

ONLINE BEHANDELEN: HULP VIA INTERNET MET EEN PERSOONLIJKE BEHANDELAAR

INFORMATIE VOOR CLIËNTEN ►►



Als je kampt met psychische problemen zoals angst, paniek of depressie, kan GGzE je helpen. Naast reguliere behandelingen op onze locaties of bij jou thuis, worden er ook online behandelingen aangeboden. Bij een online behandeling werk je, onder begeleiding van een deskundige behandelaar, aan je klachten waar en wanneer het jou uitkomt. Je hebt hiervoor geen technische kennis nodig.

WAT IS ONLINE BEHANDELEN?

Online behandelen houdt in dat je in een beveiligde behandelomgeving aan de slag gaat met jouw klachten. De behandeling bestaat onder andere uit persoonlijk contact door middel van beeldbelgesprekken en overzichtelijke online modules. Je doorloopt de modules in je eigen tempo. Op afgesproken momenten hebt je gesprekken via het scherm met je behandelaar. Een behandelaar beantwoordt je vragen, helpt je op weg als je vastzit en moedigt je aan om de slag te blijven met zaken die belangrijk voor je zijn. Als je tussendoor vragen hebt, kun je die stellen via je behandelomgeving.

De verdere behandeling vindt plaats via het internet. Het grote voordeel van online behandelen is dat je zélf de regie hebt. Geen wachttijd, reistijd of reiskosten, maar werken aan je klachten waar en wanneer het jou uitkomt.

‘DE ONLINE BEHANDELING IS GOED TE COMBINEREN
MET MIJN WERK EN GEZIN, OMDAT IK OOK IN MIJN
EIGEN TIJD IN DE ONLINE MODULES KAN WERKEN.’

HOE WERKT ONLINE BEHANDELEN?

Het enige wat je nodig hebt voor een online behandeling is een computer, tablet of mobiel met internet. Je hoeft geen technische kennis te hebben. De behandelomgeving werkt hetzelfde als andere beveiligde websites.

Met je computer, tablet of mobiel log je in op de beveiligde en gebruiksvriendelijke behandelomgeving. Daar vinden via beeldbellen de gesprekken plaats met je behandelaar. Ook krijg je modules aangeboden met filmpjes, leesmateriaal en opdrachten. Deze sluiten aan bij jouw situatie. Je kunt een module in een keer afwerken of verspreiden over meerdere momenten. Je beslist zelf wanneer, waar en hoe vaak je inlogt.

De behandelmethoden zijn in een online behandeling hetzelfde als in groeps- of reguliere behandelingen. In alle gevallen heb je hebt geregeld contact met je persoonlijke behandelaar.

VOOR WELKE KLACHTEN IS ONLINE BEHANDELEN GESCHIKT?

Online behandelen is een goede optie om (langdurige) psychische klachten te verhelpen of beheersbaar te maken.

GGzE heeft onder meer online behandelingen voor:

- Angst- en panieklachten
- Dwangklachten
- Depressie
- Emotieregulatie problemen (bijvoorbeeld stemmingswisselingen of agressie)
- Omgaan met lichamelijke klachten, rouw of verlies
- ADHD
- Autisme
- Posttraumatische stress (PTSS)
- Behandeling om de wachttijd te overbruggen van specialistische GGzE centra

**‘HET CONTACT MET MIJN BEHANDELAAR VOELT
HEEL VEILIG EN VERTROUWD, IN DE GESPREKKEN
GAAN WE ECHT DE DIEPTE IN.’**

HOE VERLOOPT HET CONTACT MET DE BEHANDELAAR

Bij de start van de online behandeling maak je tijdens een het intakegesprek afspraken over de aanpak, werkwijze en contact- en evaluatiemomenten.

In een behandelplan worden je persoonlijke doelen vastgelegd en hoe je hieraan gaat werken. Als het nodig of wenselijk is, wordt de behandeling aangepast. De contacten met je behandelaar verlopen via de online behandelomgeving. Daar vind je mogelijkheden voor berichten versturen, beeldbellen en modules maken. Beeldbellen werkt hetzelfde als Skype, Facetime of WhatsApp: je ziet, spreekt en hoort elkaar.

Hoewel je zelf de touwtjes in handen hebt, is online behandelen niet vrijblijvend. We rekenen erop dat je je aan de afspraken in het behandelplan houdt. Het is belangrijk dat je met de modules aan de slag gaat, opdrachten op tijd inlevert en afspraken met je behandelaar nakomt.

HOE LANG DUURT EEN ONLINE BEHANDELING?

De looptijd van een online behandeling varieert van enkele maanden tot anderhalf jaar. Dit is afhankelijk van de aard van de klachten die je hebt.

**‘IK HERHAAL EEN OEFENING SOMS MEERDERE KEREN.
DAT LEVERT ME STEEDS NIEUWE INZICHTEN OP.’**

WANNEER KIES JE VOOR EEN ONLINE BEHANDELING?

Als je de stap hebt gezet om professionele hulp in te roepen bij psychische klachten, wil je snel aan de slag, zonder openthoud. Voor online behandelen is er geen wachttijd. Na de intake kun je snel starten. Online behandeling kan een goede optie zijn wanneer je het lastig vindt om in een behandelkamer over je problemen te praten, of wanneer je opziet tegen reistijd en reiskosten. Je kunt inloggen waar en wanneer je wilt, thuis of op een andere plek, ook vanaf je vakantieadres. Zelfs als je in het buitenland woont.

Uit onderzoek blijkt dat online behandelen goede resultaten oplevert.

WANNEER IS EEN ONLINE BEHANDELING MINDER GESCHIKT?

Als je acuut hulp nodig hebt of geregeld in crisis raakt, is online behandelen minder geschikt. Dan ben je beter af met een reguliere behandeling. Bekijk het volledige aanbod van GGzE op www.ggze.nl.

HOE VERLOOPT DE AANMELDING?

Als je professionele hulp wil voor psychische klachten, heb je een verwijzing nodig van de huisarts. Zodra GGzE de verwijzing ontvangt, bekijken we of online behandelen bij jouw klachten past. Is dit het geval, dan krijg je kort daarna een uitnodiging voor een intakegesprek.

Online behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraar. Let op: je betaalt wel je eigen risico.

Contact

Algemeen:

- E.** entreeambulant@ggze.nl
- T.** (040) 296 77 66

Team online behandelen:

- E.** directonlinebehandelen@ggze.nl

DE VOORDELEN VAN ONLINE BEHANDELEN

- ✓ Je kunt snel starten met de behandeling, zonder wachttijd
- ✓ Je werkt aan je klachten waar en wanneer je dat wilt
- ✓ Je werkt in een beveiligde en gebruiksvriendelijke behandelomgeving
- ✓ Je gaat aan de slag met modules die zijn afgestemd op jouw situatie
- ✓ Geen reistijd en reiskosten

GGzE

Bezoekadres

Dr. Poetlaan 40
5626 ND Eindhoven

T (040) 297 01 70
I www.ggze.nl

Postadres

Postbus 909
5600 AX Eindhoven

Vragen

Bij vragen over de algemene leveringsvoorwaarden kunt u contact opnemen met uw behandelaar of intaker.

