

Voel je sneller en langduriger fit

Op verschillende manieren kun je met mij samenwerken om **je langduriger fit te voelen**. Ik werk samen met (jong) volwassenen vanaf 16 jaar.

'ik weet niet waarom ik me niet goed voel'

'geen idee waar ik last van heb, maar iets wil ik veranderen'

Anderen weten het heel duidelijk te verwoorden:

'ik wil af van mijn energiedips of vermoeidheid',

'waarom pieker ik zo veel?'

'waarom voel ik me zo alleen?'

'ik heb een angst voor ... en ik heb hulp nodig',

'het lukt me niet om gedisciplineerd mijn eet/beweeg/werkritme vast te houden.

Ik heb eigenlijk een stop achter de deur nodig'

De ene persoon wil dit al pratend oplossen. De ander zit hier helemaal niet op te wachten. Ik begeleid je al pratende én doende. Door te dóen voel je vaak sneller rustiger en beter.

Get ready to ...



We dóen en we praten. Vaak is 1x per week voldoende, meer kan. Je kiest zelf of je al zittend een luisterend oor en advies wenst of dat je via een andere manier je beter wilt voelen. Wat velen niet weten, is dat het niet uitmaakt aan welk 'wiel' je als eerste draait, als je maar begint met gedragsaanpassingen en volhoudt. Met andere woorden: gesprekken, voedingsaanpassingen en beweging hebben alle 3 impact op de stofjes die je aanmaakt, de zogenaamde neurotransmitters. Iemand die zich waardeloos en depri voelt, heeft vaak een ontregeling aan serotonine en dopamine. De veel te vaak voorgeschreven antidepressiva hebben een collega die net zo effectief is, zonder bijwerkingen: zweten in de vorm van snelwandelen, krachttraining of een andere matige beweging. Dit wordt dan vaak geadviseerd naast gesprekstherapie (CGT en ACT).

Je bepaalt dus zélf de activiteit waarop je al dóende je probleem duidelijker krijgt en aanpakt.

Een voorbeeld uit de praktijk:

Een (jong) volwassene met neerslachtige gevoelens zit door de corona-pandemie in een dip. Structuur is weg, bijbaan is tijdelijk stopgezet en onderwijs is enkel online. Wat een jongere vooral nodig heeft in deze fase is (gebaseerd op onderzoek die voorspellers van veerkracht bepalen):

- sociale contacten
- leuke en spannende dingen doen
- vaste tijden in slaap/eten/werk/ontspanning
- aanpassingen en gezonder eten aangepast op wat het lichaam vraagt
- elke dag naar buiten
- het hebben van een gevoel van nut en een passie (waar geen externe beloning aan zit)
- steun vanuit ouders & vrienden

Wat samenwerking met Sophía mij kan opleveren:

- me sneller beter voelen in kortere tijd dankzij een doorontwikkelde aanpak van de 'holistische aanpak'.

D.w.z.:

- eerst dóen om de 'gelukshormonen' weer aan te maken, daarna pas praten over wat ik heb meegemaakt en welke gedachten mij beperken
- tegelijkertijd werken aan:
 - ritme (werken - rust, werken - rust, etc.)
 - gevoel van me nuttig voelen
 - vergroten van vertrouwen in mezelf dat ik zaken kan aanpakken (self-efficacy)
 - gezondheid: slaap & beweging & voeding & uitsluiting voedingstekorten
 - bespreken of ik genoeg voldoening krijg uit mijn (liefdes)relatie & werk/studie,
 - gedachten relativeren op basis van dóen
- dankzij deze brede aanpak voorkom ik dat ik later meer of meer complexe hulp nodig heb, of dat ik op lichamelijk of mentaal niveau 'ziek' word.

better
TOGETHER

De 2 grote voorspellers of je
je ook écht beter gaat voelen,
zijn:

de klik met je psycholoog/
brainstormpartner

+

hoeveel vertrouwen je in
jezelf hebt om te ontwikkelen
(self-efficacy)



S

Concreet:

De eerste 4 sessies bestaan uit:

- per week 1x fysieke sessie aan 45 min en 1x online 15min
- opbouw vertrouwen
- al dóende werken aan hulpvraag, op verschillende manieren (zie p1). Combi van praten en dóen.

