

# APareeGGZ

Ambulante Instelling voor Geestelijke Gezondheidszorg



## In behandeling bij APareeGGZ

Je hebt je aangemeld bij APareeGGZ. Van harte welkom! In deze brochure vertellen we je hoe het na je aanmelding verder gaat en wat behandeling bij APareeGGZ inhoudt.

### Aanmelding

Op het moment dat we de verwijzing binnenkrijgen, zullen we deze beoordelen en kijken we je bij ons op de juiste plek bent. Vervolgens word je uitgenodigd voor een intake. Wanneer wij verwachten geen passend behandelaanbod aan te kunnen bieden, verwijzen wij je terug naar degene die je naar ons heeft verwezen.

### Intake en onderzoek

Na de aanmelding volgt de intake, die uit twee gesprekken bestaat. Tijdens deze gesprekken bespreken we wat je klachten en problemen zijn. Ook besteden we aandacht aan je leefstijl, werk- en woonsituatie. Daarnaast staan we stil bij de achtergrond van je klachten en het gezin waar je uit komt. We kijken samen hoe we je klachten kunnen begrijpen, welke diagnose hier het best bij past en welke punten in je leefstijl extra aandacht kunnen gebruiken. Als je begeleiding hebt, betrekken we die bij de intake en later bij de behandeling.

Soms is er aanvullend onderzoek nodig, omdat het nog niet helemaal duidelijk is hoe we je klachten kunnen begrijpen. Dat kan doormiddel van een extra gesprek, vragenlijsten of andere testen.

### Advies en behandelplan

Na intake en onderzoek bespreken we tijdens het adviesgesprek welke behandeling het best bij je zou passen. Samen stellen we een behandelplan op voor je klachten en problemen. Natuurlijk denk je hier zelf over mee en komen we samen tot overeenstemming. De behandeling bestaat uit deelname aan de Fit op Weg groep (indien passend) en psychologische vervolgbehandeling. In de FOW groep bekijken we welke onderwerpen in jouw leefstijl extra aandacht nodig hebben.

### Behandeling bij APareeGGZ

Bij APareeGGZ hebben we oog voor hoe je klachten en problemen met elkaar samenhangen. Praktische problemen en leefstijl kunnen namelijk een rol spelen in je psychische klachten. We beginnen de behandeling dan ook met aandacht voor je leefstijl en algemene gezondheid. Dat doen we in de **Fit op Weg groep**. Als je praktische problemen hebt (bijvoorbeeld met je financiën of huisvesting), kijken we samen met maatschappelijk werk hoe we je situatie kunnen verbeteren.

Intake en onderzoek

Advies en behandelplan

Fit op Weg groep

Psychologische vervolgbehandeling

### Fit op Weg groep

Bij de Fit op Weg groep sta je in 6 bijeenkomsten met maximaal 8 personen stil bij verschillende leefstijl-thema's:

- Ontspanning
- Energiemanagement
- Voeding
- Beweging
- Slaap
- Sociale contacten

Je werkt aan thema's die voor jou van belang zijn en gaat daar thuis mee aan de slag. Twee behandelaren begeleiden de groep en ondersteunen je waar nodig met jouw thema's tijdens de psychologische vervolgbehandeling.

Na de Fit op Weg groep gaan we middels de **psychologische vervolgbehandeling** samen aan de slag om je te helpen met verandering brengen in je psychische klachten. Deze behandeling kan individueel of in een groep plaatsvinden bij ons op locatie en/of online. Er kan ook gebruik worden gemaakt van online modules, waarmee je zelf aan de slag kunt, doormiddel van het online platform 'Therapieland'. Hier krijg je bij uitnodiging voor de intake een inlogcode voor.

Tijdens de psychologische vervolgbehandeling kan het voorkomen dat er meerdere behandelaren bij je behandeling worden betrokken, afhankelijk van de onderdelen van de behandeling op dat moment. Ook kan het helpend zijn je naasten of een begeleider bij de behandeling te betrekken.



#### Evalueren

Geregeld kijken we samen met jou hoe de behandeling verloopt en of je dichter bij je doelen voor verandering bent gekomen. We evalueren na de Fit op Weg groep, na de start van je behandeling en regelmatig tijdens je behandeling. Dat doen we samen met jou, je behandelaar en soms een collega (regie)behandelaar. Als we met elkaar van mening zijn dat de behandeling tot voldoende verbetering heeft geleid of dat behandeling bij APareeGGZ niet (meer) voldoende zal opleveren, sluiten we in overleg af of verwijzen we je door.

