

Maak een afspraak!

In het hele land zijn praktijken van eerstelijnspsychologen. U kunt zelf contact opnemen met een eerstelijnspsycholoog in uw omgeving. U heeft veelal een verwijzing van uw huisarts nodig. Kijk voor de dichtstbijzijnde eerstelijnspsycholoog aangesloten bij de LVE op www.lve.nl.

Heeft u een erkende eerstelijnspsycholoog?

Als u hulp zoekt van een eerstelijnspsycholoog moet u ervan uit kunnen gaan dat u goed geholpen wordt. Zorg daarom dat u wordt geholpen door een eerstelijnspsycholoog die lid is van de Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen (LVE). De LVE kan dit voor u controleren.

Klachten

Heeft u een klacht over uw eerstelijnspsycholoog? Bespreek die klacht dan eerst met hem of haar. Indien dat niet kan of u komt er samen niet uit, neem dan contact op met de LVE, of kijk op www.lve.nl onder klachten.

‘Ik ga met tegenzin naar mijn werk en dat wil ik niet.’

Els van den Broek (45) heeft een drukke baan. Het afgelopen jaar merkt ze dat ze met tegenzin naar haar werk gaat. Ze voelt zich moe, lusteloos, snel aangevallen of onheus bejegend. Ze maakt een afspraak met een eerstelijnspsycholoog omdat ze wil uitzoeken wat er aan de hand is en er wat aan wil doen.

‘Ik voel me schuldig tegenover mijn kinderen.’

Farah Badu (35) heeft veel last van hoofdpijn en is bang. Vooral sinds de geboorte van haar jongste dochter is de hoofdpijn erger geworden. Ze voelt zich schuldig als ze tegen haar kinderen schreeuwt dat ze rustig moeten doen. De huisarts vertelt haar over een eerstelijnspsycholoog in de buurt. Ze heeft inmiddels een afspraak gemaakt.

Yörngeving Gabriëlle van Vilsteren Amsterdam Tekst Tekstburo Gort Diemen Foto Martie van der Worm Amsterdam

Kosten

Vraag de eerstelijnspsycholoog vooraf wat een gesprek kost. De kosten van de eerstelijnspsychologische zorg worden (deels) vergoed uit het basispakket van uw zorgverzekering. Voor de actuele voorwaarden raadpleeg uw verzekeringspolis. Afhankelijk van uw verzekering worden extra zittingen en vaak ook de eigen bijdrage betaald uit de aanvullende verzekering. In vrijwel alle gevallen heeft u een verwijzing van de huisarts nodig.

Meer weten?

Neem contact op met uw huisarts of met de Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen (LVE). Kijk ook eens op de website van eerstelijnspsychologen: www.lve.nl.

LVE,

Osdorper Ban 7a, 1068 LD Amsterdam

Maandag t/m donderdag van 9.00 - 13.30 uur

Telefoon (020) 667 3956

Fax (020) 667 53 20

E-mail lve@lve.nl

Info www.lve.nl

praktijkadres eerstelijnspsycholoog

januari 2012



Psychische problemen?

De eerstelijnspsycholoog helpt!





Wat is eerstelijnspsychologische zorg?

Eerstelijnspsychologische zorg is kortdurende, generalistische behandeling van cliënten met lichte tot matig ernstige, niet-complexe psychische problematiek, inclusief daarbij behorende diagnostiek. Psychologische zorg door een eerstelijnspsycholoog is toegankelijk voor iedereen. U wordt zo snel als mogelijk geholpen, net als bij de huisarts. Soms gebeurt het dat een eerstelijnspsycholoog aangeeft dat het beter is als u door een andere hulpverlener wordt geholpen, bijvoorbeeld iemand van een RIAGG of een psychiater. In overleg met u wordt de huisarts daarover geïnformeerd.

Dit is een eerstelijnspsycholoog

De eerstelijnspsycholoog pakt op professionele en persoonlijke wijze samen met u uw psychisch probleem concreet en praktisch aan. Enkele gesprekken zijn vaak voldoende om u weer op weg te helpen. Denk niet te lang 'ik moet er alleen uitkomen' of 'het moet eerst erger worden'. Juist als u er vroeg bij bent, kan een eerstelijnspsycholoog goed helpen!

Heeft u hier wel eens last van?

Een eerstelijnspsycholoog kan u helpen als u last heeft van:

- angsten
- depressie, somberheid
- overspannenheid, burnout
- werk- en studieproblemen, werkloosheid
- verwerkingsproblemen door ziekte of verlies van een naaste
- relatieproblemen
- 'vage' lichamelijke klachten (hoofdpijn, maagpijn)
- dwangmatig handelen of gedachten die terugkomen
- problemen met vriendschappen
- seksuele problemen
- opvoedingsproblemen
- problemen met het ouder worden.

De eerstelijnspsycholoog is er voor alle leeftijden.

Zo werkt een eerstelijnspsycholoog

In het eerste gesprek legt u uw probleem voor. De eerstelijnspsycholoog stelt de voorlopige diagnose en bespreekt met u wat eraan gedaan kan worden. In de behandeling werkt u vervolgens samen aan een oplossing.

Eerstelijnspsychologen werken praktisch, probleemgericht en in overleg met de huisarts. Gemiddeld zijn zeven à acht gesprekken voldoende om op eigen kracht verder te kunnen. Een standaard gesprek met een eerstelijnspsycholoog duurt ongeveer drie kwartier.

‘Hoe wil ik verder met mijn relatie?’

Pieter van Hoof (54) maakt een afspraak met een eerstelijnspsycholoog omdat hij niet meer weet hoe hij verder moet. Zijn vrouw heeft gezegd dat ze wil stoppen met hun huwelijk. Pieter had al wel het idee dat het niet goed ging tussen hen, maar een scheiding wil hij absoluut niet. Zijn vrouw woont inmiddels tijdelijk bij een vriendin. Pieter is depressief en weet niet hoe hij hiermee moet omgaan.