

Informatie

Werken met Therapieland (zelfhulp)

Therapieland is een online platform waarop je aan slag kunt met onderwerpen waar je het lastig mee hebt, of je vast kunt voorbereiden op jouw behandeling. Met de zelfhulp-programma's kun je alvast zelfstandig aan de slag, bijvoorbeeld ter overbrugging van je wachttijd.

Goed om te weten:

- De beschikbare programma's heten "zelfhulp"-programma's omdat er (nog) geen psycholoog aan is gekoppeld. Jouw activiteit in het programma is privé en er kijkt niemand in het programma mee.
- *De praktijk vraagt van alle mensen die zich aanmelden bij onze praktijk om alvast het programma *Eerste Stap Naar Herstel* te doorlopen voordat de intake begint. Zo kun je je vast een beetje voorbereiden op het intakegesprek en jouw behandeling.*
- Wil je later tijdens je behandeling toch je voortgang delen met je psycholoog? Dan kan de psycholoog jou via Therapieland vragen om toestemming om mee te kijken.
- Voordat je intake is geweest ben je nog niet officieel in behandeling bij onze praktijk. Mocht je voor je intakegesprek tegen persoonlijke problemen aanlopen, neem dan contact op met je (huis-)arts.

Tips:

- Bij sommige programma's kun je ook een familielid/partner/vriend of vriendin uitnodigen in jouw Therapieland. Zij zien niet wat je hebt ingevuld in jouw opdrachten, maar krijgen hun eigen informatie over het onderwerp van het programma dat jij volgt.
- Heb je een vraag over het gebruik van Therapieland? Bijvoorbeeld over inloggen? Deze kan je het beste stellen aan de helpdesk van Therapieland. Je bereikt de helpdesk via 020-7712848 of info@therapieland.nl