Handleiding GGZ

Om ervoor te zorgen dat jij op de juiste plek terecht komt voor hulp in de GGZ, is het handig om iets meer te weten over de mogelijkheden voor hulpverlening in Nederland. Wanneer je goed op de hoogte bent, kun je meedenken met de mensen die de hulpverlening voor jou organiseren. Het helpt ook wanneer je goed kunt uitleggen wat voor hulp jij zoekt.

In Nederland is de hulp voor mensen met problemen met hun geestelijke gezondheid opgedeeld in de volgende onderdelen:

De huisarts

Wanneer: je last hebt van problemen en je wilt hulp, voer je hier een kort gesprek over je problemen. Je krijgt dan een doorverwijzing naar de GGZ of naar de POH GGZ.

Tips: Bereid je voor op het gesprek met de huisarts door te bedenken waar je hulp voor wilt. Vertel eerlijk dat je wel eens denkt aan de dood als een uitweg uit je problemen. Wees niet bang dat je dan direct wordt opgenomen of opgesloten, er zijn maar heel weinig van dat soort plekken in Nederland dus dat gebeurt alleen wanneer het echt niet anders kan en als er al van alles geprobeerd is wat niet heeft geholpen.

De POH-GGZ

Wanneer: Je kunt hier terecht wanneer je nog aan het uitzoeken bent waar je last van hebt, bij simpele klachten en soms ook wanneer je moet wachten op de juiste therapie omdat er een wachtlijst is.

Tips: Bespreek regelmatig met de POH GGZ of de hulp die je krijgt echt helpt en genoeg is. Denkt één van jullie dat je na tien gesprekken nog niet klaar bent? Gebruik de gesprekken dan om samen na te denken over de hulp die je verder gaat helpen en laat je doorverwijzen.
Krijg je hulp van de POH maar lukt het eigenlijk niet echt om samen te praten over je zelfmoordgedachten? Of worden je gedachten erger en maakt één van jullie zich zorgen over je veiligheid? Dan heb je recht op voorrang op de wachtlijst. Bespreek dit met je POH of huisarts.

De basisGGZ

Wanneer: Bij één probleem of iets meer problemen waar je nog niet zo lang last van hebt, krijg je hier ongeveer tien gesprekken waarvoor je naar het kantoor van de psycholoog komt. Je kunt hier ook terecht bij een psychiater voor medicatie. Soms krijg je behandeling in een groep.

Tips: Houd ook in de basisGGZ goed in de gaten of je denkt dat de hulp past bij hoeveel last je hebt van je problemen. Als je regelmatig denkt aan zelfmoord, is hulp in de basisGGZ niet de juiste hulp. Praat hierover met je hulpverlener, wees niet bang om die persoon te kwetsen. Hulpverleners zijn eraan gewend om samen met cliënten na te denken over wat de juiste hulp is. Je mag zelf aandringen op doorverwijzing wanneer je denkt dat het passend is.

Mogelijke behandelingen:

Dit zijn een aantal therapieën die vaker helpen voor mensen met zelfmoordgedachten:

- Schematherapie (voor uitleg klik hier)
- Cognitieve Gedragstherapie (voor uitleg klik hier)
- MBT (uitleg klik hier)
- DGT (uitleg klik hier)
- Traumabehandeling via EMDR (klik voor uitleg hier)
- Medicatie: Het gebruik van medicatie kan in sommige gevallen ook helpen. Een psychiater zal je onder begeleiding helpen om de juiste medicijnen en de juiste dosering te vinden. Het is belangrijk om je goed te laten voorlichten over de voor- en nadelen van het gebruik van medicatie en om regelmatig te evalueren met een psychiater. Wanneer je op die manier aan medicatie begint, is het volledig veilig en kan het je klachten sterk verlichten.

De SGGZ

Wanneer:

- het je meerdere keren is gebeurd dat je vastloopt in je leven doordat je last hebt van je gevoel, gedachten en/of gedrag
- je meer verschillende problemen naast elkaar hebt
- je behandeling in de basisGGZ hebt geprobeerd maar het heeft niet genoeg geholpen
- wanneer je zoveel last hebt van je problemen dat je jezelf in gevaar brengt.
- wanneer je meer uitgebreide hulp nodig hebt zoals een deeltijdbehandelingen, een opname of behandeling bij je thuis.
- wanneer je gecombineerde hulp nodig hebt op verschillende gebieden in je leven

Tips: Er werken in de SGGZ allerlei verschillende hulpverleners. Wanneer je behandeling volgt in de SGGZ krijg je een behandelplan. Daar staat op beschreven welke vorm van hulp jij krijgt en welke hulpverlener je die hulp geeft. Probeer te begrijpen hoe jouw behandelplan eruitziet en let erop dat de behandeling van je zelfmoordgedachten staat opgeschreven als een apart behandeldoel. Je hebt in de SGGZ regelmatig evaluatiegesprekken. Je denkt dan met de mensen die jou helpen na over of je behandeling echt werkt. Twijfel je hierover? Geef het dan aan. Probeer ook voorafgaand aan zo'n evaluatie met je behandelaar te bespreken op welke manier jullie werken aan jouw problemen. Wanneer je twijfelt of de hulp helpt, zeg het dan.

De Crisisdienst

Wanneer: Wanneer je per direct hulp nodig hebt om te kalmeren omdat je overgenomen wordt door negatieve emoties en gedachten kan de crisisdienst bij je langskomen. Twee hulpverleners van de crisisdienst komen dan met je praten en schatten in wat je nodig hebt.

Tips: Voor sommige mensen is het erg lastig dat de crisisdienst kan beslissen om je te laten opnemen. De hulpverleners van de crisisdienst hebben echter het beste met je voor en zullen altijd proberen om andere hulp eerst te organiseren voordat ze je laten opnemen. Wanneer je wel wordt opgenomen gebeurt dit zo kort mogelijk en nadat verschillende professionals het met elkaar eens zijn dat dit de enige optie is om jouw veiligheid (en die van je omgeving) te garanderen. Als gedwongen hulp vaker nodig is kun je met je vaste hulpverlener een zelfbindingsverklaring opstellen. Daarin laat jij weten wat je nodig hebt in crisis en welke hulp je dan wel of niet wilt. Voor meer info kijk hier

Wat als mijn behandeling niet werkt

Soms merken hulpvragers dat ze geen klik hebben met hun hulpverlener. Soms vindt de hulpverlener het lastig om over zelfmoordgedachten te praten of weet hij niet goed hoe hij daarbij moet helpen. Sommige hulpverleners vinden zelfmoord een spannend onderwerp en daarom verwijzen zij een hulpvrager door wanneer die vertelt dat hij denkt aan zelfmoord. Merk jij zoiets ook? Trek aan de bel en probeer het samen op te lossen. Als je er niet uit komt met (één van) je hulpverlener(s), heb je het recht om te vragen om een second opinion bij jouw regiebehandelaar of een collega van je hulpverlener. Je kunt er ook voor kiezen om je bij een andere instelling aan te melden, zoek daarvoor contact met je huisarts. Voor veel mensen is het even zoeken tot ze bij de juiste hulpverlener zijn. Houd daar rekening mee en laat je er niet door afschrikken. Hulpverlening blijft mensenwerk.