

E-Therapie

E-Therapie

E-therapie staat voor therapie via e-mails. Het is een laagdrempelige en kortdurende vorm van therapie voor depressie, angst- en stressklachten of een combinatie daarvan.

De behandeling bestaat uit gerichte oefeningen, schrijfp opdrachten en gedragsexperimenten en kent zowel gedragstherapeutische als cognitieve interventies. Daarnaast omvat het psycho-educatie (informatie dus over het ziektebeeld), ontspanningsoefeningen, zelfregistratie-opdrachten, positieve zelfuitspraken en het bijhouden van dagschema's. Daarnaast wordt gebruik gemaakt van korte teksten die je de ogen kunnen doen openen.

Onderzoek heeft uitgewezen dat E-therapie minstens net zo effectief is als een face to face behandeling. Bovendien heeft het als voordeel dat men zelf het moment kan bepalen waarop de opdrachten vervuld worden en gaat er geen tijd verloren aan reistijd.

Geschiktheid

E-therapie is niet geschikt voor alle klachten en dus niet voor iedereen. Mensen met b.v. psychotische kenmerken of een neiging tot dissociëren worden uitgesloten. Ook voor mensen met een ernstige verslavingsproblematiek of suicidale mensen, is het niet geschikt.

Voorafgaande aan de behandeling dient daarom ook een vragenlijst beantwoord te worden en moet je een korte levensloop schrijven. Je antwoorden worden gebruikt om te bepalen of de behandeling voor jou geschikt is. De minimum leeftijd voor deelname is 16 jaar.

Tijdsduur.

De behandeling duurt gewoonlijk 12 weken, waarbij twee keer 45 minuten per week aan tijd geïnvesteerd moet worden. Afhankelijk van de aard en de ernst van de klachten kan het ook, indien gewenst, 10 of 16 weken duren.

Aanmelden.

Stap 1.

Je meldt je aan via het invullen van het aanmeldingsformulier.

Stap 2.

Vervolgens krijg je per e-mail een vragenlijst die je moet beantwoorden en het verzoek een korte biografie te schrijven. Je antwoorden worden gebruikt om te kijken of de behandeling geschikt is voor je.

Stap 3.

Wanneer je geschikt bent voor de behandeling krijg je daarvan bericht en informatie over de wijze van betaling.

Kosten.

De kosten bedragen € 20,- per sessie. Bij een gemiddelde duur van 12 weken met twee sessies per week is dat dus een totaal bedrag van € 480,- Over de betalingsregeling wordt je na aanmelding nader geïnformeerd. De mogelijkheid bestaat dat in 2 of 3 gedeelten te betalen.

Face tot face contact.

Natuurlijk is het ook mogelijk, indien men dat wenst, het e-mail contact om te zetten in een face tot face contact.