



## Het eerste gesprek - de intake

Tijdens het eerste gesprek bespreken we wat uw klachten én wat uw doelen zijn. Als we helder in beeld hebben waar u aan wilt werken, kijken we naar de behandelmogelijkheden. Samen kiezen we de vorm die het beste bij u past. Het kan gebeuren dat onze zorg toch niet past bij u – u heeft klachten die wij niet goed kunnen behandelen of er is geen 'klik' met de behandelaar. Ik vraag aan het einde van het eerste gesprek dan ook altijd of u bij ons in behandeling wilt. Heeft u andere of zwaardere zorg nodig? Dan bespreekt de behandelaar met u de vervolgstappen. Ook als de zorg mogelijk niet wordt vergoed door uw zorgverzekeraar, geeft de behandelaar dit aan.

## Behandelplan en behandeling

Een behandeling bestaat uit 10 tot 15 gesprekken, afhankelijk van de ernst en complexiteit van uw klachten. In het tweede gesprek kijken we nog even terug naar de intake en bespreken we het behandelplan. In het behandelplan staan de doelen waar we aan gaan werken en hoe we dat gaan doen.

## Betrokken omgeving

Wilt u een naaste (familie, vriend, ...) meenemen naar een gesprek? Dat kan altijd in overleg met de behandelaar. Naasten kunnen voor informatie, tips, inspiratie en steun ook terecht op [www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl).

## Evaluatiemomenten

Regelmatig kijken we hoe het gaat. Zijn uw klachten al verminderd? Zitten we op de goede weg om uw behandeldoelen te halen? Vindt u de behandeling prettig en zinvol? We maken hiervoor onder andere gebruik van (korte) vragenlijsten. Deze gaan over uw klachten en over uw ervaringen.

## Afronding en nazorg

Uw behandeling duurt zo lang als nodig en niet langer dan nodig is. Hoe lang? Dat bespreken we samen bij de start. Indien nodig stellen we dat bij. Door goed te evalueren weten we ook wanneer u genoeg bent geholpen om zelf weer verder te kunnen. Of wanneer zwaardere zorg nodig is. In het laatste gesprek bekijken we wat u zelf kunt doen als het in de toekomst even wat minder gaat. Die informatie kunt u meekrijgen in een terugvalpreventieplan.

## E-health

Voor een goede behandeling is het belangrijk dat u zelf ook actief aan de slag kan en gaat. Daarin ondersteunen we u graag. Dat doen we met eHealth: apps en modules waarmee u thuis, via internet, aan de slag kan met oefeningen, tips en informatie. Afhankelijk van uw klachten, wordt met u de mogelijkheden hiervan besproken en krijgt u toegang tot een e-health module, waarin u oefeningen kan doen, uitleg en informatie kunt lezen en bijv. een dagboek kunt bijhouden. Tevens is het vaak een optie om, als u op de wachtlijst staat, alvast aan de slag te gaan met bij uw klachten passende e-healthmodules. Voor de e-healthmodules maakt Psychologiepraktijk Imares Volwassenen gebruik van Embloom ([www.embloom.nl](http://www.embloom.nl)).