

# Voor als u er zelf even niet uitkomt

Praktijkondersteuner geestelijke  
gezondheidszorg





**Soms heeft u hulp nodig bij het verwerken van het verlies van een dierbare. Of zoekt u hulp bij klachten als depressiviteit, angst, stress of een burn-out.**

U kunt daarvoor naar uw huisarts gaan. Maar u kunt ook uw verhaal kwijt bij de praktijkondersteuner die is gespecialiseerd in geestelijke gezondheidszorg (ggz). Deze praktijkondersteuner ggz werkt nauw samen met de huisarts en kan u uitstekend helpen.

### **Goed, snel en dichtbij**

De praktijkondersteuner ggz heeft veel kennis en ervaring. Prettig is dat hij of zij vaak meer tijd heeft dan de huisarts. En u kunt meestal snel een afspraak maken bij uw huisartsenpraktijk



**DE PRAKTIJKONDERSTEUNER KAN U ADVISEREN, BEGELEIDEN OF DOORVERWIJZEN**

### **Waarmee kan de praktijkondersteuner ggz mij helpen?**

---

De praktijkondersteuner kan:

- helpen uw klachten helder te krijgen;
  - voorlichting geven over klachten, oorzaken en mogelijke oplossingen;
  - u begeleiden of een korte behandeling bieden;
  - helpen voorkomen dat u een terugval krijgt;
  - u advies geven over een mogelijke vervolgbehandeling en verwijzing;
  - helpen of begeleiden na een behandeling in de ggz.
-



## DE PRAKTIJKONDERSTEUNER LUISTERT NAAR UW KLACHTEN EN UW VRAGEN

### Hoe kan de praktijkondersteuner ggz mij helpen?

- De praktijkondersteuner bespreekt eerst uw klachten en vragen samen met u. Soms worden daar (digitale) vragenlijsten bij gebruikt.
- U bespreekt samen wat u zelf al heeft geprobeerd om van de klachten af te komen.
- De praktijkondersteuner kan u tips en adviezen geven waarmee u zelf aan de slag kunt.
- Vervolgens praat u samen met de praktijkondersteuner en uw huisarts over wat u wil bereiken. Daarbij wordt besproken hoe daar stap voor stap aan gewerkt kan worden.

Misschien heeft u aan een paar gesprekken met de praktijkondersteuner al genoeg. Soms is het nodig dat u naar een andere zorgverlener wordt doorgestuurd. Iemand die u op dat moment beter kan helpen. Bijvoorbeeld een maatschappelijk werker, psycholoog of psychiater. En soms kunnen digitale zelfhulpprogramma's u helpen, met ondersteuning van de praktijkondersteuner.



**DE PRAKTIJKONDERSTEUNER  
MAAKT TIJD VOOR U VRIJ EN HELPT  
U BIJ HET VINDEN VAN DE JUISTE  
HULP IN DE BUURT.**

### Met wie werkt de praktijkondersteuner ggz samen?

De praktijkondersteuner werkt altijd samen met uw huisarts. Hij of zij maakt gebruik van het computersysteem van de huisarts en heeft toegang tot uw persoonlijke en medische gegevens. De praktijkondersteuner heeft direct contact met het wijkteam en weet de weg naar specialisten in de buurt.

## Geheimhouding en afspraken

---

### Is mijn verhaal veilig bij de praktijkondersteuner ggz?

Ja, de praktijkondersteuner moet uw gegevens geheimhouden. De praktijkondersteuner deelt uw gegevens wel met uw eigen huisarts.

Soms is het verstandig om gegevens te delen met andere zorgverleners, zoals een psycholoog, wijkteam of psychiater. De praktijkondersteuner overlegt met uw huisarts of die dat ook verstandig vindt. Het delen van uw gegevens gebeurt alleen als u daar toestemming voor geeft.

### Hoe kom ik met de praktijkondersteuner ggz in contact?

Bespreek met uw huisarts of het een idee is om een gesprek te voeren met de praktijkondersteuner. De huisarts kan dit ook zelf bij u voorleggen. In beide gevallen kunt u dan een afspraak maken. Uw huisarts zal u uitleggen hoe u een afspraak kunt maken.



**UW GEGEVENS BLIJVEN GEHEIM**

## Praktische informatie

---



### Gesprek aanvragen

U kunt bij uw huisarts een gesprek aanvragen met de praktijkondersteuner. De huisarts kan dit ook zelf aan u voorstellen.



### Kosten

De begeleiding of behandeling door de praktijkondersteuner kost u zelf niks.



### Afspraak afzeggen?

Heeft u een afspraak gemaakt maar kunt u niet komen? Bel dan minimaal 24 uur van tevoren.



**VRAAG EEN GESPREK AAN  
VIA UW HUISARTS**

DE PRAKTIJKONDERSTEUNER WERKT  
ALTIJD SAMEN MET UW HUISARTS EN  
KAN U UITSTEKEND HELPEN.



## Hebt u moeite met lezen of schrijven?

Bel dan naar uw huisartsenpraktijk. Zij kunnen u verder helpen en u informatie geven over praktijkondersteuners ggz.