

# Online behandelen

*Hulp waar en wanneer u wilt*



Online behandelen wordt ingezet bij verschillende psychische problemen. De online hulp wordt altijd geboden in combinatie met persoonlijke gesprekken. Met de online behandelmodules kunt u zelf bepalen op welk moment en op welke plek u bezig gaat met uw behandeling. U krijgt opdrachten en oefeningen van uw behandelaar en u kunt informatie lezen of filmpjes bekijken die te maken hebben met uw klachten. Ook kunt u beveiligd e-mailen met uw behandelaar. Dankzij de online behandelmodules kunt u op zelfgekozen momenten bezig met uw behandeling. U hoeft niet te wachten op een volgende afspraak op de poli.

## **Wat levert het op?**

De online behandelmodules dragen bij aan zelfkennis en zelfredzaamheid. Naast de persoonlijke gesprekken met uw behandelaar werkt u zelf thuis aan uw behandeling en dat vraagt om motivatie en inzet. Hierdoor krijgt u meer regie over uw behandeling. Aan het eind van de behandeling heeft u praktische handvatten om beter met uw klachten om te gaan. Ook heeft u een actievere houding om lastige situaties in de toekomst het hoofd te kunnen bieden.

- U bepaalt zelf op welk moment en op welke plek u bezig gaat met uw behandeling;
- U hoeft niet te wachten op een volgende afspraak op de poli;
- U heeft tijd om na te denken en uw gedachten onder woorden te brengen.

## **Voor wie is online behandelen?**

Online behandelmodules zijn geschikt voor mensen met allerlei psychische klachten, van jong tot oud. U hoeft niet veel ervaring te hebben met de computer. De online behandelmodules zijn makkelijk in gebruik en uw behandelaar laat u zien hoe het werkt. Bij klachten die zo ernstig zijn dat sprake is van een crisissituatie, zijn de online behandelmodules niet geschikt.

### Hoe werkt het?

De online behandelmodules worden aangeboden via een persoonlijke, beveiligde online omgeving voor cliënten.

### Kosten

De online modules en het e-mailcontact met de behandelaar worden door de zorgverzekering vergoed.

### Is het effect van online behandelen onderzocht?

Uit verschillende (wetenschappelijke) onderzoeken blijkt dat een online behandeling vaak net zo goed werkt als een persoonlijk gesprek met een behandelaar. Dat komt waarschijnlijk doordat er via internet met vaste modules wordt gewerkt, die uitgebreid zijn getest. Bij GGZ Drenthe en Indigo worden online behandelmodules altijd aangeboden in combinatie met persoonlijke gesprekken.

### Aanmelden

Als u al in behandeling bent, dan overlegt u met uw behandelaar of u naast de gesprekken online behandelmodules kunt doen. Als u nog niet bent aangemeld voor een behandeling, dan kan uw huisarts u doorverwijzen. U bespreekt eerst met uw huisarts of GGZ Drenthe of Indigo uw psychische klachten kunnen behandelen.

### Veilig met Karify

Om online behandelen mogelijk te maken, maken wij gebruik van het computerprogramma Karify. Een speciale, beveiligde internetsite waarin uw behandeling wordt ondersteund. Karify helpt hulpverleners en cliënten om online te communiceren. Omdat u ook enkele gesprekken met uw behandelaar heeft, weet u precies met wie u online communiceert. Bij Karify bent u de eigenaar van uw dossier en bepaalt u dus ook wie welke gegevens mag inzien.



[www.ggzdrenthe.nl](http://www.ggzdrenthe.nl)



[www.indigo.nl/drenthe](http://www.indigo.nl/drenthe)