

“Fijn om opdrachten online thuis te doen”

Dennis (36)

krijgt een deel van zijn behandeling online

‘Nadat ik een aantal maanden erg depressief was, verwees de huisarts mij door naar Yulius. Naast een depressie bleek ik ook een negatief zelfbeeld te hebben. Na een intakegesprek ben ik begonnen met mijn behandeling. Deze bestaat vooral uit gesprekken met een psycholoog op de polikliniek in Gorinchem. Zij wees mij op de mogelijkheid om de gesprekken met haar aan te vullen met een online behandelprogramma van Yulius.

Sinds twee maanden volg ik op mijn computer de module *Negatief zelfbeeld*. Op een moment dat het mij goed uitkomt, benoem ik in de module hoe ik over mezelf denk en hoe ik mezelf zie. Deze opdrachten bespreek ik met mijn behandelaar tijdens de gesprekken op de poli. In het begin moest ik er even aan wennen, maar inmiddels snap ik goed hoe het programma werkt. Ik ben ongeveer eenmaal per week online om de module te volgen.

Ik kan ook online in contact komen met mijn behandelaar. Dan stuur ik bijvoorbeeld een berichtje met een vraag. De combinatie van persoonlijke gesprekken met mijn psycholoog en het maken van digitale opdrachten thuis vind ik erg prettig. De communicatie met mijn behandelaar verloopt soepel, ook digitaal via het programma. Ze beantwoordt mijn vragen snel en uitgebreid, en tijdens de persoonlijke sessies komen we er op terug. Ik ben tevreden met deze gecombineerde behandeling. Gelukkig woon ik vlak bij de polikliniek van Yulius, maar ik kan me voorstellen dat online behandeling ook handig is voor mensen die verder weg wonen.” ●