



NW-Psychologie

## Nieuwsbrief zomer 2019



De zomer is in volle gang en de een wordt blij van deze warme temperaturen, de ander heeft er meer moeite mee.

Middels deze nieuwsbrief stel ik je graag weer op de hoogte van belangrijke informatie omtrent het reilen en zeilen bij NW-Psychologie.

### VERRUIMDE OPENINGSTIJDEN



Vanaf 10 juli zal ik stoppen met mijn werkzaamheden bij de Parnassia Groep – PsyQ waar ik naast mijn praktijk ook nog werkzaam was. Na ruim 15 jaar wil ik nu vooral mijn energie steken in de inhoudelijke zorg, supervisie en onderwijstrajecten waar ik zo blij van wordt, i.p.v. de toenemende productie en prestatie druk bij de grote instelling(en). Ik zal het directe contact met deskundige collega's op de werkvloer gaan missen, maar gelukkig is mijn collega netwerk groot genoeg om niets van die deskundigheid daadwerkelijk te

hoeven missen. Na een roerig jaar heb ik des te meer geleerd te doen waar je veelal blij van wordt, wat je energie geeft en waar je een positieve en zingevende betekenis aan verleend. En op dit moment wil ik meer energie in mijn praktijk, in jullie kunnen steken. Vandaar ook dat ik vanaf 10 juli drie dagen in mijn praktijk werkzaam zal zijn: veelal de **woensdag, donderdag en vrijdag**.

### Waarneming zomerreces NW-Psychologie

Van donderdag 8 augustus tot en met maandag 2 september is NW-Psychologie gesloten. Mochten er dringende zaken zijn die niet kunnen wachten tot ons volgende contact, dan kun je contact opnemen voor telefonische consultatie bij:

*drs. Martijn Kamphuis, psychotherapeut Praktijk Willemspark.*

Smidswater 27

2514BW 'S-Gravenhage

Tel: 070 – 2181184 / 06 – 25314982

<https://praktijkwillemspark.nl/>

#### Praktijk gesloten

\* week 29 (17-19 juli)

\* Zomerreces: 08-08 t/m 01-09

*Indien er spoed is, kun je in de periode van mijn afwezigheid contact opnemen met mijn waarnemers of met je huisarts.*

#### Contactgegevens

Zaagmolenstraat 98-H

2265 WV Leidschendam

T: 06-28082432

E: [info@nw-psychologie.nl](mailto:info@nw-psychologie.nl)

[www.nw-psychologie.nl](http://www.nw-psychologie.nl)

#### Openingstijden

Dinsdagen: geen spreekuren

Woensdag: 08.30 – 17.00

Donderdag: 9.00 – 18.00

Vrijdag: 08.30 – 17.00

### **SPOED**

Wanneer er sprake is van een acute situatie die niet zolang kan wachten of wanneer de crisis plaatsvindt buiten kantooruren, kun je je wenden tot je huisarts of huisartsenpost SMASH 070-3469669 die zonodig de crisisdienst kan consulteren. Bij levensbedreigende situaties bel 112. Crisisdienst van GGZ Rivierduinen - Soms is iemands normale functioneren zo ernstig verstoord dat sprake is van een crisis. Mensen kunnen dan via hun huisarts terecht bij de crisisdienst. Die nemen op hun beurt direct contact op met één van de crisisafdelingen van de centra van GGZ Rivierduinen.

### **WAT KUN JE ZELF DOEN BIJ PSYCHISCHE STRESS / CRISIS**

- Blijf ademen en doe niets impulsiefs
- Zoek sociale steun - praat met iemand in je naaste omgeving - Je hoeft het niet alleen te doen
- Wees lief en geduldig met jezelf - herstel heeft tijd nodig
- Zoek afleiding
- Doe ontspannings/ademhalingsoefeningen
- Zorg voor structuur en regelmaat in je leven
- zorg voor een stabiel dag-nacht ritme: ga op vaste tijden slapen en sta op vaste tijden op
- eet in ieder geval 3x op een dag een (gezonde) maaltijd
- blijf bewegen - wandel bijvoorbeeld ieder dag buiten (10 minuten kan al voldoende zijn)
- Zorg voor een goede energiebalans; doe niet teveel 'moet' dingen en zorg dat je activiteiten opzoekt die je in potentie fijn vindt en energie geven
- Wees voorzichtig (maar liever nog stop) met alcohol of andere verdovende middelen (omdat die je klachten kan verergeren)

