

## WAAROM KIEZEN VOOR ONLINE HULPVERLENING?



Vanuit je eigen omgeving: Je helpt jezelf vanuit je eigen (huis)kamer. Dus geen verplaatsingskosten of reistijd.



Online therapie is goedkoper dan een 'face-to-face' behandeling.



Onderzoek toont aan dat je door de constante beschikbaarheid van informatie alles beter onthoudt en zo sneller tot (gedrags)verandering komt.



Online therapie is 24/7 toegankelijk: Je logt in wanneer het jou past en verwerkt de informatie op je eigen tempo.



0498 11 64 51



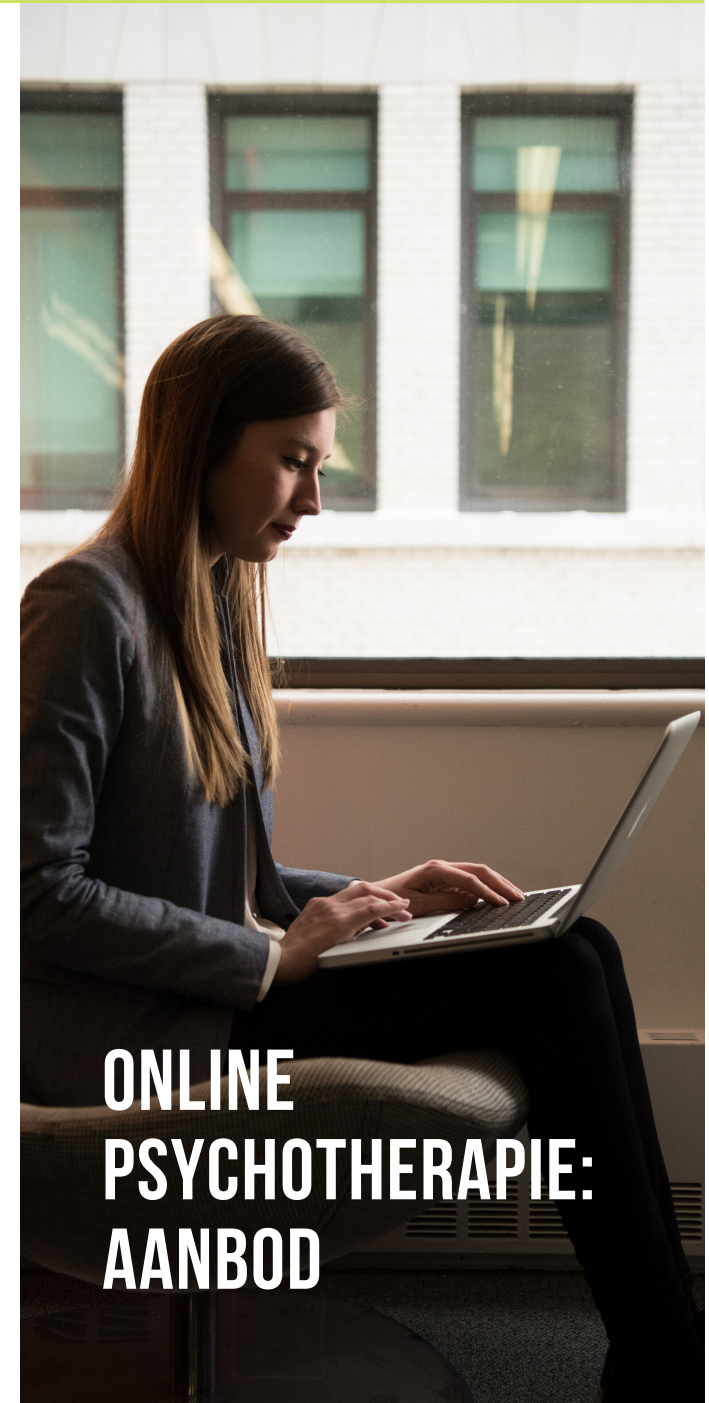
LANGESTRAAT 48 BUS 1  
9620 ZOTTEGEM - FONTEINBOS 36  
9320 AALST



INFO@KRACHPUNT.BE



WWW.KRACHPUNT.BE



# ONLINE PSYCHOTHERAPIE: AANBOD

## WAT BIEDT HET PROGRAMMA?

Kan je je moeilijk verplaatsen of heb je weinig tijd? Dan is online therapie misschien wel iets voor jou!

