patients ask therapists for action!
- ... experience platform as supportive
- ... think monitoring behaviour is easier
- ... can 'blend' it into their private lives more easily
- ... rate therapist feedback as supportive / helpful

Blended care: results therapists

- *“Patient doesn’t submit homework exercises”*
 - Blended not feasible, conventional option

- *“Patients completes (too) many assignments!”*
 - Active involvement between sessions required

Blended care: results overall

- In general: better (CBT) therapeutic alliance
 - Of patient: homework / excersises
 - Of therapist: less therapist drift
 - Reinforcing homework assignments
 - Doing more while talking less!
- *To summarise:* Based on case study, blended care at Jellinek improves both patient's therapist's therapeutic alliance.
- Effectiveness (compared to conventional therapy) not (yet) subjected to an RCT.



A practical perspective

**MODERNE MEDIEN ZUR UNTERSTÜTZUNG DER SUCHTARBEIT:
GRUNDLAGEN, ANSÄTZE, ERFAHRUNGEN**

Thank you!

Dr. Matthijs Blankers (mblankers@trimbos.nl)

*Arkin Mental Health Care / Jellinek, Amsterdam,
Trimbos institute, the Netherlands institute of mental health and addiction, Utrecht
Amsterdam UMC, location AMC, Department of Psychiatry - University of Amsterdam
The Netherlands*