



Psychologen die Coachen & Consulteren

Opdracht wachttijd

Wij streven ernaar om jouw behandeling zo snel mogelijk te starten zodra jij je hebt aangemeld. Toch hebben wij soms te maken met wachttijden. Tijdens deze wachttijd ontvang je tips/handvatten om alvast te werken aan je mentale gezondheid.

Via onderstaande link kom je bij een filmpje dat helpt om jouw klachten, omgeving en persoonlijke stijl alvast in kaart te brengen waar wij tijdens de behandeling mee aan de slag gaan:

<https://www.youtube.com/watch?v=J2YwpKA0ez8>

Daarnaast wijzen wij je graag op de **wachtverzachter**, een initiatief waarbij je in contact kan komen met een ervaringsdeskundige ter overbrugging van de wachttijd:

https://wachtverzachter.nu/wp-content/uploads/2021/01/WachtVerzachter_factsheet.pdf

Ook delen wij graag alvast een aantal sites waarin je tips en handvatten over jouw klachten kunt terugvinden:

Overzicht - Stemmingsklachten in de GB-GGZ

- Een kort artikel met enkele concrete handvaten hoe somberheid / depressie te overwinnen: <https://elementor.behandelhulp.nl/wp-content/uploads/2020/06/Overwinnen-van-somberheid-1.pdf>
- Filmpje met uitleg over depressie: <https://www.youtube.com/watch?v=XiCrniLQGYc>
- Patiëntenvereniging van en voor mensen met een depressie en hun naasten, waaronder lotgenotencontact: <https://www.depressievereniging.nl/>

Overzicht- Burn out klachten in de GB-GGZ

- Een artikel over herstel van overbelasting: <https://elementor.behandelhulp.nl/wp-content/uploads/2020/06/Herstel-van-Overbelasting.pdf>
- Filmpje met uitleg over burn-out: <https://behandelhulp.nl/overbelasting-video/>
- Verdere Informatie over burn-out: <https://www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/burn-out>

Overzicht- Angstklachten in de GB-GGZ

- Filmpje met uitleg over paniek: <https://behandelhulp.nl/paniek/>
- Filmpje met uitleg over ziekteangst: <https://behandelhulp.nl/ziektevrees-video-uitleg/>
- Patiëntenvereniging van en voor mensen met angstklachten, waaronder lotgenotencontact: <https://adfstichting.nl/>
- Verdere informatie over angstklachten: <https://www.mentaalvitaal.nl/psychische-aandoening/angststoornis>