



## WAT IS HET?

### EEN WEBSITE MET:

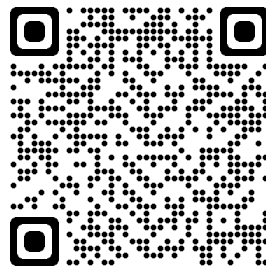
- Actuele en onderbouwde informatie over de kenmerken, oorzaken en vormen van depressie
- Informatie voor partners, familie, vrienden, ...
- Getuigenissen en mogelijke hulpbronnen
- Een zelftest met advies op maat
- Een algemeen forum
- Een online zelfhulpprogramma
- Online begeleiding met een professionele hulpverlener

OnlinePsyHulp

Depressiehulp

Een initiatief van CGG Kempen, De Pont & Integra met steun van de Vlaamse overheid

CONTACT: [info@depressiehulp.be](mailto:info@depressiehulp.be)



Scan en neem een kijkje op onze website!

# OnlinePsyHulp

Last van  
**DEPRESSIEVE**  
klachten?

Surf naar onze website  
INFO - ZELFHULP - ONLINE HULP

## INFO

Ik vraag me af...

Wat is een depressie?

Is een depressie je eigen schuld?

Hoe help je iemand met een depressie?

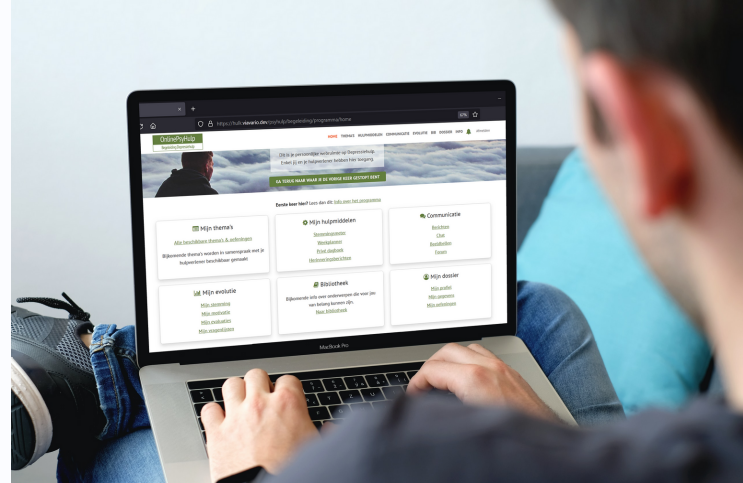
Een depressie gaat vanzelf over, toch?

Hoe kom je uit een depressie?

Veel vragen? Doe de zelftests op onze website en lees meer over de volgende thema's:

- Mythes over depressie
- Depressie bij ouderen
- Eenzaamheid
- Antidepressiva
- Slaaptips
- Over de bipolaire stoornis
- Overspannenheid en burn-out

én veel meer ...



## ZELFHULP

Ik wil er zelf iets aan doen ...

Heb je last van depressieve klachten? Of ben je eerder al lange tijd erg somber? Heb je nergens meer zin in? Ben je vaak moe en zie je de toekomst eerder zwartgallig?

Op onze website kan je gratis én anoniem een programma volgen. Dit is 24/7 beschikbaar waardoor je zelf kiest op welk moment je ermee werkt. Beslis zelf over wat je wil bereiken.

## ONLINE HULP

Ik wil hulp ...

Via de online hulp kan je beroep doen op een professionele hulpverlener. Deze plant met jou een wekelijks chatgesprek in. Samen met die hulpverlener bepaal je doelen en engageer je je voor een behandeltraject van een 3-tal maanden. Tussendoor ga je zelfstandig aan de slag met de informatie en oefeningen in jouw profiel.

Het programma is gratis en indien je dit wenst, kan je volledig anoniem blijven.