

## ##Onderwerpen die aan de orde komen:

- Intake
- Testen
- Diagnose
- Behandelplan
- Behandeldoelen
- Methodieken en Interventie
- Evaluatie
- Afronding
- Follow-up en terugvalpreventie
- Crisis
- Kwaliteitsstatuut
- Wachttijden met een link
- Voorwaarden en Vergoedingen, Klacht en Tuchtrect
- Tevredenheidstest
- Samenwerking met collega's

### ##Intake

Voor aanvang van de daadwerkelijke therapie stuur ik je via de e-mail een intakeformulier in een wordbestand.

Dat formulier kun je invullen voordat de eerste sessie begint.

De vragen op een intakeformulier helpen je te focussen op wat je echt wil en de therapie is in feite al begonnen voordat de eerste sessie daadwerkelijk plaatsvindt.

Het formulier stuur je via de mail naar mij terug. Ik lees je verhaal voor de eerste sessie zodat ik al het een en ander van je weet en we in de eerste sessie direct aan de gang kunnen.

Ik vraag tijdens het eerste gesprek ook of je me feedback wilt geven als je vindt dat iets niet goed voelt voor je. Dat kan per mail of persoonlijk in een gesprek.

### ###Test

Als er sprake is van een problematiek die valt binnen de DSM5, vraag ik je ook om een test te doen. De testresultaten worden, naar gelang de behoefte, min of meer uitgebreid met je besproken. Deze test is eenvoudig in te vullen en de resultaten zijn direct zichtbaar. De uitslagen van de test worden versleuteld verstuurd naar een instantie die deze resultaten verzameld om inzicht te krijgen in de doelgroep en de kosten van de psychische hulpverlening.

### ###Diagnose

Als er sprake is van een problematiek die valt binnen de DSM5, maak ik een officiële diagnose. Die wordt met je besproken of soms via de mail naar je toegestuurd. In de diagnose worden specifieke behandeldoelen opgesteld. Daarnaast werk ik met een protocol behandelplan. Deze diagnose met behandelplan krijg je via de mail ook thuisgestuurd.

Als je akkoord gaat met de diagnose en het behandelplan worden beide, met een begeleidend schrijven, naar je huisarts gestuurd.

### ###Behandelplan

Het behandelplan is een stappenplan dat een weergave is van het proces zodat zich dat natuurlijk aandient. Zoals elders op de website is te lezen zie ik therapie als begeleiding bij een groeiproces. Als de juiste benadering wordt toegepast, vindt deze groei spontaan plaats. Wat we met name doen is onderzoeken wat de groei in de weg staat. Het plan wordt dan ook niet op de letter gevolgd, maar is wel een duidelijke richtlijn.

### ###Behandeldoelen

Behandeldoelen worden in drie stappen vastgesteld: Via de intake vult de cliënt de doelen in. Na de intake werk ik de behandeldoelen, samen met de uitkomst van de test verder uit en in het tweede gesprek bespreek ik de doelen met de cliënt en komen we samen tot een definitief vaststellen van de doelen. Als hiervoor meer tijd nodig is, dan nemen we die.

We kijken ook of er huiswerkopdrachten kunnen worden toegepast en welk e-health programma zinvol is. Meer over behandeldoelen vind je in de pdf Behandeldoelen.

### ###Methodieken en interventies

In het werk gebruiken we cognitieve en lichaamsgerichte benaderingen. Beiden zijn gericht op bewustwording. De focus ligt op inzicht in de ontwikkelde overlevingspatronen en hun beperkingen. Deze zijn te begrijpen maar hebben ook een weerslag in het lichaam onder meer in de vorm van gespannen spieren en beperkte ademhaling. Gewaarzijn en bewustwording van deze niet goed functionerende strategieën helpen je om deze geleidelijk aan te laten gaan.

We kijken naar de innerlijke criticus. Uitleg over de innerlijke criticus vind je ook onder (link: <http://www.soekja.nl/publicaties/de-innerlijke-criticus> text: publicaties.) In de sessies reik ik hier ook oefeningen voor aan die je thuis kunt doen. Daarnaast zet ik het e-healthprogramma van de innerlijke criticus in, als er sprake is van een sterke innerlijke criticus.

De innerlijke criticus kan de veroorzaker zijn van een sterk negatief zelfbeeld en kan leiden tot depressie. Het is dus belangrijk dus om hier aandacht aan te besteden.

Verder werken we met emoties die impulsief tevoorschijn kunnen komen of sterk onderdrukt zijn. We gebruiken de principes van zelfregulatie om hier functioneel mee om te gaan. Ook hierover vind je onder publicaties een (link:

<http://www.soekja.nl/publicaties/het-proces-van-zelfregulatie> text: artikel.)

E-health wordt hier ingezet in de vorm van grondingsoefeningen. Ze zijn te vinden onder het kopje (link: <http://www.soekja.nl/therapie/e-health> text: e-health) en ze zijn te downloaden als pdf's.

### ###Evaluatie

Tijdens het proces wordt regelmatig geëvalueerd. We bespreken samen wat er goed gaat en wat niet. Indien nodig wordt er tussentijds overleg gevoerd met je huisarts. We kunnen hier het stappenplan voor gebruiken en ook testen inzetten.

