



Voor psychische klachten...



...die niet kunnen wachten.

# Online therapie

Als je psychische klachten wilt aanpakken is online therapie een goede optie. Het is minstens zo effectief als face-to-face therapie en je kunt het vanuit huis doen.

De online behandeling van Interapy is kortdurend en intensief. Je bent er gemiddeld tweemaal per week mee bezig en je weet van tevoren hoe lang de behandeling gaat duren. Dat is afhankelijk van de klacht tussen de 8 en de 20 weken. De behandeling is gebaseerd op uitgebreid wetenschappelijk onderzoek en bevat precies die elementen die nodig zijn om je klachten effectief aan te pakken, samen met je persoonlijke psycholoog. Interapy heeft geen wachtlijst en de behandelingen worden, bij verwijzing door de huisarts, vergoed door de zorgverzekering.

Net als bij een face-to-face behandeling heb je bij Interapy een eigen psycholoog die samen met jou zaken op een rijtje zet. Je verandert gedachten en gedrag, schrijft daarover en leert nieuwe vaardigheden.

Je psycholoog geeft opdrachten, leest en scherpt aan. Bij Interapy wordt veel waarde gehecht aan de 'klik' met je psycholoog. In de meeste gevallen lukt dat goed: 95% van de mensen die een behandeling bij Interapy hebben gedaan, raadt het anderen aan.

## Interapy

**Interapy is de eerste online behandelorganisatie in de Nederlandse geestelijke gezondheidszorg en komt voort uit de Universiteit van Amsterdam. Interapy biedt landelijk behandelingen aan voor verschillende psychische klachten. Er werkt een groep van enthousiaste en nieuwsgierige psychologen die al sinds 2001 de meest effectieve online behandeling voor psychische klachten uitvoeren. Inmiddels zijn door Interapy duizenden mensen succesvol behandeld.**

## Kenmerken Interapy

**Bewezen effectief** - De behandelingen van Interapy zijn wetenschappelijk onderzocht en blijken zeer effectief. Ook in de praktijk worden de resultaten van behandelingen continu gemeten.

**Snel** - Er is bij Interapy geen wachtlijst, dus je 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 jijzelf als je psycholoog hebben meer tijd om na te denken over de vragen en antwoorden. Dit komt de kwaliteit van de behandeling ten goede.

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

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

## Hoe gaat behandelen in zijn werk

**Intake** - Startpunt van je behandeling is een uitgebreide intake met behulp van online vragenlijsten. Hierna heb je telefonisch contact met een psycholoog. De diagnose wordt gesteld. Op basis daarvan wordt een behandelplan vastgesteld.

**Behandelfase** - Bij aanvang van je behandeling krijg je een beveiligde, persoonlijke website. Hier vindt de behandeling plaats. Via deze website hebben jij en je behandelaar contact met elkaar. Je maakt er opdrachten waar je psycholoog vervolgens feedback op geeft.

**Evaluatie** - Na afronding wordt het effect van je behandeling gemeten. Hiervoor gebruiken we ook online vragenlijsten. Zes weken en een jaar na de behandeling worden deze effectmetingen herhaald om te zien hoe het met je gaat.

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

# Je 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 20 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 sneller 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 hoofd- rug- 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.

**Paniekklachten (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 plotselinge verhoogde activiteit van het lichaam wekt angst op, met een nieuwe adrenalinestoot en nieuwe lichamelijke reacties tot gevolg. Deze angst kan goed aangepakt worden, waardoor je de paniek onder controle krijgt.

**Eetstoornissen (gemiddelde behandelduur 20 weken)** - Bij een eetbuistoornis hebben mensen regelmatig terugkerende eetbuien. Tijdens een eetbui eten ze grote hoeveelheden voedsel en hebben ze het gevoel daar geen controle over te hebben. Vaak hebben mensen ook een negatieve kijk op zichzelf, hebben ze pessimistische

gedachten en schamen ze zich voor eetbuien. We spreken van boulimia wanneer deze eetbuien gevolgd worden door braken, het gebruik van laxemiddelen, of door periodes van streng lijnen of intensief sporten om zo gewichtstoename te voorkomen. Eetbuistoornis en boulimia zijn goed te behandelen. Hoe eerder het wordt aangepakt hoe beter.

**Seksueel trauma jongeren (gemiddelde behandelduur 12 weken)** - Seksueel misbruik meemaken is heel ingrijpend. Maanden of jaren later kan iemand daar nog last van hebben. Slecht slapen, niet kunnen concentreren, er plotseling aan moeten denken, niet meer de deur uit gaan, buikpijn en hoofdpijn zijn veel voorkomende klachten. Veel mensen die misbruik meegemaakt hebben schamen zich hiervoor of denken dat het hun eigen schuld is dat het gebeurd is. In een behandeling kan de traumatische gebeurtenis verwerkt worden waardoor de stressreacties verdwijnen.

## Is de aard van de psychische klacht nog niet vastgesteld?

**Diagnose en Indicatiestelling (gemiddelde duur 2 weken)** - Interapy biedt ook ondersteuning als nog onduidelijk is wat de aard van de klacht is en welke behandeling gewenst is. Met het iCheck programma worden aan de hand van vragenlijsten en enkele contacten met je psycholoog 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?

- Bespreek je klachten met je huisarts. Hij kan je verwijzen naar een psycholoog van Interapy.
- Je krijgt per e-mail een inlogcode voor je eigen Interapy-site en doorloopt de intake.
- Als de behandeling geschikt voor je is, kun je binnen een week starten.

## Vergoed door ziektekostenverzekering

**Behandelingen en iCheck worden vergoed door je ziektekostenverzekering. Het enige dat je nodig hebt is een verwijzing van je huisarts of bedrijfsarts. Interapy stuurt de rekening rechtstreeks naar je zorgverzekeraar.**

# “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?

Heb je na het lezen van deze brochure vragen? Bel dan naar Interapy op telefoonnummer 020 798 83 00. Uiteraard kun je ook informatie vinden op [www.interapy.nl](http://www.interapy.nl). Je kunt natuurlijk ook contact opnemen met je huisarts.

Interapy Nederland B.V.  
Postbus 3884  
1001 AR Amsterdam

T 020 798 83 00  
F 020 798 83 99  
I [www.interapy.nl](http://www.interapy.nl)  
E [info@interapy.nl](mailto:info@interapy.nl)

 **interapy**® Sneller beter