

# Generalistische Basis GGZ & Specialistische GGZ

## Intracom, Praktijk voor Psychotherapie

Werkt samen met verwijzers. In de meeste gevallen zult u bij psychische klachten een of enkele gesprekken met uw huisarts hebben, of in het verleden hebben gehad. Als aan de praktijk van uw huisarts ook een Praktijkondersteuner (POH) voor psychische hulp is verbonden, krijgt u wellicht met deze professional ook enkele gesprekken. Mogelijk wordt u daarna naar ons verwezen.

## Verwijsbrief

Uw huisarts zal u een verwijzing geven voor psychotherapie. Dat kan zijn voor de zogenaamde Basispsychotherapie als uw klachten van kortere duur zijn of enkelvoudig van aard. Als uw klachten al van langere aard zijn en meerdere aspecten van uw leven betreffen, krijgt u wellicht een doorverwijzing voor Specialistische psychotherapie. Voor beide soorten psychische hulp bent u bij Intracom aan het goede adres.

## Afspraak

Met de verwijzing van de huisarts of een andere verwijzer kunt u telefonisch een afspraak maken bij onze praktijk. Wij zijn bereikbaar op ma., di., do., van 09.00u tot 17.30u. onder nummer 046-451 91 41. Als u op een ander tijdstip belt, krijgt u ons antwoordapparaat. Hierop kunt u uw naam en telefoonnummer (2 x) inspreken. Wij nemen dan op onze eerstvolgende werkdag telefonisch contact met u op. We hanteren geen wachtlijst. In overleg met uw agenda, kunt u meestal binnen een week een intakegesprek hebben.

## Het Intakegesprek

Als u naar het afgesproken intakegesprek komt, verzoeken we u uw verwijsbrief en uw Zorgverzekeringspasje mee te brengen. Wij zullen uw gegevens opnemen en strikt vertrouwelijk behandelen. U kunt zelf aangeven of wij uw doorverwijzer op de hoogte mogen houden. Wij werken met ROM (*routine outcome measurement*) en verzoeken u op een lijst uw klachten aan te kruisen. Vervolgens vindt er een gesprek plaats met een psychotherapeut die samen met u naar uw klachten kijkt en samen met u een begin maakt met het opstellen van een behandelplan.

## Basis Psychotherapie: Klachtgericht/Enkelvoudig

Klachtgerichte of kortdurende psychotherapie richt zich op de behandeling van één of een beperkt aantal symptomen en specifieke klachten. Hier wordt minder ingegaan op uw persoonlijkheid of uw identiteitsbeleving of uw persoonsgeschiedenis. Dit wordt ook wel 1<sup>e</sup> lijns-zorg genoemd. Het doel is om die klachten te behandelen die u nu ervaart. De duur bedraagt enkele weken tot enkele maanden, de behandeling bedraagt enkele tot maximaal twaalf gesprekken.

## Specialistische GGZ: Persoonsgericht/Complex

U kunt door uw huisarts of andere verwijzer ook doorverwezen worden voor Specialistische psychotherapie. Dit als u last heeft ernstige en/of complexe psychische of psychiatrische klachten. Dit wordt ook wel 2e lijns-zorg genoemd. In de specialistische zorg staat naast de direct aanwezige klachten ook de complexe problematiek die onder de klachten ligt aan de orde. Hier wordt wel stil gestaan bij uw persoonsgeschiedenis en worden klachten bekeken in het kader van uw persoonlijkheid. Uw identiteit en zelfbeleving staan hier meer centraal. In de specialistische zorg zal daarnaast ook veel nadruk liggen op het proces dat u doormaakt en het therapieproces. Het doel is door dit proces een meer structurele verandering in uw persoonlijk

functioneren en uw zelfbeleving te bewerkstelligen. Dit proces kan enkele maanden tot meer dan een jaar in beslag nemen.

## **Diagnose & Behandelvoorstel**

Tijdens de eerste sessies zal samen met u besproken worden welk soort behandeling geschikt is voor uw klachten. De behandeling zal altijd elementen van cognitieve gedragstherapie en van interpersoonlijke therapie omvatten, omdat deze hun werkzaamheid afdoende hebben bewezen.

*Basis therapie ook wel Generalistische zorg genaamd heeft betrekking op behandeling van mensen met lichte tot matige, niet complexe psychische problemen. De te verlenen zorg wordt in een van de drie patiënt profielen ingedeeld (kort, middel of intensief) en valt onder een bepaald tarief. Zijn de problemen complexer en langdurend dan is specialistische zorg nodig.*

Meestal wordt aan het begin van de 3<sup>e</sup> sessie door de therapeut een uitgewerkt behandelvoorstel aan u voorgelegd. U neemt dat dan samen met de therapeut door om het vervolgens samen te ondertekenen. Op dat moment krijgt u doorverwijzer (met u instemming) hiervan een afschrift.

## **Behandelproces**

Tijdens de behandeling wordt samen met u het behandelproces regelmatig geëvalueerd. Er wordt gekeken of en hoe het klachtpatroon veranderd. Niet altijd nemen de klachten direct af, maar de praktijk leert dat als het proces in beweging komt, u uw klachten en problemen steeds beter leert hanteren. Het is de bedoeling van de behandeling dat u zich steeds meer regisseur van uw eigen leven gaat voelen en dat u zich in uw dagelijks leven niet voortdurend door de klachten beperkt of belemmerd voelt. Vooral in de specialistische psychotherapie is dit een proces van vallen en opstaan, waarbij de therapeut u naar beste krachten terzijde zal staan.

## **Samen op weg**

Mocht u zich op enig moment in de therapie niet begrepen of niet gesteund voelen door de therapeut, verzoeken wij u nadrukkelijk dit tijdens het behandelproces te bespreken. Samen met de therapeut kunt u dan zien of u samen op de, voor u, goede weg bent.

## **Afsluiting van de behandeling**

Als u samen met de therapeut de indruk krijgt/voelt, dat de behandeling afgerond kan worden, bepaalt u samen de einddatum. Als u daar toestemming voor heeft gegeven, krijgt u doorverwijzer hiervan bericht.

Soms blijkt het na afsluiting toch nog noodzakelijk om alsnog een of enkele behandelsessies af te spreken. Hier is altijd ruimte voor. Neemt u in dat geval contact op met onze praktijk

## **Ten slotte**

- Bij het begin en einde van de behandeling krijgt u een lange vragenlijst CORE34 en tussendoor een korte vragenlijst CORE10 op deze wijze wordt zichtbaar hoe de klachten zich ontwikkelen en verbeteren
- Psychotherapie valt evenals heel veel behandelsoorten onder uw verplichte eigen risico. In het algemeen gaat de rekening direct naar uw zorgverzekeraar. De aan uw behandeling bestede directe- en indirecte tijd, wordt volgens voorschrift geregistreerd via de DBC Systematiek (Diagnose Behandel Combinatie).
- Met de meeste zorgverzekeraars hebben wij een contract. Om achteraf geen vervelende situatie te laten ontstaan, is het belangrijk dat wij bij uw telefonische afspraak hier met u duidelijkheid over scheppen. Soms zullen wij u vragen zelf eerst contact op te nemen met uw verzekeraar.