Denk je aan zelfmoord? **Neem dan contact op met 113 - zelfmoordpreventie** - <http://www.113.nl>

### **E-HEALTH bij NW-Psychologie**

E-health staat voor elektronische gezondheid, ofwel zorg via internet. Steeds meer aandacht in psychotherapie gaat uit naar zogeheten 'blended care', waarbij reguliere face-to-face gesprekken gecombineerd worden met online interventies zoals bijvoorbeeld chat, beeldbellen, online behandelmodules en online inzage in het eigen gezondheidsdossier. Hierdoor kun je niet alleen tijd, maar ook plaats-onafhankelijk zorg gebruiken via een tablet of smartphone.

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat een toevoeging van E-health aan persoonlijke face to face gesprekken de kwaliteit van zorg verbeteren. Tevens kun je hierdoor sneller herstellen en je kwaliteit van leven verbeteren.

Door de komst van e-health in het behandeltraject, wordt de tijd tussen de behandelingen effectiever besteed. Je bent beter voorbereid op de therapiegesprekken en je wordt medeverantwoordelijk voor jouw therapietraject. De face-to-face behandelingen, als ook voorbeelden in supervisie-trajecten zullen dan ook zoveel als mogelijk ondersteund worden met e-health modules van Therapieland ©. Via een app op je telefoon kun je hier altijd mee aan de slag.

### **ONDERWIJS EN SUPERVISIE**

Maak je ook al gebruik van de digitale ondersteuning van NW-Psychologie via <https://scholing.nw-psychologie.nl> ? Op deze (deels) beveiligde website kun je allerlei achtergrond informatie vinden over diagnostiek, behandeling, praktijktoetsen, achtergrondinformatie, visiestukken.

### **FACTURERING**

In maart is de betaaladministratie van NW-Psychologie gestart met het gebruik van een nieuw digitaal factureringssysteem. Je ontvangt de facturen dan ook via e-facturering via Asperion. Dit betekent dat je een mail ontvangt met een aangehechte factuur die je binnen 14 dagen kan betalen.

### **Pinbetaling**

Het is ook mogelijk om in de praktijk via pin je betaling te doen. Je kunt, ipv maandelijkse de factuur te betalen, ook per sessie afrekenen in de praktijk. Tevens kun je ook de maandelijkse factuur *direct* in de praktijk voldoen. Mocht je dit wensen, dan kun je dit kenbaar maken.

L.s. Mocht het zo zijn dat je een factuur na de vervaldatum nog niet betaald heb, dan verzoeken wij je die bij de eerstvolgende sessie direct in de praktijk te voldoen middels een pinbetaling, om zo de behandeling verder doorgang te laten vinden.

## **CONTACT**

Telefonisch is NW-Psychologie niet altijd even goed bereikbaar i.v.m. cliëntencontacten. Spreek vooral wat in, dan probeer ik je zo spoedig mogelijk terug te bellen.

Via email is de kans op een snelle reactie groter. Gebruik de algemene info email ([info@nw-psychologie.nl](mailto:info@nw-psychologie.nl)) voor algemene vragen en/of opmerkingen. Gaat het om inhoudelijke zaken, gebruik dan de berichtenfunctie in de praktijkportal.

## **OVERIG**

Wil je wat bijblijven op het gebied van ggz nieuws? Kijk dan vooral op <https://www.ggznieuws.nl/home/>

## **LEESREVIEWS - tips**

We hebben allen onze battles te vechten in het leven, maar hoe we daar mee omgaan kleurt ons leven. Ik fascineer me voor deze verhalen, en deel zo nu en dan ook eens deze lees-ervaringen.



