

Voor wie?

Iedereen met depressieve klachten of met vragen hierover. De website is vooral gericht op +18-jarigen.

Hoe aanmelden?

Alle info vind je op www.depressiehulp.be

Wat kost het?

Alle onderdelen van Depressiehulp worden gratis aangeboden. Indien je ook gesprekken volgt in een CGG, betaal je 11 euro per gesprek (4 euro indien recht op verminderd tarief).

Wat met mijn gegevens?

Je privacy wordt gegarandeerd. De site is sterk beveiligd en enkel toegankelijk voor jou en je persoonlijke hulpverlener.

Let op! Je bent zelf verantwoordelijk voor je inloggegevens. Bewaar deze op een veilige plaats.



www.depressiehulp.be

Een initiatief van:



Ondersteund door de Vlaamse overheid



Voor tips, artikels en informatie:

<https://www.facebook.com/depressiehulp.be/>



www.depressiehulp.be

Vragen en suggesties:
info@depressiehulp.be



Stap voor stap
je depressie aanpakken!

www.depressiehulp.be

Online
Info—zelfhulp—begeleiding

INFORMATIE

“Wat is een depressie?”

“Een depressie gaat vanzelf over, toch?”

“Krijgen zwakke mensen sneller een depressie?”

“Is een depressie je eigen schuld?”

“Hoe help je iemand die depressief is?”

“Hoe kom je uit een depressie?”

➔ Zoek het uit op www.depressiehulp.be

Online informatie is de eerste stap in je zoektocht naar antwoorden.

Depressiehulp biedt:

- actuele en wetenschappelijk onderbouwde **informatie** over de kenmerken, oorzaken en vormen van een depressie
- Een **zelftest** met advies op maat
- ondersteunende **tips** voor partners, kinderen en omgeving
- op weg naar **herstel**: getuigenissen en mogelijke hulpbronnen

➔ Doe de zelftest op ww.depressiehulp.be

ONLINE ZELFHULP

Meer nodig en wil je zelf aan de slag?

Dat kan met de online zelfhulp.

Hier vind je uitleg en oefeningen om thuis zelf aan je herstel te werken.

Op een forum (binnenkort beschikbaar) vind je, indien gewenst, hulp en steun bij andere mensen die werken aan hun herstel.

Je kan je anoniem aanmelden. De zelfhulp is kosteloos en is 24u per dag toegankelijk.



Heb je een vraag over depressie die nog niet beantwoord wordt op de website?

Mail ons: info@depressiehulp.be

ONLINE BEGELEIDING

Nood aan (anonieme) begeleiding met een professionele hulpverlener?

Rechtstreekse aanmelding via de website

Begeleiding door een hulpverlener die je gedurende drie maanden **actief ondersteunt** in je traject via:

- wekelijkse chatafspraken
- op maat geselecteerde oefeningen, aansluitend bij jouw hulpvraag

De begeleiding is kosteloos en indien gewenst ook anoniem.

Via een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Gesprekken met een hulpverlener (CGG) worden afgewisseld met het online programma waarmee je ook thuis aan herstel kan werken. Zo is je behandeling een **combinatie van online en offline** aan de slag gaan.

De informatie en oefeningen op www.depressiehulp.be zijn 24u per dag beschikbaar. Je gaat online verder aan de slag wanneer het jou past.

www.depressiehulp.be