



## NPI Online

### **Wat is NPI Online?**

NPI Online is de online vorm van het NPI. Je kunt bij NPI Online dezelfde behandelingen voor persoonlijkheidsproblemen krijgen als op de gewone NPI-locaties, maar dan helemaal online, via beeldbellen. Online behandelen gebeurt veel, ook in andere landen. Online behandelen bij persoonlijkheidsproblemen is vrij nieuw, maar de resultaten tot nu toe van onderzoek naar online behandeling (ook bij het NPI) laten zien dat het goed werkt.

Online behandelen heeft verschillende voordelen:

- Minder wachttijden.
- Geen reistijd.
- Therapie in je eigen vertrouwde omgeving.
- Je doet oefeningen in je eigen omgeving, op de plek waar ook je problemen spelen.

### **Voor wie is NPI Online?**

Online behandeling is altijd vrijwillig. Als je liever op een van onze locaties behandeling wilt krijgen, kan dat ook.

Een aantal dingen zijn heel belangrijk om de online behandeling goed te kunnen volgen. Je moet:

- In Nederland wonen.
- Een computer met camera en microfoon hebben en ermee kunnen werken.
- Een goed werkende internetverbinding hebben.
- Met het programma Microsoft Teams kunnen werken.
- Een ruimte hebben waar je rustig en ongestoord kunt praten, zonder dat anderen het kunnen horen.
- Als het nodig is, naar één van onze locaties kunnen komen.

### *Past online behandeling bij je?*

Het is ook belangrijk dat online behandeling goed bij je past. We doen daarom eerst een uitgebreide intake. We krijgen dan een goed beeld van je klachten en we bespreken samen of online therapie een goede optie voor jou is. Je moet bij online behandelen bijvoorbeeld best zelfstandig kunnen werken, je emoties vrij goed kunnen accepteren en op tijd hulp kunnen vragen als dat nodig is. Soms zijn er andere redenen waardoor online therapie niet bij jou past. Je kunt dit bespreken met de behandelaar die jouw intake doet.

### *Wat te doen als je een crisis krijgt?*

Als je klachten zo ernstig zijn dat je een crisis kunt krijgen, dan kun je beter een behandeling krijgen op één van onze locaties. Sowieso maken we altijd afspraken over wat te doen als je een crisis krijgt. Als het nodig is, kun je bij één van onze locaties langskomen voor psychiatrische hulp. In de kennismakingsfase schatten we in of je in zo'n situatie naar ons toe kunt reizen.

We sturen altijd je huisarts een brief over jouw online behandeling en als het nodig is, bellen we je huisarts.

## Welke behandelingen zijn er bij NPI Online?

- Je kunt online **individuele (één op één) schematherapie** in het Nederlands of in het Engels krijgen. Je hebt 1 keer per week 45 minuten online een gesprek met je behandelaar. Als het nodig is, kun je vaker therapiegesprekken krijgen. De behandeling bestaat uit 25 tot 50 gesprekken. Tussen de behandelgesprekken door maak je huiswerkopdrachten en oefen je in je dagelijkse leven met wat je leert in de behandeling. Schematherapie helpt je uit te zoeken waar patronen die je moeilijk kunt doorbreken vandaan komen, en om ze te begrijpen en te veranderen. Je onderzoekt de invloed van ervaringen uit je jeugd op hoe je denkt en doet. Je leert patronen herkennen en die zo te veranderen dat je anders gaat denken, je beter gaat voelen en dingen anders gaat doen. Meer informatie over individuele schematherapie vind je in de factsheet Schematherapie Individueel.
- Je kunt online ook **in een groep schematherapie** krijgen, in het Nederlands. Je hebt dan 6 maanden lang op een vaste tijd 1 keer in de week 2 uur een online groepsbijeenkomst. De groep bestaat uit maximaal 8 personen en 2 behandelaren. In totaal heb je 20 bijeenkomsten. Daarnaast heb je tijdens deze 6 maanden 5 individuele online gesprekken. Tussen de online groepsbijeenkomsten door maak je huiswerkopdrachten en oefen je in je dagelijkse leven met wat je leert in de behandeling. Meer informatie over schematherapie in een groep vind je in de factsheet Schematherapiegroep Kortdurend.

## Kosten

Voor iedere volwassene (18 jaar of ouder) wordt de behandeling bij het NPI vergoed via de Zorgverzekeringswet. Je hebt hiervoor een Nederlandse ziektekostenverzekering nodig. De betaling loopt dan via de zorgverzekeraar. Hierbij geldt een algemeen eigen risico. Dit eigen risico betaal je per jaar aan je zorgverzekeraar over alle zorg die dat jaar nodig is. De overheid beslist elk jaar hoe hoog dit eigen risico is.

## Privacy

Het NPI beschermt jouw privacy zoals het in de wet is geregeld. Het betekent dat wij informatie over jou en je behandeling veilig bewaren en niet met anderen delen, behalve als je daarvoor toestemming hebt gegeven. Wij houden ons aan het privacyreglement van Arkin. Hierin staat precies beschreven hoe onze medewerkers omgaan met persoonsgegevens en het medische dossier. Hier kun je het privacyreglement lezen: <https://arkin.nl/privacyverklaring/>. Je kunt het ook telefonisch opvragen bij ons secretariaat via 020 590 47 00.

## Contact

Als je een behandeling wilt bij het NPI, moet je dat eerst bespreken met je huisarts of je behandelaar. Die kan je naar ons verwijzen. Alleen met een verwijsbrief van je huisarts of behandelaar kun je een afspraak maken voor een intake, een kennismakingsgesprek.

Voor vragen over de aanmelding of voor een afspraak voor de intake bel je naar de Centrale Aanmelding van Arkin (het NPI is onderdeel van Arkin): 088-505 12 02.

Of je huisarts of behandelaar meldt je aan bij Arkin voor behandeling bij het NPI.

Ben je verwijzer? Dan kun je elke werkdag van 08:30 tot 17:00 uur terecht bij de Centrale Aanmelding Arkin voor aanmelden, collegiaal overleg en vragen via telefoonnummer 020 – 590 55 55.

Als je een Arkin behandelaar bent, kun je terecht bij het Consultatie en Aanmeld Team (CAT). Kijk op <https://www.npspecialist.nl/voor-verwijzers/consultatie-expertise-en-second-opinion/> voor meer informatie.