



Voor psychische klachten...



...die niet kunnen wachten.

Over online therapie

Als u een oplossing zoekt voor uw psychische klachten is online therapie een goede optie. Voor deze behandelvorm bestaat geen wachtlijst en bovendien blijkt communicatie via internet een zeer geschikte manier van behandelen. Uw psycholoog communiceert online met u waardoor de behandeling thuis in uw vertrouwde omgeving gevolgd kan worden. Een ander voordeel van online behandelen is dat u en uw psycholoog langer kunnen nadenken over vragen en antwoorden. De online behandeling van Interapy is een intensieve therapie met gemiddeld tweemaal per week contact met uw psycholoog. Mede daardoor is de totale periode van de behandeling korter dan gemiddeld. Dankzij online behandelen komen veel mensen sneller van hun psychische klachten af.

De behandeling van Interapy

Net als bij een face-to-face behandeling heeft u bij Interapy een vaste psycholoog. De praktijk leert dat er ook bij online behandeling tussen psycholoog en cliënt een hechte vertrouwensband ontstaat.

Hij of zij geeft u opdrachten die u voor een afgesproken tijdstip uitvoert. Vervolgens geeft uw psycholoog u feedback. Doel van deze opdrachten is om gedachten en gedrag te veranderen en vaardigheden op te doen om de klachten onder controle te krijgen.

De waardering van cliënten voor Interapy is hoog. Van onze cliënten zegt 95% ons aan te bevelen.

Interapy

Interapy is zorgaanbieder van online behandelingen van psychische klachten. De behandelingen zijn ontwikkeld in nauwe samenwerking met de Universiteit van Amsterdam en andere wetenschappelijke instellingen. De gestructureerde specialistische behandelingen zijn gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek en werden uitvoerig getest. Bij Interapy werken psychologen met een achtergrond in de cognitieve gedragstherapie. Zij zijn daarnaast speciaal getraind om online te behandelen.

Voordelen van online behandelen

Tijdwinst - Er is bij Interapy geen wachtlijst, dus u kunt meteen aan de slag. Ook de behandelduur is korter, onder andere doordat er meerdere contacten in korte tijd plaatsvinden.

Meer tijd om na te denken - Zowel u als uw therapeut hebben meer tijd om na te denken over de vragen en antwoorden. Dit komt de kwaliteit van de behandeling ten goede.

Vertrouwde omgeving - U kunt vanuit uw vertrouwde omgeving werken aan uw behandeling. Gevoelens van schaamte, of andere emoties vormen dan een minder hoge drempel. Veel cliënten ervaren dit als prettig.

Verslag van uw behandeling - Alle teksten in de behandeling blijven bewaard, waardoor een verslag ontstaat. Dit is handig tijdens de behandeling, maar het kan ook helpen bij het voorkomen dat klachten terugkeren.

Bewezen effectief - De behandelprotocollen van Interapy zijn vooraf wetenschappelijk onderzocht op effectiviteit. Ook in de praktijk worden de resultaten van de behandelingen continu gemeten.

Hoe gaat behandelen in zijn werk

Intake - Startpunt van uw behandeling is een uitgebreide intake met behulp van online vragenlijsten. Hierna heeft u telefonisch contact met een psycholoog. De diagnose wordt gesteld op basis waarvan een behandelplan wordt vastgesteld.

Behandelfase - Bij aanvang van uw behandeling krijgt u een beschermde, persoonlijke website waarbinnen u en uw psycholoog met elkaar communiceren. Hier vindt de daadwerkelijke behandeling plaats waarbij u opdrachten krijgt uit te voeren, waarop uw psycholoog vervolgens feedback geeft.

Evaluatie - Na afronding wordt het effect van uw behandeling gemeten. Ook hiervoor worden online vragenlijsten gebruikt. Zes weken en een jaar na de behandeling worden deze effectmetingen herhaald om te zien hoe het met u gaat.

Na de behandeling - Alle tijdens een behandeling uitgewisselde informatie blijft bewaard. U houdt een jaar lang toegang tot uw persoonlijke website en kunt daar alle opdrachten en reacties teruglezen. Desgewenst sturen wij u een CD met de hele behandeling, zodat deze ook naderhand nog beschikbaar is.

U kunt bij Interapy behandeld worden bij de volgende klachten:

Post Traumatische Stress (gemiddelde behandelduur 8 weken) - Indien de verwerking van een schokkende gebeurtenis langer duurt dan drie maanden spreekt men over 'Post Traumatische Stress'. Dit gaat gepaard met herbeleving van de schokkende gebeurtenis en nachtmerries, vermijding van dingen die doen denken aan de schokkende gebeurtenis, verhoogde prikkelbaarheid en concentratieverlies. Gaan deze klachten niet weg, dan is het goed de verwerking gestructureerd aan te pakken in een behandeling.

Depressie (gemiddelde behandelduur 21 weken) - Van depressie is sprake als iemand twee weken lang bijna elke dag somber is en geen interesse heeft in activiteiten die normaal wel als plezierig worden ervaren. Symptomen zijn onder andere weinig zelfvertrouwen, besluiteloosheid en een verstoord slaappatroon. Depressie kan zichzelf versterken, dus geldt: hoe vroeger klachten worden aangepakt hoe beter.