#### Wat kun je van ons verwachten

Van ons mag je verwachten dat wij ons, met alle deskundigheid binnen ons hele team, inzetten voor jouw behandeling. We staan voor je klaar en zien de behandeling als een gezamenlijke inspanning. We streven ernaar betrouwbaar te zijn en open over wat we je kunnen bieden. We blijven onze deskundigheid ontwikkelen, zodat we de best geschikte behandelingen voor je kunnen inzetten. We evalueren regelmatig samen met jou de behandeling en blijven zo alert op de voortgang. We nemen je serieus en willen weten wat jij ervaart. We zijn nieuwsgierig naar je feedback, zodat wij hiervan kunnen leren.

#### Wat verwachten wij van jou

Wij zijn ons bewust van de stap die je hebt gemaakt door te starten met behandeling. Het zal gaan om belangrijke klachten die je erg belemmeren in je dagelijks leven. Om deze klachten te verbeteren, zul je behoorlijk wat energie en tijd investeren. Wij gaan je helpen om tot verandering te komen, maar de verandering komt uiteindelijk doordat jij je actief inzet. Dit doe je tijdens de behandelsessies, maar vooral ook door het geleerde in je dagelijks leven toe te gaan passen. Het werk dat je thuis doet zal de grootste verandering in je klachten brengen. Denk hierbij aan aantekeningen die je tijdens de sessies maakt, opdrachten die je meekrijgt, oefeningen die je thuis herhaalt of nieuw gedrag dat je uitprobeert. De bijeenkomsten met je behandelaar geven je daarvoor steeds de aanzet.

#### Psychologische vervolgbehandeling

Na de Fit op Weg groep start de psychologische vervolgbehandeling. We gaan je helpen verandering te brengen in je psychische klachten, zoals we in je behandelplan hebben opgesteld.

Soms zal de behandeling bestaan uit gesprekstherapie volgens een bepaalde methode. Vaak zal een combinatie van verschillende behandelmethoden worden ingezet, met verschillende behandelaren. Je kunt denken aan individuele gesprekken, groepstherapie, lichaamsgericht werken en online modules om zelf aan te werken.

#### Betrokkenen bij de behandeling

Bij de behandeling kunnen meerdere behandelaren betrokken zijn. Er is altijd een behandelaar betrokken die in het BIG-register geregistreerd staat en daarmee eindverantwoordelijkheid heeft over je behandeling.

Als je begeleiding hebt, gaan we ervan uit dat je begeleider aanwezig is bij de intake en betrokken is bij je verdere behandeling. Dit is belangrijk om de stabiliteit van je behandeling te bevorderen en de verbinding met je dagelijks leven te maken.

#### 'No-show' beleid

Zowel jij (als client) als wij zetten veel tijd en energie in voor de behandeling. We vragen je om steeds op de afgesproken bijeenkomsten aanwezig te zijn. Als dat niet lukt, zeg dan uiterlijk **48 uur** van te voren af. We kunnen jouw tijd dan voor iemand anders inzetten. Bel je korter van tevoren af of kom je zonder iets te laten weten niet opdagen, dan brengen we de kosten voor de geplande tijd in rekening. Uitzondering hierop is als er duidelijk sprake is van een overmachtssituatie (bijvoorbeeld: ernstige ziekte of een ongeval). Je kunt tijdens je behandeling slechts eenmaal een beroep doen op overmacht. We proberen de afspraken die door ziekte niet door zouden kunnen gaan zoveel mogelijk om te zetten naar een afspraak via beeldbellen.

Een 'no show' factuur kun je niet declareren bij je zorgverzekeraar. De kosten bedragen 150 euro voor een individuele sessie. De behandeling kan pas weer worden voortgezet na betaling van het betreffende bedrag. Mocht je meerdere keren zonder bericht niet verschijnen op de afspraak, dan zullen we de behandeling afsluiten.

#### Rechten, plichten en overige informatie

Kijk voor overige informatie op onze website: [www.apareeggz.nl](http://www.apareeggz.nl). Hier vind je ook alle rechten en plichten van zowel ons als instelling en de behandelaren als van jou als client.

#### Contactgegevens

Telefoonnummer:  
010 452 5545

E-mailadres:  
[secretariaat@apareeggz.nl](mailto:secretariaat@apareeggz.nl)

Locatie:  
K.P. van der Mandelelaan 90  
3062 MB Rotterdam  
Trias I -gebouw / begane grond

