

Praktijkinformatie

Psychotherapie

Psychotherapie is een vorm van gesprekstherapie die als doel heeft om psychische problemen en aandoeningen te verhelpen en/of verminderen. De duur van een kort traject (< 6 maanden) tot een langer durend traject (> 1 jaar), is afhankelijk van de ernst en complexiteit van de problematiek.

Psychotherapie biedt geen kant en klare oplossingen voor je problemen maar het is een proces waarin de samenwerking tussen de cliënt en therapeut centraal staat. Het resultaat van de therapie hangt enerzijds af van de aard en complexiteit van de problematiek. Anderzijds is het resultaat afhankelijk van jouw eigen mogelijkheden om van psychotherapie te profiteren. Uiteraard ook van de capaciteiten van de therapeut en van de onderlinge klik. Psychotherapie is vaak hard werken. In eerste instantie omdat therapie om een tijdinvestering vraagt met doorgaans wekelijks gesprekken. In tweede instantie vraagt psychotherapie om een emotionele investering en is bereidheid nodig om jezelf als het ware kritisch onder de loep te nemen en om pijnlijke gebeurtenissen en patronen onder ogen te zien en vaak om daadwerkelijk experimenten met jezelf aan te gaan door automatische aanvoelende reacties bewust op te merken en voor een andere reactie te kiezen. Je wordt gevraagd om je gedachten, gevoelens (lijfelijk en emotioneel), gedragingen en relaties met mensen om je heen te onderzoeken. Dat kan pijnlijk of confronterend zijn. Ten slotte, om resultaten te kunnen boeken is het belangrijk dat je buiten de sessies om bezig gaat met datgene tijdens de therapie sessies besproken is. Soms is de uitkomst van een geslaagd psychotherapietraject er één waarin de klachten daadwerkelijk (fors) verminderd zijn. Vaak ook zijn de klachten/patronen ook na een geslaagd traject nog aanwezig, maar ben je beter in staat om je patronen te herkennen waardoor het effect van de patronen minder sterk is dan voorheen, je vaker kunt voorkomen dat je erin terechtkomt en/of je sneller herstelt.

Een belangrijke factor in therapie is de relatie tussen de cliënt en therapeut. Het is van groot belang dat je je veilig en vertrouwd voelt. Niet zelden komen de problemen die je met mensen buiten de therapie ervaart ook aan de oppervlakte in het contact met de therapeut. Vaak ontstaan er bijvoorbeeld problemen/wrijvingen in de samenwerking, of zijn er juist hele sterke als prettige beleefde gevoelens. Wanneer dit het geval is, is het van belang om dit in therapie te bespreken. Het bespreken van de (problemen in) therapeutische relatie is regelmatig een essentieel onderdeel van de therapie.

Procedure van aanmelding tot afsluiting

Na de aanmelding vindt er binnen twee weken een kennismakingsgesprek plaats om een korte inschatting van beide kanten te maken of je in mijn praktijk op de goede plek lijkt te zijn voor je problematiek. Als we na dit gesprek besluiten dat je een traject bij mij zal gaan starten, zal ik je officieel inschrijven in mijn elektronisch zorgdossier. Het intakegesprek kan dan nog enkele weken, soms maanden op zich laten wachten. Ik hanteer geen wachttijd tussen de intakefase en de start van het traject.

De intakefase bestaat doorgaans uit twee tot vier sessies. Daarin worden je klachten, je problemen, je sterke kanten, je levensloop en jouw doelen ten aanzien van het traject in grote lijnen besproken. Vervolgens sluiten jij en ik een behandelovereenkomst op het moment dat jij en ik het eens zijn over het plan. In het behandelplan worden beknopt jouw klachten, hypothese(s) over de oorsprong van de klachten, de eventuele diagnose, jouw doelen ten

aanzien van de behandeling, de plan van aanpak, de focus van het traject en de methodiek(en) waarmee we gaan werken vastgelegd. Wanneer je daarvoor toestemming geeft, wordt het behandelplan naar je verwijzer opgestuurd.

Met het behandelplan als richting gaan we aan de slag. Psychotherapie (de behandelfase) vraagt om een actieve houding en bereidheid om aan je problemen te werken. De rol van jou als cliënt is dat je onderwerpen actief inbrengt dat wil zeggen: het probleem, dat waar je tegen aan loopt, successen die je hebt geboekt en het aangaan van experimenten. Mijn rol als therapeut is om mijn volledige aandacht voor jouw problematiek te hebben en om koers te houden wat betreft de focus die wij hebben gekozen, of om deze in overleg met jou te verleggen. De sessies duren doorgaans 45 of 60 minuten. Tijdens de behandelfase is het belangrijk om regelmatig (minstens eens per half jaar) te evalueren of we beide nog het idee hebben dat we een zinnige en dezelfde koers varen.

