

## Onze praktijk

Wij zijn een online praktijk voor psychotherapie gespecialiseerd in online EMDR therapie; een therapievorm die specifiek gericht is op het behandelen van trauma, maar ook voor andere problematiek kan worden ingezet.

Daarnaast hebben we veel kennis van en ervaring met problemen die voortkomen uit een onveilige hechting of emotionele tekorten. Hierbij kun je denken aan het vastlopen in relaties (bindings- en verlatingsangst), maar bijvoorbeeld ook aan levensfase- of identiteitsproblematiek.

Al onze therapie sessies vinden online plaats, waarbij wij gebruik maken van beeldbellen. Daarnaast gebruiken wij voor de EMDR sessies aanvullende online middelen zoals webapplicaties en de, in onze eigen praktijk ontwikkelde, mobiele app [Mijn EMDR](#).

## Flexibele werkwijze

Omdat wij niet met zorgverzekeraars en officiële verwijzers werken, is het stellen van een diagnose niet noodzakelijk. Wel kijken we samen naar wat je klachten voor je betekenen.

Een behandeling kan zowel langdurig als kortdurend zijn. Ook is het mogelijk om in overleg een aantal sessies af te spreken om je op weg te helpen. We zitten niet vast aan vooraf bepaalde kaders en in overleg is veel mogelijk. Zo kun je een therapie bijvoorbeeld ook (tijdelijk) stoppen en op een later tijdstip weer oppakken.

## Voordelen online therapie

Eén van de grootste voordelen van online therapie is natuurlijk dat je de behandeling thuis kunt ondergaan, in je eigen vertrouwde omgeving. Het is niet nodig om te reizen, waardoor fysieke of mentale beperkingen een therapie sessie niet in de weg hoeven te staan. Ook bespaar je jezelf de nodige reistijd- en kosten.

Een ander voordeel is dat als je niet thuis kunt zijn tijdens een geplande sessie, bijvoorbeeld vanwege een drukke werkdag of een zaken- of vakantie reis, de therapie sessie meestal alsnog gewoon kan plaatsvinden. Een internetverbinding heb je tegenwoordig immers vrijwel overal.

Tenslotte kan het fijn zijn dat je niet per definitie gebonden bent aan de standaard kantoortijden, maar kun je bijvoorbeeld ook 's avonds of (in overleg) in het weekend met je therapeut afspreken.

## Hoge kwaliteit

We hanteren hoge kwaliteitseisen en voldoen daarbij aan de wet [BIG](#), de [WGBO](#), de privacywet [AVG](#), en (alle voor ons geldende onderdelen uit) de [Wkkgz](#). Dit betekent dat we uitsluitend met [BIG](#) geregistreerde therapeuten werken, zorgvuldig met je gegevens omgaan, je privacy bewaken en een klachtenregeling hebben.

## Betaling en vergoeding

Wij werken niet met zorgverzekeraars en officiële verwijzers. Daarnaast wordt online therapie niet vergoed vanuit de reguliere Nederlandse zorgverzekering. Dit betekent dat je de therapie in principe zelf zult moeten betalen en je de facturen die je aan ons betaalt dus niet kunt declareren bij je zorgverzekeraar.

Wel kan het zijn dat je werkgever, bijvoorbeeld in het geval van werk gerelateerde problematiek, bereid is om voor je therapie te betalen. Daarnaast wordt online therapie steeds vaker vergoed vanuit internationale zorg-, reis- en expatverzekeringen. Dus als je in het buitenland woont en werkt, check dan of je voor vergoeding in aanmerking komt bij je lokale buitenlandse zorgverzekeraar of expatverzekeraar.

Een voordeel van deze manier van werken is dat het niet nodig is om een verwijzing van je huisarts te hebben. Ook zijn we niet verplicht een diagnose te stellen en deze aan een zorgverzekeraar bekend te maken. Dit betekent dat alle privacygevoelige informatie betreffende je klachten en de diagnose tussen jou en je therapeut blijft; er vindt dus geen inmenging plaats van je zorgverzekeraar. Ook wordt uiteraard je eigen risico niet aangesproken.

## Contact

Voor meer informatie over onze praktijk, zie onze website. Voor direct persoonlijk contact, stuur een mail of bel onderstaand telefoonnummer.

- ♥ [www.mijnpsychonline.nl](http://www.mijnpsychonline.nl)
- ♥ [praktijk@mijnpsychonline.nl](mailto:praktijk@mijnpsychonline.nl)
- ♥ 06-30586200

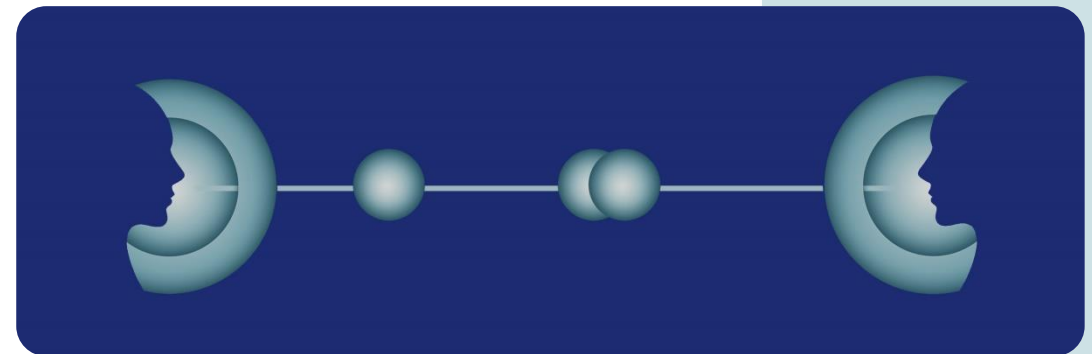


# Mijn PsychOnline

Praktijk voor online psychotherapie

Nare ervaring gehad en snel hulp nodig?

Omzeil wachtlijsten en overbrug je behandeling bij ons!



Copyright © 2020-2021 Mijn PsychOnline. Mijn PsychOnline is gevestigd in Groningen en geregistreerd bij de KvK onder nummer 80148530.

**Direct online EMDR!**