

Als u ergens mee zit.....en er zelf niet goed uitkomt

De meeste mensen hebben wel eens een periode dat ze ergens mee zitten of psychische problemen hebben. Dat is heel normaal. Maar wat doet u als u er zelf of met u partner niet uitkomt? In dat geval kan het nuttig zijn om er met een ander over te praten.

Eerstelijnspsychologen weten bij uitstek hoe zij mensen met psychische problemen kunnen helpen. Denk niet te snel 'ik moet er alleen uitkomen' of 'het moet eerst erger worden'. Juist als u er vroeg bij bent, kan een eerstelijnspsycholoog u goed helpen!

Heeft u hier wel eens last van?

Als u last heeft van één van deze – of andere – klachten, kan een eerstelijnspsycholoog u helpen:

- angst, schuldgevoel, somberheid
- u bent niet gelukkig in uw leven
- overspannenheid, burnout
- vage lichamelijke klachten waarvoor geen duidelijke verklaring is (hoofdpijn, maagpijn, benauwdheid)
- dwangmatig handelen of gedachten die steeds terug komen
- problemen in uw relatie/vriendschappen
- psychische problemen met werk/studie of met werkloosheid
- opvoedingsproblemen met uw kinderen
- psychische klachten van uw kinderen
- problemen met het ouder worden
- keuzeproblemen, enz.....

Werkwijze

Na telefonische aanmelding bij onze praktijk volgen er één of meerdere gesprekken om een zo goed mogelijk beeld van uw klachten/problemen te krijgen. De behandeling van de klachten is onderverdeeld in drie fasen

1. Intakefase: kennismaking, klachteninventarisatie/diagnostiek en formulering van behandeldoelen en behandelplan. Hierbij wordt zonodig gebruik gemaakt van aanvullend onderzoek met behulp van vragenlijsten. Afronding met een adviesgesprek.
2. Behandelfase: samen met uw psycholoog werkt u aan verandering van uw problemen of klachten.
3. Evaluatie en afronding: in een afsluitend gesprek wordt teruggekeken op het behandelplan/proces en worden aandachtspunten voor de toekomst besproken.

Kortdurende begeleiding is het uitgangspunt d.w.z. één tot maximaal 15 consulten. Een enkele keer kan de behandeling langer duren.

Afhankelijk van de problematiek kunnen behandeltechnieken uit verschillende stromingen worden toegepast. Afstemming op uw hulpvraag en behoeften c.q. wensen is het uitgangspunt.

Dossier

Uw gegevens, en voor zover nodig ook die van anderen (partner, gezin) worden ondergebracht in een dossier. Iedere organisatie is verplicht om correct om te gaan met zo'n dossier, hetgeen betekent dat uw gegevens niet toegankelijk zijn voor buitenstaanders. In principe wordt na de intakefase en aan het eind van de behandeling overlegd/informatie uitgewisseld met uw verwijzer/huisarts. Hiervoor dient u uw toestemming te geven.

U hebt het recht om uw dossier in te zien en u kunt uw persoonsgegevens laten wijzigen indien ze onjuist of onvolledig zijn. Na afsluiting van de behandeling wordt uw dossier na een bewaartermijn van 10 jaar vernietigd.

Klachtenregeling

Uiteraard doen we ons uiterste best om klachten te voorkomen.

Bent u ontevreden over de bejegening of behandeling van de eerstelijnspsycholoog? Meldt u dit dan aan de eerstelijnspsycholoog. Komt u er niet uit, dan kunt u een beroep doen op de LVE-klachtenregelling. Informatie is te vinden op www.lve.nl

Kosten

Vanuit de basisverzekering worden een aantal gesprekken vergoed. Al dan niet met een kleine wettelijke bijdrage. Mogelijk krijgt u extra gesprekken vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. U dient dit zelf bij uw verzekeraar na te vragen.

Bereikbaarheid

De psycholoog is maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag telefonisch bereikbaar van 13.30-14.30 uur via tel (0320) 71 30 72 of 06-22 46 14 34.

De GZ psycholoog is op maandag- en donderdagmiddag/avond bereikbaar via 06-51 19 63 27.

Tijdens gesprekken met cliënten is het niet altijd realiseerbaar of wenselijk dat de telefoon wordt aangenomen. Het antwoordapparaat kan dan ingesproken worden. Dagelijks, (uitgezonderd het weekend) wordt het antwoordapparaat afgeluisterd en wordt de beller teruggebeld.

De eerstelijnspsycholoog van de STEL werkt samen met het SEL (Samenwerkingsverband Eerstelijns-psychologen Lelystad). Indien nodig, en indien de cliënt dat zelf wenst, vangen de psychologen die deel uitmaken van het SEL de cliënten bij ziekte of calamiteiten op. Ook tijdens vakanties kan de behandeling eventueel overgedragen worden aan een SEL-collega indien de cliënt dit wenst. Ook voor een second opinion kunt u bij één van hen terecht. Als er sprake is van spoed/crisis buiten kantoortijden en in het weekend, kunt u contact opnemen

met centrale huisartsenpost. Zij kunnen u eventueel aanmelden bij de crisisdienst van de GGZ.

Mocht u naar aanleiding van deze informatie vragen, opmerkingen of suggesties hebben, dan horen wij die graag.

Belangrijk

Niet nagekomen afspraken worden niet vergoed door de verzekering. U dient een afspraak minstens één werkdag van tevoren af te zeggen om kosten te vermijden.

Meer weten?

Kijk ook eens op de website van de Landelijke vereniging van Eerstelijnspsychologen (LVE): www.lve.nl Telefonisch contact kan uiteraard ook: 020-66 73 956 of via e-mail: lve@lve.nl

De eerstelijnspsycholoog van de STEL is lid LVE, afdeling LVE Flevoland, NIP.

Informatie **Eerstelijnspsychologen praktijk**

Stichting **Eerstelijnsgezondheidszorg Lelystad**



M.W.M. Goumans, Eerstelijnspsycholoog
0320-71 30 72 of
06 – 22 46 14 34

J. Philips, GZ psycholoog
06-51196327

Gezondheidscentrum 't Woud
Griend 25-23
8225 SB Lelystad

E: info@stel-lelystad.nl
www.stel-lelystad.nl