MentaalBeter
hoogst persoonlijk

Onlinebehandeling Mentaal Beter Hoofddorp

Via computer van depressie af

DOOR ANNALAURA MOLDUCCI

HOOFDDORP - Hoofddorpers met een milde tot matige depressie kunnen vanaf vandaag bij Mentaal Beter Hoofddorp terecht voor de online therapie *Beating the Blues*. Na een intakegesprek kunnen ze vanuit huis aan de slag met behulp van een wetenschappelijk bewezen effectief computerprogramma.

Mentaal Beter Hoofddorp zegt één van de eerste in Nederland te zijn die Beating the Blues inzet tegen depressies. De therapie bestaat uit acht sessies van één uur, één sessie per week. Het wordt volledig vergoed.

Het programma bestaat uit gesproken interviews met patiënten die een depressie hebben, opdrachten en educatie. Er is geen wachtlijst, patiënten kunnen direct een afspraak maken voor een intakegesprek met de e-therapeut. Volgens Mentaal Beter is het programma in Groot-Brittannië een groot succes. „Wereldwijd werken 200.000 mensen succesvol aan een duurzaam herstel."

Voor de therapie is een verwijzing nodig van de huisarts. Via 088-0104499 kan een afspraak worden gemaakt. De patiënt heeft drie keer echt contact met zijn behandelaar. Patiënten met zelfmoordplannen mogen niet deelnemen, zegt behandelaar Jasper Vlamink. „De therapie sluit aan bij wat mensen willen. Ze kunnen thuis vanachter de computer meedoen als het hen uitkomt."

Patiënten werken dus thuis in hun eigen tempo aan hun herstel, terwijl de e-therapeut het verloop van de behandeling volgt. Waar nodig stuurt hij de behandeling bij.

Meer informatie www.mentaalbeter.nl
e-health