*'Een stad vol ballonnen' – Femke v.d Laan*

Dit boek heb ik onlangs gelezen, en ik vond het een prachtig, ontroerend boek met korte coloms over hoe dat dan gaat, dat rouwen. Gemis, pijn, maar ook humor en doorgaan met het leven en zoeken naar een nieuwe balans – ik vond het prachtig om te lezen

## **deVolkskrant** *'Interview met Karin Bloemen' za 22-06-2019*

Een naar mijn mening intrigerend, heftig maar ook ontroerend stuk over de schade van haar incestverleden en de intriges in haar familie a.g.v. dit misbruik van macht - 'Incest gaat niet alleen over seks, hè. Het gaat ook over macht'. Hoe zij hier mee om is gegaan, en ook hoe ze heeft gevochten voor wat ze nu waard is en hoe het leven nu ook kan zijn.

<https://www.volkskrant.nl/cultuur-media/karin-bloemen-incest-gaat-niet-alleen-over-seks-he-het-gaat-ook-over-macht~b0320e04/>



## **NIET-GECONTRACTEERDE ZORGVERLENER**

### **Ook voor 2020 zal NW-Psychologie geen contracten afsluiten met de zorgverzekeraars**

De invloed van de zorgverzekeraars is de afgelopen jaren sterk toegenomen. NW-Psychologie heeft bezwaren tegen die steeds groter wordende macht, omdat zij daarmee kwalitatief goede zorg ondergeschikt maken aan geld. Door de vele eisen die zij stellen, en daarmee de toegenomen regeldruk, is het moeilijk om goede, op maat gemaakte, kwalitatief goede zorg te bieden en druist het in tegen onze beroepscode. Er is erg veel onderzoek gedaan naar wat goede en werkzame factoren zijn in een behandeling. Hiermee maak ik graag een behandeling op maat, passend bij de persoon, zijn of haar klachten en wat hij/zij nodig heeft. Veel zorgverzekeraars hebben echter zoveel regels opgesteld in de contracten, dat dit een goede behandeling in de weg kan staan. We moeten dan bijvoorbeeld verplicht inzage geven in de dossiers van cliënten, de zorgverzekeraar bepaalt hoeveel cliënten NW-Psychologie per jaar mag behandelen door middel van zogenoemde 'omzetplafonds' (*iets wat nu, juni 2019 al weer actueel is, omdat er bij een aantal praktijken in de omgeving met contracten nieuwe cliënten geweigerd moeten worden omdat het behandelbudget op is*), of moet een behandeling voortijds gestopt worden, omdat het budget op is, en bemoeien zij zich met de inhoud van de behandeling.

Hoewel ook ik begrijp dat we moeten letten op de kosten, denk ik dat deze ontwikkeling een stap te ver is gegaan en dat het kwaliteitsoogpunt teveel uit het oog verloren is. Daarom kies ik ervoor om geen contracten met de verschillende zorgverzekeraars te tekenen.

Daarmee ben ik een **niet-gecontracteerde zorgaanbieder**.

Dit zijn jouw voordelen:

- Je kunt zelf kiezen bij wie je in therapie wil
- Je krijgt op maat gemaakte (persoonsgerichte) zorg zonder bemoeienis van de zorgverzekeraar
- Je zorgverzekeraar heeft geen recht op inzage in jouw dossier

Het nadeel is:

- De kosten van jouw behandeling moet je zelf **vooruit betalen** en aan het einde van de behandeling moet je zelf jouw factuur indienen bij jouw zorgverzekeraar voor vergoeding.
- Je moet mogelijk een deel (varierend van 0 tot maximaal 40%) zelf betalen, afhankelijk van je verzekering (lees hieronder meer); **Ik adviseer je sterk om voorafgaand aan je behandeling na te gaan welke polis je hebt, contact op te nemen met je zorgverzekeraar en na te gaan wat dit betekent voor jouw vergoeding van de behandeling bij NW-psychologie (en welke eisen jouw zorgverzekeraar verder kan stellen - bv inzage in je behandelplan voordat ze overgaan tot vergoeding). Zo kom je achteraf niet voor financieel vervelende verrassingen te staan.**

Lees meer over <https://contractvrijepsycholoog.nl/>