

WELKE OEFENINGEN?

Het programma zelf bestaat uit verschillende 'modules' of thema's die informatie en oefeningen bevatten. De thema's die voor jou van belang zijn, zullen ook tijdens de contacten met je hulpverlener aan bod komen. In samenspraak zullen jullie beslissen welke onderdelen van het programma voor jou helpend kunnen zijn. De modules gaan onder andere over:

- In beweging komen
- Leren ontspannen
- Minder piekeren
- Helpend leren denken
- Leren loslaten
- Waarden en doelen
- Relaties
- Toekomstplan

Naast deze modules kan je de **stemmingsmeter** en **weekplanning** invullen.

www.depressiehulp.be

MEER INFO

Meer info vind je online onder 'info & hulpmiddelen'.

Vragen en suggesties? info@depressiehulp.be

Veelgestelde vragen bekijken?

<https://depressiehulp.be/begeleiding/faq>

Technische problemen met het programma?

support@depressiehulp.be



Voor leuke tips, artikels en informatie:

<https://www.facebook.com/depressiehulp.be/>

Gebruikersnaam:

.....

Wachtwoord:

.....

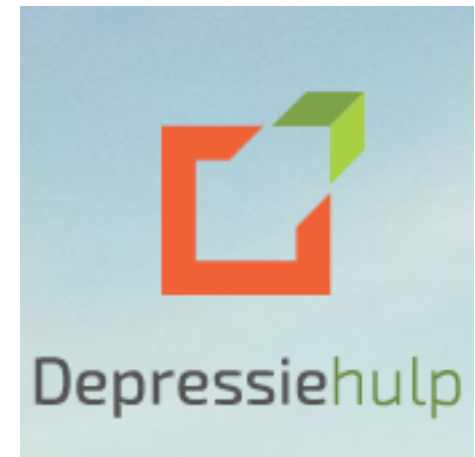
Let op! Je bent zelf verantwoordelijk voor je inloggegevens op deze folder. Bewaar deze gegevens dus op een veilige plaats!



BLENDED HULP

=

gesprekken + online



Neem je herstel zelf in handen

Krijg beter zicht op je probleem

Naast de gesprekken werk je ook thuis aan verandering

Info & oefeningen 24/7 beschikbaar

WAT IS HET?

'Blended' hulp is een **combinatie** van **gesprekken** en een **online programma**. Gesprekken met een hulpverlener worden afgewisseld met het online programma '*depressiehulp.be*', waarmee je ook thuis aan je herstel kan werken.

Het programma bestaat uit **informatie** en **oefeningen**, die je zullen helpen om te herstellen van je depressieve klachten en om zo de **kwaliteit van je leven** te verbeteren.

Het online programma is voor jou **géén vervanging** van de individuele begeleiding, maar wordt ingebed in de gesprekken met je hulpverlener. Zo kan je aan je problemen werken tussen de gesprekken door.

Je hulpverlener zal beter kunnen **opvolgen** hoe het met je gaat. Via beveiligde online berichten kan er **gecommuniceerd** worden tussen jou en je hulpverlener.

VOOR WIE?

Het programma is bedoeld voor mensen met **depressieve klachten**.

Om het online programma te gebruiken moet je natuurlijk wel over een computer beschikken met een vlotte internetverbinding. Het is ook van belang dat je rustig kan werken.

WAAROM?

Een gesprek duurt meestal maar ongeveer een uur en soms zitten er enkele weken tussen twee gesprekken in. Het online programma laat toe om **tussen de gesprekken door** bezig te zijn met je probleem en wat daarmee samenhangt. Zo kan je in je thuiscontext verder aan de slag met zaken die je in de sessie met je hulpverlener hebt besproken.

Je hulpverlener kan je helpen, maar uiteindelijk komt het erop aan datgene wat je leert **toe te passen in je dagelijks leven en in je eigen omgeving**.

Door **dagelijks bezig te zijn** met je herstel zal je sneller resultaat zien.

Je krijgt een **duidelijk overzicht** van je inspanningen op verschillende terreinen. Dit werkt motiverend.

Je kiest zelf de **momenten** dat je met het programma werkt en houdt de regie in handen.

Er is ook rechtstreeks **contact** mogelijk met je **hulpverlener** via online berichten, moest je met vragen zitten. Bespreek met je hulpverlener wat je van hem/haar hierin kan verwachten.

Je **privacy** wordt gegarandeerd, de site is sterk beveiligd.

WANNEER?

Plan (eventueel samen met je hulpverlener) momenten in waarop je rustig met het programma kan werken, zodat je bijvoorbeeld thuis niet gestoord kan worden door je partner, kinderen, familie, vrienden,...

HOE WERKT HET?

Je hulpverlener zal samen met jou een **profiel** aanmaken, omdat er een koppeling gemaakt wordt met je hulpverlener. **Start het programma daarom nooit zelf online op**.

Wanneer je profiel aangemaakt is, surf je naar deze website:

www.depressiehulp.be/begeleiding

Rechts op het scherm kan je dan de **gebruikersnaam** en **wachtwoord** ingeven die je gekozen hebt tijdens de opstart van het programma.

Tip: Noteer je gebruikersnaam en wachtwoord op de volgende pagina om ze altijd bij de hand te hebben.

www.depressiehulp.be