

### **E-health Modules in de GGZ – makkelijk, toegankelijk en op maat voor jouw mentale gezondheid (online behandeling)**

Wil je werken aan je mentale welzijn op een manier die bij jouw leven past? Onze e-health modules bieden je de kans om aan jezelf te werken op een tijdstip en plek die jou het beste uitkomt. De online modules ondersteunen je bij allerlei mentale uitdagingen, van stress en angst tot zelfvertrouwen en balans vinden.

#### ***Waarom kiezen voor onze e-health modules?***

1. Flexibiliteit en gemak: Werk aan je doelen wanneer het jou uitkomt, zonder de stress van reistijd of vaste afspraken. Dit geeft je de vrijheid om in je eigen tempo vooruitgang te boeken.
2. Bewezen effectieve hulp: de modules zijn ontwikkeld door experts en zijn gebaseerd op wat écht werkt in de geestelijke gezondheidszorg. Ze zijn afgestemd op verschillende behoeften en helpen je op een manier die past bij jouw situatie.
3. Inzicht en ondersteuning: Hoewel je zelfstandig aan de slag gaat, blijf je in contact met je behandelaar. Je voortgang wordt bijgehouden en je kunt rekenen op professionele ondersteuning.
4. Toegankelijk en laagdrempelig: de e-health modules maken het makkelijk om aan je mentale gezondheid te werken, ook als de stap naar face-to-face behandeling groot voelt of niet nodig is.

#### ***Een greep uit de beschikbare zelfhulpmodules***

Angst en paniek  
Balans en herstel  
Emoties en stemming  
Mindset en positiviteit  
Stress en overspanning  
Trauma  
Zelfbeeld

#### ***Zet vandaag de eerste stap naar een betere mentale gezondheid***

Met de e-health modules krijg je de regie in handen over je eigen herstelproces. Of je nu op zoek bent naar ondersteuning bij specifieke klachten of gewoon wilt werken aan je veerkracht, onze online tools helpen je daarbij.

#### ***Kosten***

De kosten voor de modules liggen tussen de €25 en €100 per module, afhankelijk van de inhoud en duur. Het is verstandig om vooraf na te gaan of een module in aanmerking komt voor vergoeding vanuit de zorgverzekering en wat de eventuele eigen bijdrage is, zodat je precies weet wat je kunt verwachten.

Hier zijn enkele redenen waarom de modules de investering waard zijn:

#### **1. Gekwalificeerde, Wetenschappelijk Onderbouwde Inhoud**

De modules zijn ontwikkeld door ervaren professionals en gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten. Dit betekent dat je kunt rekenen op effectieve strategieën die bewezen helpen, afgestemd op jouw behoeften en situatie.

### 2. Persoonlijke Ondersteuning op Jouw Weg

Met de modules sta je er niet alleen voor. Naast de hoogwaardige inhoud bied ik persoonlijke ondersteuning wanneer je vastloopt of extra hulp nodig hebt. Je hebt toegang tot begeleiding van mij als deskundige die met jou meedenkt.

### 3. Pakket op Maat

Indien je hulpvraag helder is zal er een pakket samengesteld worden met de modules die aansluiten op je hulpvraag.

### 4. Gebruiksvriendelijke en Professionele Omgeving

De modules worden aangeboden via een professioneel en beveiligd platform, ontworpen om je een veilige en intuïtieve ervaring te bieden. Jouw gegevens zijn goed beschermd en je kunt rekenen op een hoge gebruiksvriendelijkheid zonder afleidingen.

### 5. Evaluatie en Voortgangsrapportages

Met de modules krijg je inzicht in je eigen voortgang en groei. Door tussentijdse evaluaties en feedback weet je precies hoe je ervoor staat en welke stappen nog nodig zijn. Dit verhoogt niet alleen je motivatie, maar zorgt er ook voor dat je gericht naar je doelen toewerkt.

#### ***Hoe de communicatie verloopt indien nodig.***

Je zult zien dat veel modules voor zich spreken en dat het zelfstandig kunt doorlopen. Indien je toch een vraag hebt kun je die stellen binnen het beveiligde platform via de berichtenmodule.

#### ***Benieuwd naar de mogelijkheden?***

Kijk op mijn website of neem contact met me op voor meer informatie en ontdek hoe de e-health modules jou kunnen ondersteunen.

Met vriendelijke groet,

Ilze ten Hove

Psychologiepraktijk Salland

[info@psychologiepraktijksalland.nl](mailto:info@psychologiepraktijksalland.nl)

06-22292159