Cuídate nieuwsbrief

Augustus 2026

Per kwartaal willen wij een nieuwsbrief uitbrengen om jullie mee te nemen in de ontwikkelingen binnen Cuídate. We vragen jullie om mee te denken, nemen jullie mee in onze organisatie en delen onze succesen! Veel leesplezier!

Zelfhulpportaal

Sinds kort biedt Cuídate een zelfhulpportaal aan, waarmee je op een laagdrempelige en flexibele manier kunt werken aan jouw persoonlijke ontwikkeling en klachten. Jij doorloopt de eHealthmodules zelfstandig en in jouw eigen tempo op momenten die voor jou het beste uitkomen.

In het zelfhulpportaal vind jij verschillende eHealthmodules die jou kunnen ondersteunen bij het omgaan met klachten en het versterken van jouw mentale gezondheid.

Het zelfhulpportaal is beschikbaar voor jouw wanneer jij:

- wacht op een intake bij Cuídate;
- in behandeling bent Cuídate;
- het behandeltraject bij Cuídate hebt afgerond.

Jij bepaalt zelf of en wanneer jij gebruikmaakt van het zelfhulpportaal.

Wil jij gebruik van maken van ons zelfhulpportaal of inloggen met jouw aangemaakte account? Scan dan één van de onderstaande QR codes.

Registreren

Inloggen

EHealth Cuídate in samenwerking met Therapieland

Sinds januari 2026 biedt Cuídate naast onze reguliere behandeling ook eHealthbehandeling aan. Dit houdt in dat jij online modules volg als aanvulling op je behandeling, naast jouw face-to-face contacten. Als eHealth passend lijkt, overlegt jouw behandelaar dit met jou en kun jij starten met een voor jou passende module. Jij werkt in jouw eigen tempo en op momenten die voor jou prettig zijn. De eHealthmodule wordt begeleid door een eHealthbehandelaar. Die stemt het traject goed met jou en met jouw vaste behandelaar af. Ben jij bij ons in behandeling en ben jij nieuwsgierig naar onze eHealthbehandeling, bespreek dit dan met jouw behandelaar.

Verschil met eHealth behandeling en zelfhulpportaal is dat de eHealth behandeling een digitale behandeling is die begeleidt wordt door één van onze behandelaren en op het zelfhulpportaal doorloop je zelfhulp modules zelfstandig zonder begeleiding van behandelaren.

Vragenlijst groepsbehandeling

Help ons ons groepsaanbod beter aan te laten sluiten op jouw behoeften!
Binnen Cuídate bieden we naast individuele behandeling ook verschillende groepsbehandelingen aan. We willen graag weten wat jij belangrijk vindt, waar jouw behoeften liggen en hoe jij denkt over groepsbehandeling. Met jouw antwoorden kunnen we ons groepsaanbod verder verbeteren en beter laten aansluiten bij de wensen en behoeften van onze cliënten. Er zijn geen goede of foute antwoorden; we zijn vooral benieuwd naar jouw mening en ervaringen. Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 5 minuten. Je antwoorden worden vertrouwelijk verwerkt en gebruikt om ons behandelaanbod verder te ontwikkelen. Alvast hartelijk dank voor je medewerking!

Je kan de vragenlijst invullen door de QR te scannen.

Telefonische bereikbaarheid Cuídate

Cuídate is telefonisch bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 tot 17.00. Het kan zijn dat de front office medewerker soms vanwege pauze of een overleg niet telefonisch bereikbaar is. Als er niet opgenomen kan worden, hoor je een bandje met verzoek later weer te bellen of je vraag te mailen naar info@cuidate.nl. In geval van spoed kun je een 0 toetsen en dan zal je doorgestuurd worden naar de spoedtelefoon. Deze optie is alleen bedoeld voor wanneer er sprake is van een levensbedreigende situatie of wanneer medische klachten niet kunnen wachten tot een later moment.

Door vakantie/ziekte kan het zijn dat de frontoffice niet altijd bezet is en we telefonisch minder bereikbaar zijn, de spoedoptie zal dan altijd wel bereikbaar zijn. Het verzoek is dan, wanneer er geen sprake is van spoed, je vraag te mailen of op een andere moment/dag naar Cuídate te bellen. Indien er geen front office bezetting is, zal de deur van buiten open te duwen zijn en kun je zelf plaats nemen in de ontvangstruimte. Je behandelaar zal je ophalen uit de ontvangstruimte en evt. voorzien van wat te drinken.

Bijeenkomst cliëntenraad

Op 10 juni is de eerste bijeenkomst van de cliëntenraad geweest. Deze bijeenkomst tussen de bestuurder en onze eerste twee leden van de cliëntenraad stond in het teken van informele kennismaking. Naast dat is gesproken over iedereens achtergrond en motivatie om deel te nemen aan de cliëntenraad, hebben wij ook de werkwijze en praktische afspraken vastgelegd. Ook de eerste inhoudelijke onderwerpen zijn besproken.
In de aankomende periode gaat de cliëntenraad zich bezighouden met thema's als: communicatie richting cliënten, de nieuwsbrief, het cliëntenportaal en toegang tot zorg.

Wij kijken allemaal positief terug op de kennismaking en zijn enthousiast om samen te ontdekken welke rol de cliëntraad van Cuídate gaat hebben! Wil jij jouw stem laten horen en meedenken? Wij zijn nog opzoek naar jeugdigen of ouders van jeugdigen die bij de cliëntenraad willen aansluiten! Heb je interesse? Neem contact op met info@cuidate.nl, wij vertellen je graag meer!