Beëindiging van de therapie is een belangrijke fase in het traject. Deze eindfase geeft de gelegenheid om het traject goed af te ronden. Vaak komen hier thema's naar voren zoals: (moeite met) afscheid nemen, leren leven met de klachten/patronen die er nog zijn na behandeling en de eventuele correspondentie naar de verwijzer. Het besluit om het traject te beëindigen wordt nooit éézijdig of in één gesprek genomen. Er vindt altijd een afrondend gesprek plaats.

Evaluaties

Het is van belang om de voortgang regelmatig te evalueren. Dit gebeurt door ongeveer halfjaarlijks (in de SGGZ, in de BGGZ zal er om de zoveel gesprekken kort worden geëvalueerd) uitgebreid stil te staan bij het verloop van het traject. Hierbij staan we stil of en hoe de doelen, de gekozen focus en werkwijze aangepast dienen te worden. Daarnaast vindt de evaluatie plaats door middel van Routine Outcome Monitoring (ROM). Hiervoor wordt een vragenlijst (BSI) gebruikt. De vragenlijst wordt in het begin van de behandeling, om het jaar en bij afsluiting van de behandeling afgenomen. Naar aanleiding van de evaluatie kan er een bijstelling van het behandelplan plaatsvinden. Ook wordt er aan het eind van het traject en na elk jaar, gevraagd om een vragenlijst in het kader van cliënttevredenheidsonderzoek in te vullen, ter verbetering van mijn praktijkvoering.

Bereikbaarheid

De praktijk is geopend van maandag tot en met vrijdag, met uitzondering van de officiële feestdagen en vakanties. Voor het maken, wijzigen of afzeggen van afspraken ben ik tijdens de kantooruren (9.00-17.00) telefonisch bereikbaar. Omdat ik tijdens de gesprekken de telefoon niet opneem, is de kans groot dat ik niet de telefoon direct kan beantwoorden. Je kunt dan een bericht inspreken. Zodra ik daar de gelegenheid voor heb, bel ik je binnen twee werkdagen terug. Ik ben echter het makkelijkst via de mail/cliënt portal te bereiken. Afspraken dienen minimaal 48 uur vóór de aanvang van de afspraak worden afgezegd. De niet op tijd afgezegde afspraken worden in rekening gebracht. De kosten daarvan bedragen € 75. Deze kosten worden niet door de zorgverzekeraar vergoed. Wanneer er sprake is van herhaaldelijk niet nakomen van de afspraken cq. bij herhaaldelijke te late afzeggingen wordt het traject beëindigd en het dossier afgesloten, omdat doorgaan dan in deze fase van het leven blijkbaar niet haalbaar of zinnig (meer) is.

Noodsituatie

Als je dringend behoefte/nood hebt aan contact in verband met een noodsituatie of in verband met sterke suïcidaliteit, probeer mij dan te bereiken. Mocht ik slecht bereikbaar zijn, of mocht het buiten kantooruren zijn, dan is het voor je eigen welbevinden en veiligheid belangrijk dat je niet op mij wacht, maar direct contact opneemt met de huisartsenpost. De huisartsenpost of de huisarts kan de crisisdienst inschakelen als zij dat noodzakelijk achten. Je kunt ook contact opnemen met de zelfmoord-preventie lijn (0800-0113). Als je tijdelijk opgenomen zou worden voor 24x7 zorg, dan nemen jij en ik zo snel mogelijk contact met elkaar op en zal ik, mits ik daarvoor toestemming van jou krijg, overleg voeren met de betrokkenen op de afdeling waar je verblijft. Na de tijdelijke opname wordt ons traject dan weer vervolgd behalve als na overleg met jou blijkt dat dat niet meer passend is.

Als er sprake is van huiselijk geweld dan adviseer ik om contact met de politie op te nemen (112 bij spoed); of contact op te nemen met Veilig thuis (voor informatie inwinnen 0800-2000). Daarnaast is het belangrijk om het huiselijk geweld bespreekbaar te maken (als slachtoffer én als dader) in de gesprekken met mij.

Ziekte/Vervanging

Bij ziekte wordt er door mij telefonisch of per mail contact opgenomen om de afspraak te annuleren en wordt er een volgende afspraak gepland. Wanneer de wederzijdse inschatting is dat een afspraak niet kan wachten, zal ik inspanningen verrichten om een afspraak te laten plaatsvinden met een daartoe bevoegde collega behandelaar. Deze behandelaar zal hiervan door mij vooraf op de hoogte worden gebracht.

