

## Diabetes Mentaal

# Beter gestemd met Diabetes

Somberheidsklachten komen veelvuldig voor bij mensen met diabetes. Dit heeft vaak negatieve gevolgen voor de diabetesregulatie. Een bewezen effectieve behandeling is Cognitieve Gedragstherapie (CGT). Die kunt u individueel, in groepen en/of via internet volgen. 'Beter gestemd met Diabetes' is een online programma gecombineerd met individuele gesprekken. Het is gebaseerd op een bewezen aanpak van depressie. Onderzoekers van Amsterdam UMC hebben dit aangepast voor diabetes en wetenschappelijk onderzocht.

### Wat houdt het in?

Beter gestemd met Diabetes is een online programma, gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Het is opgezet als een cursus, onderverdeeld in 'lessen'. Het programma beslaat een periode van 8 tot 10 weken. Eerst doorloopt u een basisprogramma van 4 weken bestaande uit 2 modules (Anders leren denken, Plezierige activiteiten). Daarna heeft u de mogelijkheid om extra modules te volgen (Leren ontspannen, Opkomen voor jezelf en Omgaan met piekeren).

Het programma biedt teksten om te lezen, filmpjes en oefeningen. U krijgt gedurende het programma ondersteuning 'op afstand' van een psycholoog van Diabetes Mentaal. De begeleiding vindt deels plaats via e-mail, deels via telefoon-/videogesprekken. Voorafgaand en na afloop heeft u een gesprek op de polikliniek met uw psycholoog.

### Wat verwachten we van u?

U kunt de lessen volgen in uw eigen tijd en op uw eigen tempo. We verwachten van u dat u wekelijks aan de slag gaat met de oefeningen en huiswerkopdrachten. U krijgt van uw psycholoog via mail reactie op uw opdrachten. De telefoon-/videogesprekken worden met u gepland, waarbij u ervoor zorgt dat u in een rustige omgeving bent.

### Wat levert het u op?

Uit onderzoek is gebleken dat Beter gestemd met Diabetes bij mensen met diabetes leidt tot sterke vermindering van depressieve klachten en gevoelens van stress over de diabetes. Verbetering van het emotioneel welzijn helpt ook bij het omgaan met de dagelijkse last van diabetes.

## **Ik heb zoiets nog nooit gedaan!**

Behandeling via internet wordt steeds vaker toegepast. Het vraagt geen bijzondere computervaardigheden. Jong en oud kan ermee overweg.

## **Deelname is gratis**

Deelname aan Beter gestemd met Diabetes is kosteloos. Het maakt deel uit van het behandelaanbod van Diabetes Mentaal.

## **Hoe kunt u het programma volgen?**

Na uw intake bij Diabetes Mentaal kan het zijn dat u Beter gestemd met Diabetes wordt aangeboden. Dit gebeurt in goed overleg met uw psycholoog.