

# Samen aan de slag

Onder verantwoordelijkheid van de huisarts biedt een POH-GGZ hulp aan mensen met psychische problemen. Ze helpen cliënten met uiteenlopende klachten zoals somberheid, verslavingsproblemen, slaapproblemen, piekeren, angstklachten, maar ook met problemen in een relatie of op het werk.

## Jij, je huisarts en de POH-GGZ

Als je huisarts vermoedt dat je psychische klachten hebt of als je een chronisch psychiatrische aandoening hebt waarvoor je niet meer behandeld wordt, kan hij je in contact brengen met de praktijkondersteuner GGZ (POH-GGZ). Een POH-GGZ helpt je met uiteenlopende klachten zoals somberheid, verslavingsproblemen, slaapproblemen, piekeren, angstklachten, maar ook met problemen in een relatie of op het werk.

De praktijkondersteuner werkt onder de verantwoordelijkheid van je huisarts, heeft een eigen spreekuur en rapporteert in jouw dossier bij je huisarts. Hij is een gediplomeerd medewerker en heeft bijna altijd een verpleegkundige achtergrond met een geldige BIG-registratie.

## Persoonlijke begeleiding

Nadat je overleg hebt gehad met je huisarts, plant de doktersassistente een eerste gesprek in. Tijdens dit gesprek breng je samen met de praktijkondersteuner je klachten in kaart en kijken jullie welke problemen er precies spelen. Dit gebeurt aan de hand van gesprekken en bijvoorbeeld het invullen van vragenlijsten.

Na afloop krijg je gelijk een advies voor een behandeltraject. Uiteraard is het behandeltraject afhankelijk van het soort klachten dat je hebt. Daarom kan dit bestaan uit één of meerdere gesprekken met de praktijkondersteuner of een doorverwijzing naar een andere professional, bijvoorbeeld naar een psycholoog, psychiater, pedagoog of maatschappelijk werker. De praktijkondersteuner heeft namelijk goede contacten met andere hulpverleners in en rond de huisartsenpraktijk.

## Behandeltraject

Samen met je praktijkondersteuner kijk je wat haalbaar is gezien jouw situatie. Soms bieden de gesprekken die je hebt ondersteuning en handvatten om je klachten helemaal te laten verdwijnen. En soms juist om ze te leren accepteren en er goed mee om te gaan.

In ieder geval maakt de praktijkondersteuner gebruik van je eigen kwaliteiten en krachten. Deze worden ingezet zodat je je problemen weer de baas wordt. Deze methode wordt ook wel 'empowerment' genoemd.

## Praktisch

- Een gesprek duurt maximaal 30 minuten. Uitzondering daarop is het kennismakingsgesprek. Die kan soms 45 minuten duren, maar dan laten we je dat van te voren weten.
- De vervolggesprekken worden door de doktersassistente of de praktijkondersteuner ingepland.
- Het gesprek vindt plaats op een plek die voor jou en jouw behandeling het beste is. In de praktijk van de huisarts, telefonisch of thuis.
- De diensten van de praktijkondersteuner GGZ worden volledig vergoed vanuit je basisverzekering.

De praktijkondersteuner GGZ is een medewerker van GGZ Delfland. Meer informatie over GGZ Delfland vind je op [www.ggz-delfland.nl](http://www.ggz-delfland.nl). Daar vind je ook alle locaties en contactgegevens. We zijn beschikbaar als je ons nodig hebt. Onze locaties zitten verspreid over de hele regio zodat we altijd dichtbij zijn.

Heb je vragen of wil je graag meer informatie over de praktijkondersteuner GGZ? Vraag dan naar Jeannette Lindenburg of mail haar op [j.lindenburg-immers@ggz-delfland.nl](mailto:j.lindenburg-immers@ggz-delfland.nl).

**Adresgegevens**

GGZ Delfland  
Sint Jorisweg 2  
2612 GA Delft  
Telefoon: 015 260 76 07