Bij langdurige uitval, zal de opgestelde procedure “vervanging bij langdurige uitval” worden toegepast. Dit houdt in dat daartoe bevoegde collega behandelaren het traject over zullen nemen en/of inspanningen zullen verrichten voor een goede doorverwijzing. Ikzelf zal daartoe, zo mogelijk, uiteraard ook inspanningen verrichten. Bij langdurig uitval is de verwachting dat de frequentie van de behandelgesprekken, in elk geval tijdelijk, helaas minder zullen zijn. Ook hierin zal een inschatting worden gemaakt wat er minimaal aan zorg geboden zou moeten worden en zullen inspanningen worden verricht om aan de vereiste zorg tegemoet te komen. Je zult op de hoogte worden gebracht door mijzelf of door een collega als er(on)verwacht vervanging aan de orde zou zijn.

Kosten van behandeling

De kosten van de behandeling worden met uitzondering van het wettelijke eigen risico geheel vergoed vanuit de basisverzekering. Dit geldt voor de gecontracteerde zorg. Op mijn website staat met welke zorgverzekeraars ik contract heb afgesloten en of er nog (budget)ruimte is bij de betreffende zorgverzekeraar.

Voor de niet gecontracteerde zorg geldt dat de zorgverzekeraar slechts een deel van het traject vergoedt. Het deel dat door de zorgverzekeraar niet vergoed wordt, komt dan op je eigen rekening. Wanneer ik geen contract met jouw zorgverzekeraar heb afgesloten, zal ik jou vragen om de kosten voor te financieren. Vervolgens kan je zelf een declaratie indienen bij je zorgverzekeraar waarvan je een deel vergoed krijgt. Wanneer je een zogenaamde restitutiepolis hebt, worden de kosten voor 65%-100% vergoed (muv het eigen risico), ook wanneer ik geen contract met de desbetreffende zorgverzekeraar heb afgesloten. Je hebt als cliënt het recht om het betalen van voorschotnota's te weigeren, ik zal je nooit om die reden weigeren in

psychologenpraktijk
PELKMANS

behandeling te nemen. Voor meer specifieke informatie over je eigen situatie kun je het beste informeren bij je zorgverzekeraar.

De tarieven van de behandeling zijn vastgesteld door Nederlandse Zorg Autoriteiten (NZA). Voor een indicatie over de kosten kun je terecht op mijn website (www.psychologenpraktijk-pelkmans.nl).

Privacy

Je gegevens (naam, adres, leeftijd, etc.) die voor het verlenen van hulp in onze administratie moeten staan, worden geregistreerd volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Iedere organisatie is verplicht om correct met privacygevoelige gegevens om te gaan. Dit betekent dat je gegevens niet toegankelijk zijn voor buitenstaanders. Ook heb ik een beroepsgeheim. Zonder je toestemming mag ik nooit gegevens doorgeven aan derden.

In je dossier noteer ik gegevens, en voor zover nodig, die van gezinsleden. Wanneer je niet meer bij mij in behandeling bent, sluit ik een maand na het laatste consult het dossier af. Na het laatste gesprek ontvangt de huisarts of verwijzer een schriftelijk verslag van het behandelverloop. Ik vraag hiervoor je toestemming. Na afsluiting van het dossier ben ik wettelijk verplicht dit twintig jaar te bewaren en het daarna te vernietigen.

Je hebt het recht op inzage van je dossier. Je kunt je persoonsgegevens laten wijzigen indien ze niet juist, onvolledig of onnodig zijn voor het doel van de registratie. Je kunt een digitale kopie ontvangen van het dossier. Je hebt het recht mij te verzoeken persoonsgegevens in te zien, te rectificeren, te verwijderen, over te dragen, de verwerking te beperken en tegen de verwerking bezwaar te maken. Hierover kan je contact opnemen met mij door een e-mailbericht te sturen naar info@psychologenpraktijk-pelkmans.nl.

Klachtregeling

Ik ben aangesloten bij de klachtregeling van LVVP (Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten (www.lvvp.info)). Wanneer je ontevreden bent over de bejegening en/of mijn functioneren, verzoek ik je eerst dit met mij bespreken. Als je na het gesprek nog steeds een klacht wil indienen, dan kan je contact opnemen met de klachtenfunctionaris van mijn praktijk. Daarnaast ben ik aangesloten bij een externe klachtencommissie van de beroepsvereniging waarmee je contact kunt opnemen via de mail (lvvp@klachtencompany.nl), telefonisch (088-234 1606) of per aangetekende brief (Postbus 3106 2601DC Delft).

Een en ander van bovenbeschrevene is uitgebreider na te lezen op mijn website (www.psychologenpraktijk-pelkmans.nl).