



**Polikliniek Verslavingszorg**  
 Letitia Vriesdelaan 1  
 Tel.: 477190 tst. 278, Tel.: 411011

**Detoxificatie Kliniek**  
 Letitia Vriesdelaan 1  
 Tel.: 477190 tst. 314 / 316

**PSYCHIATRISCH CENTRUM SURINAME**  
 Letitia Vriesdelaan 1 - 3, Paramaribo - Suriname  
 Tel. : 477190, Fax: 477072  
 E-mail: pcs@sr.net, Website: www.pcs.sr

E-mail: ehealthsuriname@gmail.com  
 Website: www.ehealth.sr  
 ehealthsuriname

Heb je **gezondheid lief!**  
 Bezoek de gratis online  
**info- en hulpprogramma voor  
 problematisch alcoholgebruik  
 en depressieve gevoelens.**  
**www.ehealth.sr**  
 info: ehealthsuriname@gmail.com



**PSYCHIATRISCH  
 CENTRUM  
 SURINAME**



**WWW.EHEALTH.SR**

**ONLINE info-  
 en hulpprogramma  
 voor problematisch  
 alcoholgebruik en  
 depressieve gevoelens**

## WAT IS ONLINE ZELFHULP?

Online zelfhulp of e-mental health is een verzamelnaam voor zelfhulp, ofwel de behandeling en nazorg via internet voor mensen met psychische klachten.

## WWW.EHEALTH.SR

In Suriname biedt het Psychiatrisch Centrum Suriname behalve een traditionele manier van face-to-face hulpverlening ook online zelfhulp aan voor problematisch alcoholgebruik en depressieve gevoelens.

### INSTRUCTIES:

**1. Bezoek [www.ehealth.sr](http://www.ehealth.sr)**  
Bezoek [www.ehealth.sr](http://www.ehealth.sr)

**2. Keuze modules**  
U kunt een keuze maken tussen de modules voor problematisch alcoholgebruik en e-strive.

**3. Anonimiteit**  
Met een e-mailadres kunt u een anonieme account aanmaken

**4. Zelftest**  
Bij beide modules zijn algemene informatie, een zelftest en behandeling beschikbaar.

**5. Begeleiding**  
De begeleiding wordt onderverdeeld in een aantal stappen en opdrachten, die overeenkomen met de traditionele face-to-face variant.

## MODULES

### 1. ZELFHULP ALCOHOL voor problematisch alcoholgebruik:

Problematisch alcoholgebruik wordt getypeerd als een overmatig alcoholconsumptiepatroon dat leidt tot lichamelijke ziektes, problemen met werk, conflicten met relaties of vrienden en uiteindelijk afhankelijkheid. Tijdens het online programma van zes weken wordt de begeleiding gericht op vermindering of volledig stoppen met het alcoholgebruik. Na de aanmelding kunt u direct beginnen, waarna het programma zes weken duurt. Op basis van uw doel (verminderen of stoppen) wordt het behandelingstraject op maat aangeboden. Hierbij is er ook een forum beschikbaar, waarin u met lotgenoten in contact kunt blijven.

### 2. E-STRIVE voor depressieve gevoelens:

Behalve een gevoel van somberheid en interesseverlies kunnen depressieve gevoelens gepaard gaan met andere klachten zoals vermoeidheid, veranderde eetlust, slaapproblemen en moeilijk kunnen concentreren. In deze internetcursus leert u in vier sessies wat probleemoplossende therapie is, en wat u hiervan kunt verwachten. Aan bod komt: Hoe u stap voor stap de controle over uw leven terug krijgt, Hoe u kunt ontdekken wat belangrijk voor u is, Hoe u problemen zoals zenuwen, depressie of angsten de baas kunt zijn, en uw leven kunt verbeteren.

## ENKELE KENMERKEN VAN ONLINE ZELFHULP:

### • Bewezen effectief

Uit onderzoek blijkt dat online zelfhulp even effectief is in het verminderen van psychische klachten als reguliere (face-to-face) therapie.

### • Laagdrempelig en anoniem

Mensen vinden het vaak lastig om te praten over hun psychische problemen. Online hulpverlening is een laagdrempelig alternatief op het bestaande behandel aanbod, waaraan anoniem kan worden deelgenomen.

### • Op ieder gewenst tijdstip en ruimte te volgen

Online zelfhulp is goed in te passen in de dagelijkse routine, aangezien het op elk gewenst tijdstip gevolgd kan worden. Bovendien bespaart u reiskosten en -tijd.

### • Geen wachtlijst

Bij het volgen van online zelfhulp is er geen sprake van wachttijden. Na aanmelding kunt u direct deelnemen.

### • Zelfstandig uw klachten aanpakken

Bij online zelfhulp neemt u nog actiever deel aan uw eigen behandelproces. Dit leidt tot een gevoel van meer controle en welbevinden.

