

Informatie en aanmelden

Voor meer informatie kunnen jij of je ouders/verzorgers terecht bij de behandelaar of neem contact op met Jeugd ggz.

Bereikbaarheid: maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 17.00 uur.
Buiten deze uren is Jeugd ggz voor spoedeisende situaties bereikbaar via de huisarts.

Jeugd ggz Zutphen

Dreef 6e
7202 AG Zutphen
(0575) 509943
zutphen@jeugdggz.com

Jeugd ggz Hardenberg

Hof van Pepijn 1
7772 CW Hardenberg
(0523) 236000
hardenberg@jeugdggz.com

Jeugd ggz Deventer

Pikeursbaan 3
7411 GT Deventer
(0570) 604100
deventer@jeugdggz.com

Jeugd ggz Almelo

Westerdok
Haven Noordzijde 45
7607 ES, Almelo
(0546) 684270
almelo@jeugdggz.com

Jeugd ggz Zwolle

Burgemeester Roelenweg 9
8021 EV Zwolle
(038) 4692500
zwolle@jeugdggz.com

Jeugd ggz directiesecretariaat

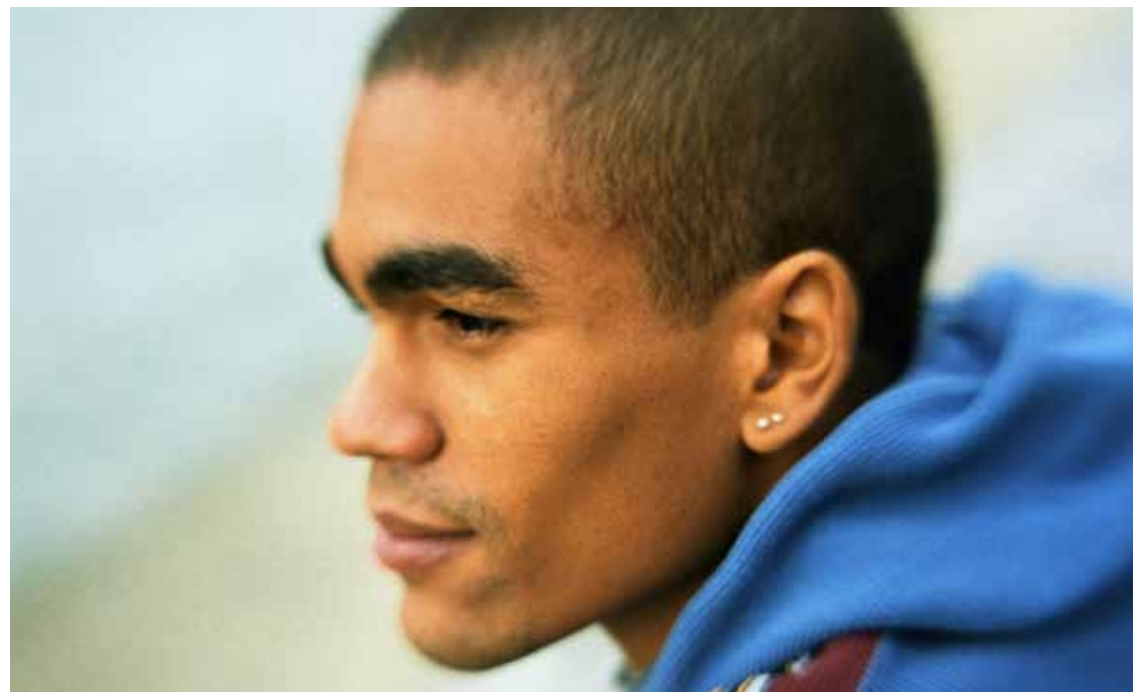
Postbus 390
7400 AJ Deventer
Info@jeugdggz.com

www.jeugdggz.com

Internethulpverlening



Informatie voor jongeren



Over Jeugd ggz

Jeugd ggz ondersteunt kinderen en jongeren met psychiatrische problemen en hun omgeving.

De ondersteuning is gericht op het oplossen van problemen en het beperken van de gevolgen daarvan voor het dagelijks leven. Waar mogelijk stimuleren wij de eigen kracht van de patiënt en zijn of haar netwerk, om zo de behandeling te ondersteunen en zo kort mogelijk te laten duren.

Wil je aan de slag met je problemen en vind je het prettig om dat vanuit huis te doen? Vind je het makkelijker om erover te schrijven dan erover te praten? Dan is hulp via internet een oplossing: thuis, op het moment dat het jôu uitkomt.

Internet- hulpverlening voor jongeren

Internethulpverlening is een moderne hulpverleningsvorm die geschikt is voor iedereen die internet heeft. Uit onderzoek blijkt dat deelnemers erg tevreden zijn over de geboden hulp via internet.

Contactmomenten

Als je internethulpverlening volgt bij Jeugd ggz, heb je behalve het contact via internet ook altijd persoonlijk contact met je behandelaar. Dit kan verschillen van één contact tijdens een kennismakingsgesprek en de rest van de behandeling online, tot een klein deel van de behandeling via internet en het grootste deel van de behandeling in de vorm van persoonlijk contact.

Cognitieve gedragstherapie

De internethulp is voornamelijk gebaseerd op technieken uit de

cognitieve gedragstherapie. Cognitieve gedragstherapie houdt in dat je samen met je behandelaar je gedachten en gedrag onderzoekt en waar nodig verandert. Jeugd ggz biedt momenteel internethulpverlening voor jongeren en hun ouders voor verschillende psychische klachten zoals depressie, angst, ADHD, autisme of verslaving. Daarnaast zijn er algemene programma's die je bijvoorbeeld helpen bij ontspannen, stoppen met piekeren en beter slapen. Je stelt samen met je internetbehandelaar je eigen programma samen, passend bij je klachten.

Er zijn er verschillende behandelingen die via Internethulpverlening worden aangeboden. Vraag er naar bij je hulpverlener of kijk op www.jeugdggz.com.

Hoe werkt het?

Als je geïnteresseerd bent in internethulpverlening, kan je huisarts je doorverwijzen naar Jeugd ggz. Je maakt dan eerst persoonlijk kennis met je behandelaar. Hierna begint de behandeling. Hoe de behandeling eruit ziet en hoe lang deze duurt, verschilt per persoon. In het eerste gesprek bepaal je samen met je behandelaar wat je het beste kan doen. Tijdens de behandeling volgt je behandelaar je via het programma en geeft feedback op wat je doet. Aan het eind bespreek je samen hoe de behandeling je heeft geholpen.

Praktische informatie

Jij bepaalt zelf waar, wanneer en hoe snel je de opdrachten maakt die bij de internethulpverlening horen. Dit is aan de ene kant heel prettig, maar aan de andere kant

vraagt het ook een actieve houding. Soms werkt het als je met je behandelaar vaste afspraken maakt over wanneer je je oefeningen af hebt.

Privacy

Je volgt de internethulpverlening via een website. Omdat je een eigen inlognaam en wachtwoord gebruikt, is deze website alleen voor jou toegankelijk. De website is beveiligd waardoor alleen jij en je behandelaar zien wat jullie beiden hebben geschreven en gedaan. Dit alles wordt bewaard, zoals dat ook bij elke andere behandeling binnen Jeugd ggz wordt gedaan.

Behandelaar

Internethulpverlening wordt gegeven door een speciaal daarvoor getrainde behandelaar van Jeugd ggz.

'Als ik mijn gevoelens opschrijf in plaats van vertel, geeft me dat meer inzicht'