

ONLINE BEHANDELEN: HULP VIA INTERNET MET EEN PERSOONLIJKE BEHANDELAAR

INFORMATIE VOOR CLIËNTEN ►►



DOOR MIJN GEDACHTEN OP TE SCHRIJVEN EN TERUG TE LEZEN, KRIJG IK ER MEER GRIP OP.'

Als u langere tijd kampt met psychische problemen zoals angst, paniek of depressie kan GGzE u helpen om uw klachten te verminderen of te verhelpen. Naast behandelingen op onze locaties of bij u thuis, bieden we online behandelingen aan. U werkt dan aan uw klachten waar en wanneer het u uitkomt, onder begeleiding van een deskundige behandelaar. Technische kennis is niet nodig.

WAT IS ONLINE BEHANDELEN?

Online behandelen houdt in dat u in een beveiligde behandelomgeving aan de slag gaat met uw vragen en klachten. Zo'n behandeling is opgedeeld in overzichtelijke modules. Elke module bestaat onder meer uit filmpjes, leesmateriaal en opdrachten die aansluiten bij uw situatie en achtergrond. U doorloopt de modules in uw eigen tijd, ritme en tempo.

Op afgesproken momenten hebt u gesprekken met uw persoonlijke behandelaar. De behandelaar beantwoordt uw vragen, helpt u op weg als u even vastzit en moedigt u aan om de slag te blijven met zaken die belangrijk voor u zijn. U hoeft er de deur niet voor uit want het contact verloopt via mail of videobellen in de behandelomgeving. Als u tussendoor vragen hebt, kunt u die mailen. Dan krijgt u snel een reactie.

Het grote voordeel van online behandelen is dat u zélf de regie hebt. Geen wachttijd, reistijd of reiskosten, maar werken aan uw klachten waar en wanneer het u uitkomt. De behandeling vindt plaats via internet, voor de intake nodigen we u uit bij GGzE.

VOOR WELKE KLACHTEN IS ONLINE BEHANDELEN GESCHIKT?

Online behandelen is een goede optie om langdurige psychische klachten te verhelpen en beheersbaar te maken. GGzE heeft onder meer online behandelingen voor:

- Angst- en panieklachten
- Sociale angst (bijvoorbeeld angst om mensen te ontmoeten of te telefoneren)
- Dwanghandelingen
- Depressie
- Emotieregulatie (bijvoorbeeld stemmingswisselingen of agressie)
- Omgaan met lichamelijke klachten, rouw of verlies
- ADHD
- Autisme
- Posttraumatische stress

De looptijd van een online behandeling varieert van enkele maanden tot anderhalf jaar, afhankelijk van de aard van de klachten.

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

HOE WERKT ONLINE BEHANDELEN?

Het enige wat u nodig hebt voor een online behandeling is een computer, tablet of mobiel met internet. De behandelomgeving werkt hetzelfde als andere websites. Het enige verschil is dat u moet inloggen in een beveiligde omgeving. Dat doen we om uw privacy te garanderen. Technische kennis is niet nodig.

Met uw computer, tablet of mobiel logt u in op de beveiligde en gebruiksvriendelijke behandelomgeving. Daar vindt u materiaal dat is afgestemd op de vragen waar u aan wilt werken, overzichtelijk geordend per onderwerp. U kiest zelf uw ritme en tempo. U kunt bijvoorbeeld een module in één keer afwerken of verspreiden over meer momenten. Ook is het mogelijk om een filmpje nog eens terug te kijken, een tekst nog eens terug te lezen of een oefening te herhalen. Alles kan. U beslist zelf wanneer, waar en hoe vaak u inlogt.

De behandelmethoden zijn in een online behandeling hetzelfde als in groeps- of face-to-face behandelingen. In alle gevallen hebt u hebt geregeld contact met uw persoonlijke behandelaar.

HOE VERLOOPT HET CONTACT MET DE BEHANDELAAR?

Bij de start van de online behandeling maakt u tijdens een persoonlijk intakegesprek afspraken over de aanpak, werkwijze en contact- en evaluatiemomenten. In een behandelplan wordt vastgelegd hoe u samen met de behandelaar aan uw persoonlijke doelen gaat werken. U gaat vervolgens aan de slag en hebt geregeld gesprekken over de voortgang. Als het nodig of wenselijk is, passen we de behandeling aan.

De contacten met uw behandelaar verlopen via de online behandelomgeving. Daar vindt u mogelijkheden voor mailcontact en videobellen. Videobellen werkt hetzelfde als Skype, Facetime of WhatsApp: u ziet, spreekt en hoort elkaar alsof u in dezelfde ruimte bent.

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

WAAROM ONLINE BEHANDELEN?

Als u de stap hebt gezet om professionele hulp in te roepen bij psychische klachten, wilt u snel aan de slag, zonder oponthoud. Voor online behandelen is er geen wachttijd. Na de intake kunt u snel starten.

Ook als u het moeilijk vindt om face-to-face over uw problemen te praten of als u opziet tegen reistijd en reiskosten, kan online behandelen een optie zijn. U kunt inloggen waar en wanneer u wilt, thuis of op een andere plek, ook vanaf uw vakantieadres of als u in het buitenland woont.

Uit onderzoek blijkt dat online behandelen goede resultaten oplevert. Omdat u zelf beslist wanneer, waar en in welk tempo u de modules doorloopt, bepaalt u ook zelf het rendement en de doorlooptijd. Door oefeningen en modules nog eens te herhalen blijven inzichten vaak beter hangen. In de gesprekken met de behandelaar kunt u onderwerpen verder uitdiepen. Dat brengt u dichterbij – en soms sneller – bij uw doel.

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

‘MIJN COACH VOELT VOOR MIJ VEILIG EN VERTROUWD, IN DE GESPREKKEN GAAN WE ECHT DE DIEPTE IN.’

HOE VERLOOPT DE AANMELDING?

Als u professionele hulp wilt voor psychische klachten, hebt u een verwijzing nodig van de huisarts. Zodra GGzE de verwijzing ontvangt, bekijken we of online behandelen bij uw klachten past. Is dit het geval, dan krijgt u kort daarna een uitnodiging voor een intakegesprek op een locatie van GGzE.

Op basis van uw situatie, achtergrond en wensen, kiezen we een online behandeling die bij u past. Afspraken over de aanpak en werkwijze leggen we vast in een behandelplan. Daarna kunt u meteen aan de slag.

Online behandelingen worden vergoed door de zorgverzekeraar, u betaalt wel uw eigen risico.

Contact

Algemeen

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

Team Online behandelen

- E.** directonlinebehandelen@ggze.nl
- T.** 06 53 6225 86

DE VOORDELEN VAN ONLINE BEHANDELEN

- ✓ U werkt aan uw klachten waar en wanneer u dat wilt
- ✓ U gaat aan de slag met oefeningen die zijn afgestemd op uw situatie
- ✓ U krijgt ondersteuning van een persoonlijke behandelaar
- ✓ U kunt snel starten met de behandeling, zonder lange wachttijd
- ✓ U werkt in een beveiligde en gebruiksvriendelijke behandelomgeving

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.

