

Werkwijze

Na het ontvangen van een aanmelding via een verwijzing van de huisarts, (bedrijfs)arts of een regiebehandelaar van een GGZ-instelling neem ik telefonisch contact met u op. In dit gesprek maken we samen een eerste inschatting of uw hulpvraag aansluit bij mijn aanbod en werkwijze. Dit telefoongesprek is kosteloos. Vervolgens plannen we een intakeafspraak.

Voorafgaand aan het intakegesprek ontvangt u een digitale vragenlijst. Deze helpt om een goed beeld te krijgen van uw klachten en achtergrond, zodat we onze tijd in het gesprek zo effectief mogelijk kunnen gebruiken. Graag ontvang ik de ingevulde vragenlijst voor de eerste intake weer retour.

In één à twee intakegesprekken (60 minuten per gesprek, diagnostisch van aard) onderzoeken we samen uw hulpvraag en de klachten die u ervaart. Vaak kan na deze gesprekken een passend behandeladvies worden gegeven. Soms blijkt aanvullende diagnostiek nodig of komen we samen tot de conclusie dat behandeling binnen mijn praktijk niet de beste optie is. In dat geval denk ik graag met u mee over vervolgstappen.

Behandeling

Na de intake ontvangt u een behandeladvies. Daarbij streef ik ernaar om meerdere mogelijkheden te schetsen, zodat we samen kunnen kijken wat het beste past bij uw situatie. Soms gaat het om behandeling binnen mijn praktijk, maar het kan ook zijn dat aanvullende opties buiten mijn praktijk helpend zijn, zoals vaktherapie (bijvoorbeeld PMT), farmacotherapie door een psychiater of leefstijladviezen die veel invloed kunnen hebben op mentale gezondheid.

Ook de eindigheid van de behandeling bespreken we vanaf het begin, zodat u weet waar u aan toe bent. Na overeenstemming over het behandelplan en ondertekening daarvan starten we met de behandeling. Tijdens het traject evalueren we regelmatig de voortgang, zodat we waar nodig kunnen bijsturen. De frequentie van evaluaties hangt af van de gekozen behandelvorm. De duur van de sessies kan variëren, afhankelijk van de methode die wordt ingezet.

Diagnostiek

Wanneer tijdens of na de intake blijkt dat aanvullende diagnostiek behulpzaam kan zijn om tot een passend behandeladvies te komen, kunnen we dit samen inzetten. Dit betreft doorgaans sessies van 120 minuten.

Met welke klachten kunt u niet bij mij terecht?

- Wanneer u jonger bent dan 18 jaar. Voor jeugdigen zijn gespecialiseerde jeugd-GGZ-instellingen beter toegerust.
- Wanneer er sprake is van acute crisis zonder dat de crisisdienst betrokken is. In dat geval is gespecialiseerde en meer intensieve zorg nodig. Behandeling naast een behandeltraject bij de crisisdienst is bespreekbaar.

- Wanneer middelenafhankelijkheid, verslavingsproblematiek, bipolariteit of ernstige eetproblematiek op de voorgrond staat. Hiervoor kunt u beter terecht bij een gespecialiseerde instelling. Als u een dergelijke behandeltraject volt en daarnaast opzoek bent naar behandeling is dit bespreekbaar.
- Bij ernstige agressieproblematiek. Dit belemmert een veilige behandelrelatie.
- Wanneer behandeling gericht is op juridisch gewin. Dit belemmert de ruimte om alle facetten van uw klacht samen te onderzoeken.

Voor bovenstaande problematiek zijn gespecialiseerde instellingen in de regio beter uitgerust om passende zorg te bieden.