



In de wintermaanden voelt Jolein (41) zich neerslachtig. Ze heeft moeite om uit bed te komen en de dag te beginnen. Jolein is getrouwd en heeft twee kinderen van vier en zeven jaar. Ze vindt het vervelend dat haar stemmingswisselingen invloed hebben op haar man en kinderen. Daarom is ze naar de huisarts gegaan. Haar huisarts verwees haar door naar een eerstelijnspsycholoog in de buurt. Ze heeft gebeld en kon meteen terecht voor een kennismakingsgesprek.

Concrete hulp

Veel mensen hebben wel eens een periode in hun leven dat het niet goed gaat. Dat ze in de put zitten, beren op de weg zien of het even niet meer aankunnen. Een paar gesprekken met een eerstelijnspsycholoog kan helpen om weer op eigen kracht verder te kunnen. Maar wat is een eerstelijnspsycholoog? Eigenlijk

is het 'een soort huisarts op psychologisch gebied'. Het is een psycholoog die een persoonlijk probleem concreet en praktisch aanpakt. Gemiddeld bestaat een behandeling van een eerstelijnspsycholoog uit zeven gesprekken. In het eerste gesprek legt u uw probleem voor en bespreekt u met de eerstelijnspsycholoog wat eraan gedaan kan worden. De behandeling wordt afgesloten als u zich beter voelt en weer zelfstandig verder kunt.

Psychische problemen

Ieder jaar roepen ruim zeventigduizend mensen de hulp in van een eerstelijnspsycholoog. Bijvoorbeeld omdat zij last hebben van angsten, somberheid of depressieve gevoelens. Ook bij werkingsproblemen, bijvoorbeeld door een ziekte of doordat een geliefd iemand is overleden, kan een eerstelijnspsycholoog helpen.

Heeft u last van stemmingswisselingen?

Loopt uw relatie niet lekker? Is een dierbaar iemand overleden en heeft u moeite om de draad weer op te pakken? Blijf er niet mee zitten, maak een afspraak met een eerstelijnspsycholoog bij u in de buurt.

Een eerstelijnspsycholoog helpt snel en goed.

Een paar gesprekken zijn voldoende om u weer

beter te voelen.

IN DE PUT?

De eerstelijnspsycholoog helpt!

Gewoon doen!

Jolein heeft vier gesprekken gevoerd

met de eerstelijnspsycholoog. Daarin heeft ze geleerd hoe ze beter om kan gaan met haar neerslachtige stemmingen. Ze merkt nu eerder wanneer ze er last van krijgt en ze weet hoe ze kan zorgen dat de stemmingen minder sterk zijn. Haar reactie na afloop: "Dit had ik gewoon veel eerder moeten doen!"

Meer weten?

Heeft u last van psychische of relatieproblemen? Maak een afspraak met de eerstelijnspsycholoog. Kijk op www.lve.nl (adressen psychologen) voor de eerstelijnspsycholoog bij u in de buurt of bel tussen 9 en 13 uur naar de Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen, de LVE: (020) 667 39 56. Heeft u een aanvullende verzekering, dan wordt de hulp van een eerstelijnspsycholoog meestal (deels) vergoed.

Verder kan een eerstelijnspsycholoog worden geraadpleegd bij relatieproblemen of problemen in het gezin. U hoeft niet meteen aan een behandeling te denken, soms is een persoonlijk en deskundig advies al voldoende.

Snel geholpen

De eerstelijnspsycholoog is een gemakkelijk bereikbare psycholoog. U vindt de praktijken van eerstelijnspsychologen in het hele land. Er zijn zelden wachtlijsten: u wordt snel geholpen. Meestal worden mensen via hun huisarts verwezen naar de eerstelijnspsycholoog, maar dat hoeft niet. U kunt ook zelf bellen en een afspraak maken. Kijk wel eerst naar de vergoedingsvoorwaarden in uw verzekeringspolis, soms vraagt uw verzekeraar om een verwijzing van de huisarts.