DISCLAIMER

1. Aard van het zelfhulpprogramma

Dit zelfhulpprogramma is bedoeld als instrument voor zelfreflectie, persoonlijke ontwikkeling en inzicht.

Het zelfhulpprogramma is **geen psychologische behandeling, therapie, diagnostiek of medische zorg** en vervangt geen professionele hulpverlening door een BIG-geregistreerde zorgverlener, psycholoog, psychiater of arts.

Er wordt geen diagnose gesteld en er worden geen medische of psychiatrische adviezen gegeven.

2. Eigen verantwoordelijkheid

De deelnemer blijft te allen tijde zelf verantwoordelijk voor zijn of haar eigen mentale en fysieke gezondheid, keuzes en handelen.

Het zelfhulpprogramma is ondersteunend van aard en vereist een zekere mate van stabiliteit en zelfregulatie.

3. Geen crisisopvang

Dit zelfhulpprogramma is **niet geschikt bij acute psychische crisis**, waaronder maar niet beperkt tot:

- Suïcidegedachten met intentie of plan
- Ernstige ontregeling
- Psychose
- Acute onveiligheid

Bij crisis wordt nadrukkelijk geadviseerd direct contact op te nemen met:

- De eigen behandelaar
- De huisarts

1. Of in Nederland: 113 (Zelfmoordpreventie) en in België 1813 of relevante crisisdiensten in eigen land.

4. Aanvullend karakter

Als de deelnemer onder behandeling is bij een zorgverlener, wordt geadviseerd deelname aan dit zelfhulpprogramma met die behandelaar te bespreken.

Dit zelfhulpprogramma kan aanvullend zijn, maar is geen vervanging van reguliere geestelijke gezondheidszorg.

5. Resultaten

Hoewel het zelfhulpprogramma is samengesteld, kunnen er geen garanties worden gegeven over specifieke resultaten.

De uitkomst is mede afhankelijk van persoonlijke inzet, omstandigheden en individuele situatie.

6. Beperking van aansprakelijkheid

De aanbieder is niet aansprakelijk voor directe of indirecte schade voortvloeiend uit het gebruik van het zelfhulpprogramma of de toepassing van de inhoud, tenzij sprake is van opzet of grove nalatigheid.

De deelnemer erkent dat deelname vrijwillig is.