Burn-out (gemiddelde behandelduur 19 weken) - Burn-out als gevolg van overbelasting kan zich zowel psychisch als fysiek uiten. Kenmerkende verschijnselen zijn uitputting, een cynische kijk op het werk en het gevoel geen controle op het leven te hebben.

Ook rusteloosheid, spanning, huilbuien, prikkelbaarheid, concentratieverlies en piekeren komen veel voor. Lichamelijk kan burn-out zich onder andere uiten in hoofdrug- of nekpijn of bijvoorbeeld in maagklachten.

Rouwverwerking (gemiddelde behandelduur 8 weken) - Rouw is een natuurlijk proces waarin verlies wordt verwerkt en herinneringen aan de overledene een andere betekenis krijgen. Soms raakt dit proces verstoord. De rouwende begint pijnlijke herinneringen te onderdrukken en mijdt plaatsen en situaties die de herinneringen oproepen. De moeilijke herinneringen blijven, maar worden niet goed verwerkt. Een onrustig gevoel, prikkelbaarheid en concentratieproblemen kunnen hiervan het gevolg zijn.

Panieklachten (gemiddelde behandelduur 19 weken) - Als er gevaar dreigt, wordt het lichaam automatisch in staat van paraatheid gebracht met een adrenalinestoot. Soms gebeurt dit terwijl er eigenlijk geen reëel gevaar is. Dit kan een kettingreactie tot gevolg hebben. De patiënt ondervindt dan angst van de verhoogde activiteit van het lichaam, met een nieuwe adrenalinestoot en lichamelijke reacties tot gevolg. Deze angst kan goed aangepakt worden, waardoor men de paniek onder controle krijgt.

Is de aard van de klacht nog niet vastgesteld? iCheck

Interapy biedt ook ondersteuning als nog onduidelijk is wat de aard van de klacht is en welke behandeling gewenst is. Met de iCheck worden aan de hand van vragenlijsten binnen twee weken de psychische klachten in kaart gebracht. Het programma bestaat uit drie onderdelen:

Vragen - Interapy selecteert relevante vragenlijsten om vast te stellen wat de aard en de ernst van klachten is. Daarna volgt vaak een telefonisch interview.

Inventarisatie - Een psycholoog geeft een drietal gerichte schrijfp opdrachten om inzicht te krijgen in de achtergrond van problemen. Cliënt en psycholoog kijken vervolgens samen naar mogelijke bouwstenen voor oplossingen.

Advies - De psycholoog geeft een onderbouwd advies voor verdere aanpak van problemen. Dit hoeft niet altijd een behandeling te zijn.

Hoe te starten?

1. Uw huisarts meldt u aan met behulp van een getekende verwijsbrief.
2. U ontvangt van Interapy per e-mail een gebruikersnaam en wachtwoord.
3. Met deze gegevens logt u in op een beveiligde website en kunt u starten met de intake.

Volledig vergoed

De behandelingen en iCheck worden vergoed door uw ziektekostenverzekering. Het enige dat u nodig heeft is een verwijzing van uw huisarts of bedrijfsarts.

“Ik was continu bezig mijn gedachten en gevoelens te ordenen.”

“In het begin was ik heel sceptisch. Therapie via internet? Ik had er nog nooit van gehoord. Maar mijn huisarts was heel enthousiast. Hij kon heel goed vertellen hoe het in zijn werk ging en wat er van me werd verwacht. Omdat ik hem al jaren goed vertrouw, ben ik gewoon eens op de site gaan kijken of het wat voor me was. Baat het niet dan schaadt het niet dacht ik. In februari ben ik toen begonnen aan mijn therapie en eind april heb ik hem afgerond. Maar ik was er dan ook wel vier tot vijf uur per week mee bezig.

Het goede aan de behandeling is dat je het zelf doet. Daardoor is het heel overzichtelijk. Je rondt je opdracht af en krijgt daar feedback op. Omdat je alles op papier moet zetten, ben je continu bezig je gedachten en gevoelens te ordenen. Dat doe je in je eigen tempo. Maar omdat je afspraken

maakt wanneer je een opdracht afmaakt, heb je wel een stok achter de deur.

Wat ik persoonlijk ook als heel positief heb ervaren is dat ik alles later kon teruglezen. Dat is heel bruikbaar voor me geweest. Zowel tijdens de therapie als erna. Ik heb nog steeds wel periodes dat ik weer problemen krijg. Dan dreig ik weer in dezelfde valkuilen te stappen. De handvatten die ik tijdens de therapie heb opgedaan, helpen me daar dan doorheen.

Ik ben best trots op mezelf dat ik dit zo gedaan heb en op wat het me heeft opgeleverd. Het blijft hard werken, maar van sommige dingen die ik geleerd heb, trek ik nog dagelijks profijt. Niet alles hoor, maar bepaalde dingen wel en daar ben ik best trots op.”



Meer weten?

Hebt u na het lezen van deze brochure vragen? Aarzel dan niet om contact op te nemen met Interapy op telefoonnummer 020 798 83 00. Uiteraard kunt u ook extra informatie vinden op onze site. U kunt natuurlijk ook contact opnemen met uw huisarts of bedrijfsarts.

Interapy Nederland B.V.
Roetersstraat 25
1018 WB Amsterdam

T 020 798 83 00
F 020 798 83 99
I www.interapy.nl
E info@interapy.nl

 **interapy**® Sneller beter