



**Werk aan jouw  
mentale gezondheid,  
waar en wanneer je  
maar wil**

Bespreek de mogelijkheden  
met je behandelaar

# Zelf aan de slag

Dankzij Therapieland kan jij, met behulp van de juiste tools en vaardigheden, altijd en overal aan jouw mentale gezondheid werken. Of je nu preventief wilt werken aan veerkracht of gericht aan de slag wilt met mentale klachten. Ondersteund door e-health biedt Therapieland jou altijd en overal de hulp die jij nodig hebt. Volledig zelfstandig met onze diensten en de videotherapeuten in onze programma's, of samen met een professional of jouw sociale omgeving.

## Voordelen van Therapieland

- Aan de slag op je eigen tempo, waar en wanneer het jou uitkomt
- Meer hulp naast je gesprekken met je behandelaar
- Meer controle over je eigen zorg
- Werk samen met je naasten aan je behandeling
- Duidelijke, betrouwbare informatie die makkelijk terug te vinden is
- Volg je eigen voortgang in je behandeling
- Ontwikkeld door experts
- Gebruik het programma ook nog na je behandeling

“Het werken met dit programma geeft mij het gevoel even niet alles alleen te hoeven/moeten doen. Het geeft wat ‘ademruimte’ om dingen even van een afstand te bekijken en hierdoor je perceptie wat ruimer te krijgen.”

- Cliënt programma **Depressie CGT**

### Je werkt aan

The screenshot shows three progress bars in a light grey container. Each bar has a circular icon on the left and a blue 'VERDERGAAN' button on the right. The first bar is for 'Accepteren' with a blue checkmark icon. The second bar is for 'Eerste stap naar herstel' with a green 'EERST' icon. The third bar is for 'Veerkracht' with an orange pencil icon. All progress bars are approximately 75% full.

Item	Progress	Action
Accepteren	75%	VERDERGAAN
Eerste stap naar herstel	75%	VERDERGAAN
Veerkracht	75%	VERDERGAAN