De 5e sessie is een tussenevaluatie. Inschatting van wat het mij al heeft opgeleverd aan zelfvertrouwen, meer tevreden voelen en welke manieren bij mij werkten. Op basis daarvan wordt gezamenlijk afgesproken of aanvullende sessies nodig zijn en wordt een pakketprijs afgestemd, volledig op mij als persoon afgestemd.

Een doorverwijzing van de huisarts is niet nodig.



DE ACTIVITEIT IS
HET MIDDEL
OM JE BETER TE
VOELEN,
NIET
HET PRATEN
'AN SICH'



Tarieven

Individuele begeleiding/behandeling (50 min.)	€ 70
Telefonisch of videobel consult (per 15 min)	€ 12,5
Vervoer/ werk op locatie, heen en terug,	€ 0,19 ct/km

Onder de noemer psychosociale hulpverlening/begeleiding kunnen de sessies als aftrekpost bij de inkomstenbelasting worden opgevoerd.

De eerste 4 sessies hanteren bovenstaand tarief. Tijdens de tussenevaluatie wordt gezamenlijk overlegd of samenwerking wordt doorgezet en voor hoelang. Dit is volledig afgestemd op de hulpvraag.

De sessies worden vanuit eigen vermogen betaald.

Psychologische hulp In de meeste gevallen wordt deze hulp niet vergoed door zorgverzekeraars.

Onterecht - en waar DSM-5 niet voor bedoeld is - kunnen personen alleen tegemoetkoming krijgen als ze een 'probleem' of een diagnose krijgen. Sophia kiest bewust om hier niet in mee te gaan. Plus, meestal werkt zij preventief, dus vóóordat een huisartsverwijzing nodig is (ernst is nog 'ernstig' genoeg om te verwijzen naar het zogenoemde basis- of specialistische ggz'). Ook wordt gekozen om niet met zorgverzekeraars te werken, vanwege de hoge administratielast en omdat zij het aantal werkminuten en de werkwijze bepalen.

Een enkele keer wil een zorgverzekeraar wel een deel vergoeden. Voor specifieke informatie over vergoedingen, kunt u het beste contact opnemen met uw eigen zorgverzekeraar.

Sophía Thijs is aangesloten bij beroepsvereniging Nederlands Instituut van Psychologen (228461). Dat betekent dat 8x/jaar casussen worden besproken in een intervisiegroep, dat ze blijvend opleidingen volgt en een supervisor meedenkt.

Wijze van betalen:

Voor individuele hulp ontvang je achteraf digitaal een rekening. Het betreffende bedrag a.u.b. pas overmaken na ontvangst van de rekening.

Afmelden:

Afmelden voor een individuele sessie kan tot 48 uur van tevoren. Daarna is een betaling verschuldigd. Annuleringen worden enkel telefonisch geaccepteerd (geen Whatsapp-bericht of e-mail).

Sophía hecht veel waarde aan een goede relatie met de klant. Toch kan je, ondanks haar inspanningen om zo goed mogelijk te begeleiden, niet tevreden zijn. Als je een klacht hebt over de geboden zorg gaat de voorkeur ernaar uit dat je deze klacht rechtstreeks met haar bespreekt.

Klachten?

Je kan je klacht natuurlijk ook schriftelijk kenbaar maken bij het NIP via <https://psynip.nl/clienteninformatie/klachten/>
Praktijk Met Sophía is verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens zoals weergegeven in deze [privacyverklaring](#).

Persoonsgegevens die verwerkt worden:

- Voor- en achternaam | Adresgegevens | Telefoonnummer
- E-mailadres | Geboortedatum
- Overige persoonsgegevens die u actief verstrekt in correspondentie en telefonisch, of in een persoonlijk gesprek.
- Medische gegevens voor zover noodzakelijk voor doeleinden van preventieve of geneeskundige aard zoals het verstrekken van gezondheidszorg.

Ze worden verwerkt voor de volgende doelen:

- het afhandelen van een betaling
- om een passende behandeling te kunnen geven
- te kunnen bellen of e-mailen indien dit nodig is

Geautomatiseerde besluitvorming:

Sophía neemt nooit op basis van geautomatiseerde verwerkingen besluiten over zaken die (aanzienlijke) gevolgen kunnen hebben voor personen. Het gaat hier om besluiten die worden genomen door computerprogramma's of -systemen, zonder dat daar een mens tussen zit.

