

- Werk, school of wonen
- Omgaan met geld
- Angst, onzekerheid, neerslachtigheid
- Eenzaamheid
- Leven in een andere cultuur
- Seksualiteit en seksuele geaardheid
- Intimidatie en mishandeling
- Rouwverwerking
- Sociale wetgeving en voorzieningen

#### **Verslavingsconsulent**

Wanneer u uw balans in het leven dreigt kwijt te raken door gebruik van alcohol of drugs, kan de verslavingsconsulent u ondersteunen.

Ook uw naasten kunnen voor vragen bij hem terecht.

#### **Centrum voor jeugd en gezin**

Het Centrum voor jeugd en gezin neemt deel in het Multidisciplinair overleg (MDO). Dit overleg heeft een signalerende en verwijzende functie voor kinderen en jeugdigen. Daarnaast geven zij trainingen voor jongeren en kunnen bv. ondersteuning bieden bij opvoedingsproblemen.

#### **Vragenlijsten**

Alle zorgverleners maken gebruik van vragenlijsten. Doel daarvan kan zijn om meer duidelijkheid te krijgen over de aard van de klachten of om na te gaan of de behandeling het gewenste effect heeft.

#### **Kosten**

De kosten van uw psychologische hulp worden vanuit de Pilot Basis GGZ betaald. Dat betekent, dat u zelf geen factuur krijgt voor uw behandeling, ook niet via het eigen risicobedrag van uw zorgverzekering.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Door zelf actief aan de slag te gaan met uw klachten, zult u zich eerder beter voelen.

Naast de huiswerkopdrachten, die u mogelijk van uw zorgverlener krijgt, kunnen onderstaande zaken u helpen om beter met uw klachten om te gaan.

- Praten met anderen en uitleggen hoe u zich voelt
- Zoveel mogelijk actief blijven
- Bewegen
- Regelmatig leven door bv. op tijd op te staan en naar bed te gaan en drie maal per dag te eten

### **Meer informatie**

Mogelijk heeft u meer vragen over psychische en sociale klachten dan in deze folder aangegeven staat. Schroomt u niet om uw vragen aan de huisarts of praktijkondersteuner GGZ te stellen. Zij zullen uw vragen graag beantwoorden.

Schakel direct hulp in wanneer u of uw naaste in een acute crisis raakt en u geen uitweg meer ziet.

U kunt dan tijdens kantooruren contact opnemen met uw huisarts en buitenkantooruren met de huisartsenpost, 0162-435000.

Alle betrokken zorgverleners doen hun uiterste best om u goede zorg te bieden. Voor vragen of opmerkingen verwijzen wij u naar onze website [www.zorroo.nl](http://www.zorroo.nl)

## **Psychische en/of sociale klachten**

## Psychische en sociale klachten

Wanneer u psychische of sociale problemen heeft zult u hier in eerste instantie met uw huisarts over praten. Het kan ook gebeuren, dat uw huisarts vermoedt, dat uw lichamelijke klachten verband houden met psychische problemen. Hij/zij zal dat met u bespreken.

### Klachten

Psychische of sociale problemen kunnen zich op allerlei manieren uiten.

### Lichamelijk

- Aanhoudende moeheid
- Slapeloosheid
- Spierpijn, hoofdpijn, rugpijn
- Maagpijn, darmstoornissen, slechte eetlust
- Verminderde weerstand
- Hartkloppingen, verhoogde bloeddruk

### Psychisch

- Niet meer tot rust komen, gejaagdheid
- Prikkelbaar, geïrriteerd zijn
- Sombere buien, huilbuien, piekeren, angst
- Niet meer kunnen genieten, lusteloos en futloos zijn
- Besluiteloosheid, concentratieverlies, vergeetachtigheid
- Onzekerheid, verminderd zelfvertrouwen

### Gedragsveranderingen

- Minder presteren en meer fouten maken
- Steeds meer roken en veel alcohol- en/of drugsgebruik
- Steeds meer slaap- en/of kalmeringsmiddelen gebruiken
- Sociale contacten steeds meer uit de weg gaan

## Pilot Basis GGZ

De Pilot Basis GGZ is opgezet om volwassenen, ouderen en kinderen met psychische of sociale klachten zo goed mogelijk te begeleiden.

Om dat te bereiken, werken verschillende zorgverleners nauw samen, waarbij uw huisarts de regie heeft en eindverantwoordelijke blijft voor uw behandeling. De huisarts werkt nauw samen met de praktijkondersteuner GGZ, die werkzaam is binnen de huisartsenpraktijk. Hij/zij is gespecialiseerd in psychische en sociale klachten. In overleg met u en uw huisarts kan hij/zij u doorverwijzen naar

- een andere betrokken hulpverlener
- een groepstraining of
- internetbegeleiding

### Betrokken zorgverleners

Andere zorgverleners, die bij uw behandeling betrokken kunnen zijn:

- Psychosomatisch fysiotherapeut
- Eerstelijnspsycholoog/psychotherapeut 1e lijn
- Algemeen maatschappelijk werker
- Verslavingsconsulent
- Jeugdarts

## Behandeling

Afhankelijk van de problemen die u heeft, wordt u behandeld door de praktijkondersteuner GGZ of doorverwezen naar een andere zorgverlener. Zij zijn gespecialiseerd in de zorg, die u nodig heeft.

### Praktijkondersteuner GGZ

De praktijkondersteuner GGZ kan u persoonlijk advies en begeleiding geven of, in overleg met de huisarts,

doorverwijzen naar een andere betrokken hulpverlener, een groepstraining of internetbegeleiding wanneer er meer gespecialiseerde begeleiding/ behandeling nodig is voor uw problematiek.

### Psychosomatisch begeleiding

Behandeling door de psychosomatisch fysiotherapeut richt zich o.a. op evenwicht tussen belasting en belastbaarheid, spanning en ontspanning. Doel is om uw belastbaarheid te verhogen en meer vertrouwen in uw lichaam te krijgen. Uw zelfvertrouwen en zelfbeeld worden daardoor positief beïnvloed.

### Psycholoog

De huisarts of POZ-GGZ kan u doorverwijzen naar de psycholoog om

- de behandeling daar voort te zetten
- om een duidelijker beeld te krijgen van uw problematiek

De psycholoog houdt rekening met wat u zelf vindt, wilt en aankunt. Het gaat er om, dat u leert omgaan met uw klachten.

Behandeling door de eerstelijnspsycholoog is meestal kortdurend, gemiddeld 5 tot 10 gesprekken. U krijgt huiswerkopdrachten en soms ook online-behandeling via het internet (e-health).

### Algemeen maatschappelijk werk

Als u naast psychische problemen ook andere klachten heeft kan er, samen met u, voor gekozen worden om het Algemeen maatschappelijk werk in te schakelen. Het Algemeen maatschappelijk werk kan u bv. behulpzaam zijn bij problemen met

- Opvoeding of relaties