

Klaar voor een eerste stap?
Jij kiest hoe je start.

↳ Ga naar

www.depressiehulp.be



Nog vragen?

↳ info@depressiehulp.be



Depressiehulp.be is een initiatief van:

OnlinePsy  Hulp



Online hulp bij depressieve klachten

↳ Anoniem

↳ Gratis

↳ Professioneel

info

zelfhulp

begeleiding

Voel je je vaak somber? Heb je nergens meer zin in? Twijfel je of deze gevoelens normaal zijn? Vind je het moeilijk om hulp te zoeken of gepaste hulp te vinden?

Of je nu al langer last hebt van depressieve klachten of je je gewoon vragen stelt: Depressiehulp is er voor jou.

www.depressiehulp.be

Wat vind je op de website?

- **Zelftest:** krijg inzicht in wat er speelt
- **Info:** voor jezelf en de omgeving
- **Zelfhulp:** werk op eigen tempo, 24u/24u beschikbaar
- **Online chatbegeleiding:** traject van 3 maanden, wekelijks gesprek, op afspraak
- **Forum:** praat met lotgenoten

Waarom kiezen voor Depressiehulp?

- Het kan 100% anoniem
- Helemaal gratis
- Professionele hulp
- Vanuit je thuisomgeving
- Online oefeningen en info altijd beschikbaar

Doe meteen de zelftest!



"Ik heb dankzij dit programma geleerd aandacht te schenken aan mijn gedachten en gevoelens en hoe hiermee om te gaan."