

Hulp van een psycholoog

De meeste mensen hebben wel eens een periode dat het minder goed gaat. Ze hebben het moeilijk met zichzelf, of in de omgang met anderen. Soms lukt het niet om er op eigen kracht uit te komen. Dan kan het nuttig zijn de hulp van mij, eerstelijnspsycholoog, in te roepen.

Gebruikte methoden en technieken

Naast mijn werk als eerstelijnspsycholoog heb ik mij gespecialiseerd als cognitief gedragstherapeut. Ik maak gebruik van de reguliere technieken van CGt, als ook van ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Ook pas ik zo nodig EMDR toe, een techniek voor traumabehandeling. Verder is het begeleiden van mensen met een chronische ziekte (of hun naasten) een extra aandachtsgebied. Daarnaast ben ik geschoold in positieve psychologie, mindfulness en (zelf)compassie.

Twee keer per jaar geef ik de cursus Voluit leven, gebaseerd op ACT en mindfulness. Voluit leven is bedoeld voor mensen die een waardevoller en meer aandachtig leven willen leiden. Zie voor meer informatie de website

www.gezondlunetten.nl/psychosociaal/psycholoog.

Soorten problemen

Hulp kan bijvoorbeeld nuttig zijn bij:

- angst, schuldgevoel, somberheid, depressie;
- psychische problemen met werk of studie, waaronder overspannenheid, burnout;
- lichamelijke klachten waarvoor geen duidelijke medische verklaring is;
- een negatief zelfbeeld, faalangst, perfectionisme;
- zingevingsproblematiek;
- lichte verslavingsproblemen, zoals teveel eten/drinken/blowen;
- problemen in uw relatie/gezin/vriendschappen, waaronder seksuele en opvoedingsproblemen. Zo nodig en met uw toestemming zal ik uw partner/gezinslid vragen mee te komen;
- lichte dwangklachten;

- aanpassingsproblemen zoals rouw, bijvoorbeeld om het verlies van een dierbare, gezondheid, werk, vitaliteit.

Niet alle hulp wordt vergoed. Ziet u verder onder kopje 'Kosten'.

Werkwijze

Kenmerkend voor mijn werkwijze is een in principe kortdurende behandeling met een probleemgerichte dan wel oplossingsgerichte aanpak, waarin een goede samenwerking met u van groot belang is.

Bij de behandeling, die uit gesprekken van 45 minuten per keer bestaan, hoort vaak 'huiswerk'. Dat kunnen schrijfoopdrachten of andere oefeningen zijn.

Doorgaans zal ik aan het begin en aan het einde van de behandeling een vragenlijst afnemen om het effect van de behandeling te kunnen meten. De uitkomsten bespreek ik uiteraard met u.

Aanmelding

Als u zich wilt aanmelden voor uw klachten of problemen, dan heeft u een verwijzing van uw huisarts voor de GBGGZ (Generalistische Basis GGZ) nodig met daarop de vermoede aandoening waarvoor u hulp zoekt.

U kunt zich aanmelden via 06-40143277. U kunt mijn voicemail inspreken; ik bel u zo snel mogelijk terug. In verband met privacyredenen s.v.p. geen aanmeldingen via de mail. Bovendien wil ik u graag spreken vóór we een afspraak maken: zo kan ik bijvoorbeeld in geval van een wachttijd met u overleggen of er alternatieven zijn.

Wilt u bij het eerste gesprek de verwijzing van uw huisarts, uw verzekeringspasje en een geldig legitimatiebewijs meenemen? Als u de gesprekken zelf betaalt heeft u geen verwijzing van de huisarts nodig.

Werktijden

Ik werk in principe op maandag, dinsdag en donderdag in het gezondheidscentrum. De groep Voluit leven start doorgaans twee keer per jaar, in januari en september, op woensdagochtend.

Geheimhoudingsplicht en overleg

Samenwerking met andere hulpverleners, bijvoorbeeld uw huisarts, de praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ), fysiotherapeut of bedrijfsarts, vind ik belangrijk. Ik zal hiervoor uw toestemming vragen en vertrouwelijk en zorgvuldig met uw gegevens omgaan.

Doorverwijzing

Soms kan na enkele gesprekken blijken dat u een andere aanpak nodig heeft. Dan zal ik u adviseren de behandeling ergens anders voort te zetten.

Als het niet naar uw zin gaat

Als het tussen u en mij niet "klikt" of u heeft de indruk dat de behandeling u niet veel oplevert, is het belangrijk dat snel te zeggen. Ik stel dat erg op prijs. Samen zoeken wij dan naar een oplossing.

Kosten

De kosten voor een psycholoog zijn in 2021 ondergebracht in de basisverzekering van uw zorgverzekering. Uw verzekeraar verrekent de kosten eerst met het verplichte eigen risico van €385 (soms hoger als u dit zelf vrijwillig heeft aangepast).

Na de laatste afspraak zal ik de factuur bij uw verzekeraar indienen.

Ik heb met alle zorgverzekeraars een contract, met uitzondering van Caresq (daartoe behoren: Caresq, iptiQ, Eucare, AON, One, Aevitae). In dit geval krijgt u na afloop van de behandeling de factuur die u aan mij dient te betalen. De (gedeeltelijke) vergoeding regelt u vervolgens zelf met Caresq.

Niet alle klachten waarvoor u hulp zoekt, worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Niet vergoed worden werkproblemen, "enkelvoudige" aanpassingsproblemen en relatieproblemen (al zijn er enkele zorgverzekeraars die vanuit hun aanvullend pakket wel vergoeding geven; vraagt u dit na!).

U kunt hiervoor wel behandeling krijgen, maar dit wordt gezien als niet verzekerde zorg.

De kosten voor een gesprek van 45 minuten zijn €105 wanneer het niet verzekerde zorg betreft. Ook het eerste consult wordt in rekening gebracht.

Afzegging bij verhindering

Wilt u als u verhinderd bent de afspraak tenminste één werkdag van te voren telefonisch afzeggen (**via voicemail: 06-40143277; niet via SMS, mail of app**). Wanneer u op een maandag om 9 uur een afspraak wilt afzeggen dient u dat dus de vrijdag eraan voorafgaand uiterlijk voor 9 uur te doen. Anders worden de kosten van het consult, ongeacht de reden van afzegging, in rekening gebracht.

Meer informatie

Wanneer u meer wilt weten over de beroepsorganisaties waar ik lid van ben of behandeltechnieken die ik gebruik, kunt u kijken op website onder het kopje 'relevante sites'.

Kwaliteit en klachtenregeling

Als eerstelijnspsycholoog en GZ-psycholoog ben ik lid van de Landelijke

Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen en Psychotherapeuten (LVVP). Heeft u klachten over de behandeling dan hoor ik dat graag zo snel mogelijk. Mocht u na bespreking van uw ongenoegen toch nog ontevreden zijn wendt u zich dan tot de LVVP voor bemiddeling. Een klachtenreglement, privacyreglement en een kwaliteitsstatuut zijn, als u dat wilt, beschikbaar.

Marie-Cécile Albert

GZ-psycholoog, eerstelijnspsycholoog NIP,

cognitief gedragstherapeut VGCT,

EMDR practitioner VEN,

psycho-oncologisch therapeut NVPO;

BIGnummer19057589625

mcalbert@casema.nl

telefoon: 06- 40143277

www.gezondlunetten.nl/psychosociaal/psycholoog