Hoe gaat het precies in zijn werk? Je gaat telkens aan de slag met een startmeting. Dit is een vragenlijst waarmee je kunt bepalen wat je klachten juist zijn en hoe groot ze zijn. Na het invullen van de vragenlijst krijg je een advies over het volgen van het programma. Elke behandeling (of module) wordt ondersteund door theoretische inzichten, videofragmenten, oefeningen en ervaringen van anderen. Jij bepaalt zelf in welke volgorde en op welk tempo je de training doorloopt. Op het einde van elke module kan je opnieuw de vragenlijst invullen (eindmeting). Je kunt dan de scores met elkaar vergelijken en zien wat het verschil is. De beste resultaten worden behaald wanneer je dagelijks ongeveer een kwartiertje de tijd neemt om de module te vervolledigen.

Online therapie kan eveneens helpend zijn als aanvullende begeleiding naast lopende reguliere therapie. Indien gewenst, vraag zeker meer informatie aan uw psycholoog/therapeut!

De kostprijs van een online therapeutische module bedraagt 55 euro. Bij de CM (Christelijke Mutualiteit) komt online therapie in aanmerking voor een tegemoetkoming.



## BURN-OUT

In deze module ontdek je welke factoren op de werkvloer, in je planning en je omgeving stress veroorzaken en ga je aan de slag om deze stressfactoren aan te pakken. Een volgende stap is je (terug) lichamelijk fit en ontspannen voelen. Tot slot leer je je bewust worden van je reactie op werkstress en de invloed die het op je heeft.

## ANGST EN PANIEK

In deze module leer je door middel van informatie en oefeningen hoe je angstklachten en piekergedrag bij jezelf kunt verminderen. Je creëert inzichten in je symptomen zodat je de symptomen leert herkennen, je gaat aan de slag met oefeningen die helpen om positieve gevoelens te ervaren, je bekijkt verschillende manieren om te leren ontspannen.

## CHRONISCHE AANDOENING

De module biedt informatie, tips en oefeningen om te leren omgaan met je chronische aandoening. Het helpt je een antwoord te geven op vragen als 'Wat kan ik doen als ik veel pieker?', 'Waar liggen mijn grenzen en hoe geef ik die aan?', 'Hoe vertel ik het mijn omgeving?' en 'Zijn er ook leuke kanten die ik kan inzetten?'

## SLAAPPROBLEMEN

Niet goed inslapen, 's nachts lang wakker liggen of te vroeg wakker worden: het zijn problemen waar we allemaal wel eens mee te maken hebben. Maar als deze problemen minstens drie keer per week voorkomen, langer dan drie maanden aanhouden of het functioneren negatief beïnvloeden, kan er sprake zijn van een slaapprobleem. In deze module leer je door middel van informatie en oefeningen hoe je beter met slaapproblemen kan omgaan.

## DEPRESSIE

Je ontdekt door middel van informatie, oefeningen en een dagboek hoe je met een depressie kunt leren leven en/of ervan af komt. Je creëert inzicht in de symptomen die je ervaart, je gaat actief aan de slag met het structureren van je dag, je leert omgaan met negatieve gedachten en leert technieken waarmee je piekeren kan verminderen.

## MINDER PIEKEREN

Piekeren is vaak een onbewuste gewoonte. Om je bewust te worden van je piekergewoonte onderzoek je eerst hoe die gewoonte er uitziet. Je kunt piekergedachten niet onderdrukken maar je kunt ze wel een structuur geven met behulp van een piekerplan. Je gaat hiernaast ook aan de slag met helpende gedachten en acceptatie van twijfels en onzekerheid.

## ACT

ACT (Acceptance and Commitment Therapie) is een vorm van gedragstherapie die je helpt om op een flexibele manier om te gaan met psychische klachten die vaak gepaard gaan met vervelende gedachten en gevoelens. Op deze manier zorg je ervoor dat je kunt blijven investeren in de dingen die je echt belangrijk vindt.

## MINDFULNESS

Mindfulness verbetert vaak de algemene kwaliteit van leven en wordt ingezet bij lichamelijke en psychische klachten. Je kunt mindfulness zien als een manier om bewuster te leven en daardoor een betere grip te krijgen op je geest. Mindfulness is iets dat je kunt trainen, net als een spier die steeds sterker wordt. Oefenen is dus een belangrijk onderdeel in deze module.