

## **Psycholoog**

Mw. drs. A.W. van der Heide,  
*GZ-psycholoog (BIG)*  
*Eerstelijnspsycholoog NIP*  
*Kinder- en jeugdpsycholoog NIP*  
*Gecertificeerd mindfulnessstrainer (cat. 1)*

## **Contact**

De praktijk is telefonisch bereikbaar op dinsdag, woensdag en donderdag van 11.30 tot 12.00 uur. Op andere tijden kunt u een bericht met naam en telefoonnummer inspreken op het antwoord-apparaat. U wordt dan zo spoedig mogelijk teruggebeld. U kunt ook mailen naar de praktijk.  
Telefoon: 0512-549990  
Mail: [info@psychologiepraktijkdrachten.nl](mailto:info@psychologiepraktijkdrachten.nl)

## **Kosten en vergoeding**

Indien er een verwijzing van de huisarts is, wordt het grootste deel van de kosten van de eerste acht gesprekken vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering. U ontvangt hiervan geen nota; deze wordt rechtstreeks naar de zorgverzekeraar gestuurd. Zoals wettelijk is vastgesteld, is er wel een eigen bijdrage van € 20,00 per gesprek.

Vanuit sommige aanvullende pakketten worden nog extra gesprekken vergoed. Informeer hiernaar, voorafgaand aan de behandeling, bij uw ziektekostenverzekeraar.

## **Eigen risico**

Naast de eigen bijdrage is er een verplicht eigen risico van € 220,- per jaar. Dit kan betekenen dat uw verzekering (een deel van) de kosten van de eerste gesprekken toch bij u in rekening brengt.

## **Bereikbaarheid**

De praktijk is goed bereikbaar met de fiets, auto of bus. De praktijkruimte is in de wijk De Trisken, naast het wijkcentrum De Skammel. Vanuit andere wijken van Drachten te bereiken met de fiets, via het fietspad Drait /Trisken.  
Met de auto via de Stal, afslag Melkkelder. Er is voldoende parkeergelegenheid.  
Er stoppen verschillende buslijnen bij de bushalte Dorsvloer.

## **Kaart**

Google maps: [Praktijk voor Eerstelijnspsychologie Drachten](#)

## **Actueel**

Op de website van de praktijk vindt u informatie over wachttijden en de groepbehandelingen.  
[www.psychologiepraktijkdrachten.nl](http://www.psychologiepraktijkdrachten.nl)

Melkkelder 83  
9205 DE Drachten  
0512-549990

# **Praktijk** **voor** **Eerstelijnspsychologie**

Informatiefolder  
2012

Melkkelder 83  
9205 DE Drachten  
0512-549990  
[info@psychologiepraktijkdrachten.nl](mailto:info@psychologiepraktijkdrachten.nl)  
[www.psychologiepraktijkdrachten.nl](http://www.psychologiepraktijkdrachten.nl)

## **Psychologische hulp**

Mensen kunnen het moeilijk hebben met zichzelf of in de omgang met anderen. Soms lukt het niet om er op eigen kracht uit te komen. Dan kan deskundige hulp nodig zijn.

De praktijk biedt hulp bij klachten van psychologische aard. Het kan hierbij gaan om een of meer problemen, zoals:

- lichamelijke klachten waarvoor geen duidelijke medische verklaring is gevonden;
- psychische klachten zoals angsten, schuldgevoelens, somberheid;
- problemen in relaties;
- problemen met uw werk, studie of juist met werkloosheid;
- verwerking van ingrijpende gebeurtenissen;
- opvoedingsproblemen;
- gedragsproblemen;
- ontwikkelingsproblemen;
- sociale angst;
- problemen op school zoals faalangst en leerproblemen

## **Eerstelijnspsycholoog**

De eerstelijnspsycholoog is een universitair opgeleid psycholoog die zich heeft gevestigd in de eerstelijns gezondheidszorg. De eerstelijnspsycholoog werkt kortdurend.

## **Werkwijze**

De aanmeldingsklacht is het uitgangspunt van de hulpverlening. De aanpak is afhankelijk van de aard en ernst van het probleem. Door middel van gesprekken wordt de problematiek in kaart gebracht. Er wordt geprobeerd te achterhalen hoe en wanneer de klachten zijn ontstaan en wat de gevolgen ervan zijn. Ook wordt gebruik gemaakt van testonderzoek. Vervolgens wordt samen besproken welke vorm van behandeling of begeleiding het meest geschikt is.

## **Gesprekken**

Vaak is een beperkt aantal gesprekken voldoende om weer verder te kunnen. Meestal is het mogelijk de oorzaak van de klacht weg te nemen. Als dit niet mogelijk is, dan zal tijdens de behandeling worden geleerd om anders met de klachten om te gaan.

## **Speltherapie**

Bij kinderen kan naast het gesprek ook gebruik gemaakt worden van (rollen-)spel.

## **Testonderzoek**

Soms zijn voor het beantwoorden van vragen gesprekken of observatie onvoldoende. Testpsychologisch onderzoek kan behulpzaam zijn bij vragen over werk- en leerproblemen, school- of beroepskeuze, gedragsproblemen en persoonlijkheidsproblematiek.

## **Behandelmethoden**

- Gedragstherapie
- Cognitieve gedragstherapie
- Internetbehandeling depressie
- Mindfulness / ACT
- Schemagerichte therapie
- Interpersoonlijke psychotherapie
- Constructionele gedragstherapie
- Oplossingsgerichte therapie
- EMDR
- Imaginatie en visualisatie
- Relatietherapie
- Mediatetherapie
- Sociale vaardigheidstherapie
- Zelfcontroletraining

Meer informatie over de behandelmethoden kunt u vinden op de website:  
[www. psychologiepraktijkdrachten.nl](http://www.psychologiepraktijkdrachten.nl)

## **Beating the Blues**

Beating the Blues is een interactief computerprogramma voor de behandeling van milde tot matige depressieve klachten. Beating the Blues maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie.

## **Doorverwijzen**

Wanneer de problematiek erg complex is of de behandeling langdurig kan worden, zal in overleg met u en uw huisarts, doorverwezen worden naar een tweede lijns GGZ instelling.