

1. Wat?

- De website www.depressiehulp.be is een gezamenlijk initiatief van verschillende instanties en hoger onderwijsinstellingen en wordt financieel ondersteund door de Vlaamse overheid. Depressiehulp wil hulp bieden aan jongeren en volwassenen vanaf achttien jaar bij depressieve klachten, via bijvoorbeeld een zelftest, online zelfhulp en blended begeleiding.

2. Voor wie en waarom?

- De website depressiehulp.be is er voor studenten met mentale problemen.
 - Online** | De website biedt een oplossing voor het feit dat het klassieke gezondheidszorgsysteem via rechtstreeks contact helaas niet voor iedereen even toegankelijk is.
 - Weerstand** | Anderzijds verkiezen sommige personen de vrijheid, snelheid en/of de anonimiteit van het internet, waardoor personen die anders weerstand tonen, toch bereikt kunnen worden.
 - Effectief** | De begeleiding op www.depressiehulp.be betreft online cognitieve gedragstherapie onder begeleiding van een therapeut. Deze vermindert symptomen bij volwassenen met een sociale fobie of een lichte tot matige depressie. Die conclusie van de Zweedse Raad voor evaluatie van gezondheidstechnologieën (SBU) wordt ondersteund door het Belgische Federaal Kenniscentrum (KCE).

3. Hoe werkt het?

- Depressiehulp wil hulp bieden op verschillende manieren:
 - Informatief gedeelte** | Voor het brede publiek met herstelverhalen en citaten.
 - Zelftest en informatie over kenmerken, oorzaken en vormen van depressie;
 - Informatie voor de partners, ouders en vrienden van depressieve personen;
 - Informatie over de mogelijkheden op gebied van medicatie, begeleiding en psychotherapie.
 - Een online therapeutisch programma** | Om gedurende max. drie maanden online aan de slag te gaan, onder begeleiding van een professionele hulpverlener. Deze begeleiding is 24/7 toegankelijk, kosteloos en anoniem, indien gewenst.
 - Een onlinezelfhulpprogramma** | Om volledig zelfstandig aan de slag te gaan, zonder tussenkomst van een hulpverlener (afgeraden voor personen met ernstige depressieve klachten).

4. Prijs

- De website depressiehulp.be is **gratis** te bezoeken.

5. Taal

- De website depressiehulp.be is beschikbaar in het Nederlands.

6. Type en platform

- Depressiehulp.be is een website, beschikbaar via alle smartphones, tablets, computers en laptops.

7. Meer weten?

- Bezoek hier [de website depressiehulp.be](https://de.website.depressiehulp.be).