

WAT VINDEN ANDEREN VAN ONLINE THERAPIE

Onderzoek heeft uitgewezen dat online behandeling even effectief en in sommige gevallen effectiever is dan reguliere behandeling. Ook de reacties van cliënten die eerder online behandeling volgden, zijn positief. Zij geven deze behandeling een 8,4!

Cliënt Roos (28): *“Ik heb een sociale fobie en durf de deur niet meer uit. Dat was eerder voor mij een reden om niet meer naar mijn therapie te gaan; ik kwam dan al doodmoe van alle stress bij de therapeut aan. Door de online therapie kon ik ontspannener beginnen aan mijn behandelsessies en stond ik meer open voor de therapie.”*

MEER INFORMATIE OF VRAGEN

Geïnteresseerd? Neem contact op met uw behandelaar om de mogelijkheden te bespreken.

ZELFHULPMODULES

Het platform van Minddistrict biedt ook de mogelijkheid tot het volgen van zelfhulpmODULES. Deze kunt u zonder tussenkomst van uw behandelaar volgen. De modules helpen u bijvoorbeeld om beter te slapen, minder te piekeren, te oefenen met ontspannen, uw somberheid tegen te gaan of te minderen met het gebruik van alcohol. Meer info www.ggz-nhn.nl/zelfhulp.

 www.ggz-nhn.nl/onlinebehandeling

 088 65 65 010

 [ggznhn](https://twitter.com/ggznhn)

 [GGZNoordHollandNoord](https://www.facebook.com/GGZNoordHollandNoord)

 [ggznhn](https://www.instagram.com/ggznhn)

 [ggz-nhn](https://www.linkedin.com/company/ggz-nhn)

ONLINE BEHANDELING



Het is bij GGZ NHN mogelijk om een volwaardige online behandeling te volgen. Naast de behandelteams in de wijk, is er een team met geregistreerde behandelaren dat vanuit verschillende plekken op de wereld online behandelingen biedt.

WAT IS EEN ONLINE BEHANDELING

Een online behandeling bestaat uit een combinatie van beeldschermcontact en online opdrachten. De contacten vinden plaats via een beveiligde internetsite. Met uitzondering van crisiscontacten en huisbezoeken zijn alle behandelingen mogelijk.

BEELDSCHERMCONTACT

De behandeling via het beeldscherm is te vergelijken met gesprekken op een van onze locaties. Op vaste tijden heeft u een afspraak met een behandelaar via een veilige beeldverbinding. De inhoud van de behandeling is hetzelfde als face-to-face, alleen hoeft u er de deur niet voor uit. In de veilige omgeving van uw eigen huis werkt u aan uw herstel.

ONLINE BEHANDELOPDRACHTEN

De behandelopdrachten volgt u via het platform van Minddistrict. Daar zet de behandelaar oefeningen voor u klaar die u op uw eigen computer in uw eigen tempo kunt volgen. De oefeningen worden op vooraf afgesproken momenten opgestuurd.

VOORDELEN VAN ONLINE THERAPIE

Met online therapie:

- kunt u thuis uw vragen, gedachten en gevoelens omschrijven;
- kunt u op een voor u geschikt moment de behandeling volgen;
- kunt u nadenken over de reacties die u van uw behandelaar krijgt;
- hoeft u hoeft te wachten tot een volgende afspraak, u krijgt vaak binnen enkele dagen een antwoord.
- kunt u op 'papier' beter afstand nemen en relativeren;
- is er een duidelijke structuur, focus en regelmatige evaluatie;
- neemt u zelf het heft in handen!

ONLINE BEHANDELING IS NIET VRIJBLIJVEND

Dat u de behandeling in uw eigen tijd en via internet kunt volgen, betekent niet dat de behandeling vrijblijvend is. Onze behandelaren maken op afgesproken momenten tijd vrij in hun agenda om de gemaakte opdrachten van feedback te voorzien. Dat betekent dat we inzet en motivatie verwachten als u een behandeling op deze wijze wilt volgen.

