

Thubble online behandelsservice

De online therapie die op je lijf geschreven is. Onze professionele behandelaren staan klaar om ervoor te zorgen dat je weer controle krijgt over je leven. Met onze behandeling als basis kan jij direct aan de bak om je vrijheid terug te pakken. Verandering is dichtbij.

Behandelaanbod Thubble

Thubble is er voor iedereen vanaf 18 jaar die actief aan de slag wil met het verbeteren van de eigen mentale gezondheid. Thubble biedt zowel specialistische als basis ggz (BGGZ) behandelingen aan. Alle BGGZ behandelingen worden landelijk aangeboden.

Basis GGZ

- Angst
- Stemningswisselingen
- Trauma
- Depressie
- OCD
- ADHD (alleen behandeling, geen diagnostiek)
- Burnout
- ASS (alleen behandeling, geen diagnostiek)

Specialistische GGZ

- Angst
- Depressie
- (Complex) Trauma (alleen binnen de Dimence Groep Regio)
- ASS (alleen behandeling, geen diagnostiek)

Hoe werkt het?

Ben je een verwijzer? Bekijk [hier](#) de werkwijze en exclusiecriteria van Thubble.

Stap 1. Aanmelden

Je huisarts zorgt voor een geldige verwijzing. Zodra de verwijsbrief binnen is gaan we meteen aan de slag.

Stap 2. Adviesgesprek (binnen 4 werkdagen)

Na je aanmelding bellen we je voor een adviesgesprek. Samen kijken we of Thubble bij jou past.

Stap 3. Direct aan de slag

Je krijgt direct toegang tot je online behandelplatform. Daar staat een welkomstpakket voor je klaar. Ook kun je vast een kijkje nemen in de zelfhulp catalogus.

Stap 4. Intake

Om je zo goed mogelijk te helpen vul je voorafgaand aan de intake een vragenlijst in. Zodra we deze hebben ontvangen, bevestigen we de afspraak. Je behandelaar videobelt je als het tijd is voor de intake.

Stap 5. Behandeling

Je doet je behandeling gewoon vanuit huis, werk of waar het voor jou het beste uitkomt. Naast videosessies, werk je aan e-opdrachten waarbij we tussendoor support bieden in de vorm van chat, nudges en persoonlijke feedback.

Stap 6. Thubbelen

Je houdt toegang tot ons behandelplatform. Hier kun je de chatberichten met je behandelaar teruglezen, de modules nog eens doornemen en verder met modules uit de zelfhulp catalogus. Blijf thubbelen.