

Let op: dit betreft algemene informatie en zelfhulpmateriaal, geen onderdeel van een behandeling. Neemt u, in geval van crisis of als u acute hulp nodig heeft, contact op met uw huisarts of bel 113 (Zelfmoordpreventie) of de huisartsenpost.

E-health via zorgverzekeraars:

- Zilveren Kruis biedt verschillende gratis [online zelfhulpmodules](#) aan van NewHealth, gericht op onder andere somberheid en paniek.
- VGZ biedt een gratis Mindfulness Coach-app aan en vergoedt een aantal online programma's van Therapieland. Bijvoorbeeld voor omgaan met chronische pijn, beter slapen, overgangsklachten, minder piekeren. U vindt deze via de [VGZ Mentale Gezondheidspagina](#).
- CZ biedt [online gezondheidsprogramma's](#) aan gericht op onder andere piekeren, stress en mindfulness.
- Menzis heeft een [aanbod](#) van zelfhulpprogramma's over thema's als slapen, piekeren, zelfbeeld, eenzaamheid, werkgeluk.
- Nationale Nederlanden vergoedt standaard één online [jaarprogramma NN via Gezonde boel](#), inclusief coachsessies - bijvoorbeeld gericht op piekeren, stress, sociale angst, paniek, burn-out.

Overige E-health:

- 113 biedt een zelfhulpcursus aan gericht op omgaan met gedachten aan zelfmoord. U vindt deze [hier](#).
- [Jellinek](#) biedt online zelfhulp bij stoppen of minderen van o.a. alcohol, tabak, cannabis.