### ###Afronding

We evalueren samen het proces aan de hand van een terugblik, het protocol behandelplan en/of de eindtest. Er wordt ook gevraagd om een tevredenheidstest uit te voeren, de CQ-index, Geestelijke Gezondheidszorg. Je huisarts krijgt ter afronding een brief waarin de resultaten worden weergegeven. Deze brief wordt in overleg met je gemaakt en na jouw akkoord, naar de huisarts verstuurd.

### ### Follow-up en terugvalpreventie

#### Follow-up

In overleg met de cliënt maak ik een afspraak om na drie maanden een bericht te krijgen van de cliënt hoe het nu gaat. Ik noteer die afspraak in mijn agenda en neem contact op als ik niets hoor.

#### Terugval:

Een terugval kan optreden. Vaak heeft dat te maken met een verdieping van je ontwikkeling. De oude thema's duiken dan gemakkelijk weer op.

#### Signalen:

gebrek aan concentratie, terugkeer van somberte of depressie, lusteloosheid. Angst en paniek. Onzekerheid en faalangst kunnen wijzen op het actief worden van je innerlijke criticus.

#### Handvatten:

Je kunt hiermee werken door: allereerst kijken of je kunt gronden je ademhaling lager kunt krijgen. Verbind jezelf meer met je ruggengraat zoals je hebt geleerd. Adem rustig uit door je bekken naar de aarde en vanuit de aarde weer naar je buikcentrum en herhaal deze ademhaling. Kijk wat hier verandert en of de stress of de somberte wordt gereguleerd. Volg de oefeningen zoals die beschreven staan op de website.

Pas de methode van onderzoek toe: pak je dagboek en ga voor jezelf na of er een verandering is ontstaan in leven dat het een en ader triggert. Onderzoek wat je zo heeft geraakt. Kijk of je jezelf kunt blijven gronden zodat je niet door de ervaring wordt overgenomen. Kijk hoe dit gaat.

Als je merkt dat je innerlijke criticus actief is (onzekerheid, faalangst, schaamte, schuldgevoel en depressie zijn hier allemaal indicatoren voor) lees dan het artikel van dein nelrijke criticus opnieuw door en doe de oefeningen.

Werkt dit niet of onvoldoende of wil je met mij delen wat er gaande is:

Neem contact met mij op via de mail, dat is de gemakkelijkste manier om met mij een eerste contact te leggen. Ik neem dan z.s.m. contact met je op en kijk of ik je kan helpen op afstand. Zo niet, dan plan ik zo spoedig mogelijk een afspraak met je in.

### ### Crisis

Voor cliënten die het risico lopen in een crisis te belanden maak ik specifieke afspraken. Vaak is in de therapie al duidelijk als het risico op een crisis aanwezig is. Ik probeer in een dergelijke periode zo goed mogelijk via e-mail en telefoon beschikbaar te zijn. Ik spreek altijd met de cliënt af om de huisartsenpost te bellen, indien ik niet bereikbaar ben en er in de omgeving, hun sociale netwerk, niemand aanwezig is die voor eerste opvang kan zorgen. Ik check ook in het weekend mijn mail en kan dan in tweede instantie hulp bieden.

### ### Kwaliteitsstatuut

Als GZpsycholoog voldoe ik aan de eisen die gesteld worden aan de kwaliteit. Dit is gewaarborgd in een kwaliteitsstatuut.

(file: pdf-invulformat-vrijgevestigde-ggz-kwaliteitsstatuut.pdf)

Ik draag ook het keurmerk ggz.

### ### Wachtijden

De actuele wachttijden kun je vinden onder (link: <http://www.soekja.nl/therapie/vergoeding> text: Wachttijden)

### ###Voorwaarden en vergoedingen, klacht en tuchtrecht

Er is een aparte pagina over (link: <http://www.soekja.nl/therapie/vergoeding> text: voorwaarden en vergoedingen.)

Hieronder vind je ook: (link: <http://www.soekja.nl/therapie/vergoeding/intervisie-klacht-tuchtrecht> text: Intervisie, klacht en tuchtrecht) en (link: <http://www.soekja.nl/therapie/vergoeding/ggz-metingen-en-privacy> text: GGZ metingen en privacy,) in twee aparte pagina's.

### ###Documenten

Hieronder vind je intake, beschrijvende diagnose, protocolbehandelplannen, voorwaarden en vergoedingen als pdf bestanden.

(file: uitgebreide-intake.pdf)

(file: beschrijvende-diagnose-off.pdf)

(file: protocol-behandelplan-depressie.pdf)

(file: protocol-behandelplan-ptss-angst.pdf)

(file: voorwaarden-en-tarieven.pdf)

### ###Tevredenheid

Het werk dat mijn cliënten en ik samen doen krijgt via de ggz thermometer een cijfer en de uitslag is unaniem positief geweest in 2016, een cijfer dat boven de 9 ligt. Sinds kort gebruik ik de CQ-index, Geestelijke Gezondheidszorg test. Het cijfer dat daar is gegeven voor de behandeling ligt ook hoog: op een negen.

Gemeten is: bejegening, samen beslissen, uitvoering behandeling en bespreken van testen.

### ###Samenwerking met collega's

Ik ben aangesloten bij de Groninger Psychologen Coöperatie.

Ik werk al sinds enkele jaren samen met Praktijk Thomassen voor collegiaal overleg en voor overname van cliënten indien dat nodig is. Zie ook het kwaliteitsstatuut waarin meer informatie over samenwerking.

Er ligt voor de cliënten in Havelte ook een afspraak met psychologenpraktijk Educare die eventueel cliënten kunnen overnemen.