

# Hoe regel je goede zorg bij psychische problemen?

Heb je psychische klachten en zoek je hulp? Deze flyer wijst je de kortste weg naar goede zorg. De informatie komt van mensen die hier eerder mee te maken hebben gehad. Zij weten uit ervaring hoe je er zelf voor zorgt dat je goede hulp krijgt.

## Waar vind je goede zorg?

Er zijn drie routes mogelijk als je hulp zoekt:

### 1. Zelf oplossen

De eerste manier is: zelf aan de slag gaan met je problemen. Je kunt ook naar een lotgenotengroep of zelfhulpgroep gaan. Of je vraagt iemand uit jouw omgeving om je te helpen.

### 2. Naar de huisarts

Kom je er zelf niet uit, ga dan naar de huisarts. De huisarts helpt bij lichte klachten. Sommige huisartsen hebben een praktijkondersteuner ggz (poh-ggz) die speciaal aandacht heeft voor psychische klachten.

### 3. Naar de ggz

Zijn de klachten ernstig, dan wijst de huisarts je de weg naar de geestelijke gezondheidszorg, kortweg ggz. Een hulpverlener zoekt samen met jou uit wat er aan de hand is en wat voor jou de beste behandeling is.

## Hoe herken je een goede hulpverlener?

### 1. Een goede hulpverlener helpt je om weer in balans te komen (dus geen pleister voor alle wonden).

Goede zorg wil zeggen dat je gereedschap krijgt zodat je weer in balans komt en grip hebt op je psychische problemen. Een hulpverlener heeft geen pleister voor alle wonden. Je hulpverlener helpt je om je kwetsbaarheden te accepteren en positief over jezelf te denken. Zo ontdek je wat jouw leven de moeite waard maakt.

### 2. Een goede hulpverlener verdiept zich in jouw persoonlijke verhaal (dus niet alleen in de problemen die je nu hebt).

Wat heeft jou gevormd tot wie je bent? Je hulpverlener kijkt verder dan je psychische problemen van nu. Jouw persoonlijke verhaal staat centraal bij alles wat jullie doen.

### 3. Een goede hulpverlener beslist samen met jou over de behandeling

Goede zorg wil zeggen dat jij samen met je hulpverlener een behandeling kiest. Jouw inbreng is even belangrijk als die van de hulpverlener. Een goede hulpverlener vertelt je over alle mogelijke behandelingen, op basis van wetenschappelijk bewijs en praktijkervaring. Jij geeft aan wat je wilt bereiken en welke behandeling jouw voorkeur heeft. Als je wilt, kun je ook de mensen uit je omgeving vragen om hierover mee te denken.

### 4. Een goede hulpverlener helpt je op weg

Goede zorg wil zeggen dat je hulpverlener ervan uitgaat dat jij zelf je leven leidt, met hulp van je omgeving. Je hulpverlener ondersteunt je daarbij en helpt je op weg. Samen kijk je wat nodig is om je eigen leven aangenaam en op een zinvolle manier in te richten. Je krijgt op tijd extra hulp bij als het minder goed gaat. En andersom: je krijgt minder hulp als het beter gaat.

### 5. Een goede hulpverlener houdt andere hulpverleners op de hoogte (dat hoef je dus niet zelf te doen).

Heb je met meerdere hulpverleners te maken? Goede zorg wil zeggen dat één hulpverlener (de regiebehandelaar) het overzicht bewaart. Deze hulpverlener zorgt ervoor dat de anderen weten hoe het met je gaat en wat zij moeten doen om je te helpen.

Hoe regel je goede zorg?

Kijk op de achterzijde voor 9 tips!

# Tips: Zo regel je goede zorg!

## Diagnose: wees open over je klachten

*Wat is er aan de hand?*

1. Maak aan de huisarts duidelijk wat je klachten zijn en waar ze vandaan komen. De huisarts kan je zonodig doorsturen naar de ggz.
2. Wees open naar je hulpverlener over je probleem. Probeer te begrijpen en te vertellen waarom jij je zo voelt. Luister alert naar de ideeën van jouw hulpverlener daarover. Samen bepaal je waar je aan wilt werken.

## Indicatie: kies de juiste aanpak

*Waar wil ik aan werken?*

3. Vraag je hulpverlener naar de voor- en nadelen van alle mogelijke behandelingen. Zo kun je beter kiezen welke aanpak bij jou past. Leg deze keuzes vast in het eigen plan van aanpak, ook wel individueel zorgplan genoemd.
4. Wil je geen professionele hulp? Ga zelf op zoek naar informatie over zelfhulp of een lotgenotengroep. Geef je keuze door aan je huisarts. Het wordt dan opgenomen in het zorgplan.

## Behandeling: let op het effect

*Wat doen we?*

5. Overleg regelmatig met je hulpverlener over de voortgang van de behandeling. Daarbij gaat het om de vraag: heeft het effect? Als je weinig effect merkt, kies dan samen voor een andere behandeling.
6. Praat met je omgeving over je behandeling. Misschien ziet je omgeving effecten die jij niet ziet.

## Evaluatie en nazorg:

### check of je weer in balans bent

*Hoe gaat het?*

7. Kijk aan het eind van de behandeling samen terug: ben je tevreden over de resultaten? Ben je weer in balans?
8. Maak afspraken over welke begeleiding je nodig hebt om in balans te blijven. Met name van de mensen om je heen, maar ook van je hulpverlener.
9. Heb je nog te weinig grip op je leven, zoek dan samen met je hulpverlener waar je verder aan wilt werken.

## Meer informatie?

Op [www.wijzijnmind.nl](http://www.wijzijnmind.nl) vind je meer nuttige info en links naar informatie over aandoeningen, ervaringsverhalen en belangrijke telefoonnummers. Klik op de homepage op de knop rechtsboven 'Help mij'. Daar vind je alle contactinformatie van cliënten- en familieorganisaties die hulp, advies en lotgenotencontact bieden.



**DEPRESSIE**  
VERENIGING



Nederlandse  
Vereniging voor  
Autisme

**BALANS**  
*perspectief voor ieder kind*



stichting  
borderline



Stichting  
Zelfbeschadiging



CALEIDOSCOOP  
landelijke vereniging voor mensen met een dissociatieve stoornis



Stichting  
Weerklank



ISOVD  
LANDELIJKE STICHTING  
OUDERS EN VERWANTEN  
VAN DRUGGERUKERS



IMPULS &  
WOORTBLIND



nhs  
nederlandse  
hyperventilatie stichting



Weet\*  
vereniging rond eetstoornissen



Angst, Dwang en Fobie stichting



VMDB



Stichting  
Labyrint  
In Perspectief



NATIONALE  
ZORG  
NUMMER  
0900 23 56 780



korrelatie

MIND Landelijk Platform Psychische Gezondheid  
(033) 303 2333 / [info@wijzijnmind.nl](mailto:info@wijzijnmind.nl)