

Slaapproblemen? Én een depressie?

ggz
ingeest
samen
op eigen
wijze

 Amsterdam UMC
Universitair Medische Centra

 Noord-Holland-Noord
GGZ


GGZ Oost Brabant

Mondriaan


voor geestelijke gezondheid

Heeft u de afgelopen 2 weken meer dan de helft van de tijd last gehad van slaapproblemen? En gaat u in behandeling voor een depressie? Dan kunnen wij u mogelijk helpen!

Slaapproblemen en somberheid komen vaak samen voor. De kans is groot dat u zich minder somber voelt als u beter slaapt. Gedragstherapie kan helpen bij het verminderen van uw slaapproblemen.

Online behandeling

In samenwerking met de afdeling Psychologie van de VU hebben we een online behandeling ontwikkeld die zich richt op slapeloosheid. We beogen hiermee uw slaapproblemen te verminderen, en daarmee uw dagelijks functioneren en uw kwaliteit van leven te verbeteren. Een online behandeling heeft als voordeel dat u de behandeling grotendeels vanuit thuis kunt volgen, achter uw eigen computer.

Hoe werkt het?

Ongeveer de helft van de patiënten zal, voordat de behandeling voor somberheid van start gaat, de online behandeling gericht op slapeloosheid volgen. Of u deze extra behandeling wel of niet ontvangt, wordt bepaald op basis van loting. Dit is belangrijk om het effect van de behandeling goed te kunnen onderzoeken.

De online slaapproblemenbehandeling duurt in totaal 6 weken. U leest informatie en maakt oefeningen op de computer. Uw behandelaar geeft u hierop feedback via e-mail of via de telefoon. Daarnaast zullen er enkele persoonlijke gesprekken met uw behandelaar plaatsvinden op de polikliniek.

Ook vragen we iedereen om een aantal vragenlijsten in te vullen, in totaal vijf maal gedurende één jaar. Ook dit kunt u doen van achter uw eigen computer. Het invullen van de vragenlijsten duurt in totaal 30 tot 60 minuten per keer.

Meer informatie

Voor verdere vragen kunt u contact opnemen met:

Savannah Ikelaar (onderzoeker bij GGZ inGeest)

T 020 7884 642

E s.ikelaar@ggzingeest.nl