

<p>Wat kan een online programma rond piekeren helpen oefenen?</p> <p>A. emoties uitschakelen B. gedachten herkennen C. problemen vermijden D. anderen veranderen</p>	<p>Waar/niet waar: Een online zelfhulpprogramma kan alle professionele hulp vervangen.</p>	<p>Waar/niet waar: Online hulp kan een eerste stap zijn voordat iemand professionele hulp zoekt.</p>
<p>Waar/niet waar: Een online dagboek kan helpen om verbanden te zien tussen gebeurtenissen en gevoelens.?</p>	<p>Waar/niet waar: Online hulp is altijd geschikt voor iedereen in elke situatie.</p>	<p>Waar/niet waar: Anoniem hulp zoeken kan drempels verlagen.</p>
<p>Waar/niet waar: Online hulpmiddelen kunnen diagnoses stellen zoals een arts dat doet.</p>	<p>Wat kan een voordeel zijn van online psycho-educatie?</p> <p>A. informatie leren over klachten B. therapie vermijden C. diagnoses stellen D. behandeling stoppen</p>	<p>Wat kan een ontspanningsapp leren?</p>

<p>ANTWOORD: waar</p>	<p>ANTWOORD: niet waar</p>	<p>ANTWOORD: B. gedachten herkennen</p>
<p>ANTWOORD: waar</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>	<p>ANTWOORD: waar</p>
<p>ANTWOORD: ademhaling en relaxatie</p>	<p>ANTWOORD: A. informatie leren over klachten</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>