Je persoonsgegevens worden niet langer bewaard dan strikt nodig is om de doelen te realiseren waarvoor uw gegevens worden verzameld.

Deze praktijk hanteert 10 jaar als bewaartermijn wanneer er sprake is van psychologische begeleiding (voorgeschreven termijn beroepsvereniging NIP).

Gegevens inzien, aanpassen of verwijderen:

Deze praktijk verstrekt uitsluitend gegevens aan derden als dit nodig is voor de uitvoering van de overeenkomst met u of om te voldoen aan een wettelijke verplichting. Je hebt heeft het recht om persoonsgegevens in te zien, te corrigeren of te verwijderen. Daarnaast heb je het recht om je eventuele toestemming voor de gegevensverwerking in te trekken of bezwaar te maken tegen de verwerking van persoonsgegevens en heb je het recht op gegevensoverdraagbaarheid.

M.a.w: je kan een verzoek indienen om de persoonsgegevens naar jou of een ander, door jou genoemde organisatie, te sturen. Een verzoek tot inzage, correctie, verwijdering, gegevensoverdraging van persoonsgegevens of verzoek tot intrekking van gegeven toestemming of bezwaar op de verwerking van jouw persoonsgegevens kan gestuurd worden naar mail@metsophia.nl

Om zeker te zijn dat het verzoek tot inzage door jou is gedaan, wordt een kopie van het identiteitsbewijs gevraagd. Maak in deze kopie pasfoto, MRZ (machine readable zone, de strook met nummers onderaan het paspoort), paspoortnummer en Burgerservicenummer (BSN) zwart. Dit is ter bescherming van je privacy. Binnen vier weken wordt gereageerd op je verzoek.

Praktijk Met Sophia wijst je erop dat je ook de mogelijkheid hebt om een klacht in te dienen bij de nationale toezichthouder, de Autoriteit Persoonsgegevens. Dat kan via de volgende link:
<https://autoriteitpersoonsgegevens.nl/nl/contact-met-de-autoriteit-persoonsgegevens/tip-ons>

Met Sophía neemt de bescherming van je gegevens zeer serieus en neemt passende maatregelen om misbruik, verlies, onbevoegde toegang, ongewenste openbaarmaking en ongeoorloofde wijziging tegen te gaan. Als je het idee hebt dat je gegevens toch niet goed beveiligd zijn of er aanwijzingen zijn van misbruik, neem dan contact op met mail@metsophia.nl.

Zoals beschreven, is Sophía Thijs NIP geregistreerd. Dat betekent dat ze haar werk en functioneren moet bespreken met andere collega's (intervisie) en senioren in het werkveld (supervisie). Daarnaast moet x-aantal uren aan scholing worden voldaan, iedere 5 jaar. Juist omdat de psychologen-functie geen wettelijk beschermde titel is in NL en daarmee klanten moeilijk kunnen inschatten of de psycholoog kwalitatief juiste hulp geeft, wordt hieraan gewerkt door de klant duidelijkheid te geven. Met Sophía volgt de richtlijnen uit het kwaliteitsstatuut van het NIP. Dat betekent dat de klant weet welke rechten en verantwoordelijkheden hij/zij heeft.

Fasen tijdens de begeleiding:

- inschatting van juiste hulp:
 - de klant gaat na of Met Sophía voldoet aan de verwachtingen. De aanbieder gaat in ieder geval na of zij kan aanbieden wat wordt gevraagd
 - lees op wijzijnmind.nl/help-mij welke andere organisaties je vanuit thuis kunnen helpen.
- tussentijds:
 - evaluatie: regelmatig worden de hulpvragen met een supervisor/regiebehandelaar besproken. Indien Met Sophía geen passend aanbod heeft dat aansluit bij de vraag, verwijst zij de persoon terug naar de verwijzer of verwijst door. Deze is verantwoordelijk en aanspreekpunt in de periode tussen intake en afsluiting.
 - in feite is de klant van volwassen leeftijd en daarmee eindverantwoordelijk voor als psychologische hulp nodig is. In de avond/nacht/weekend/crises, zijn de volgende diensten te bereiken:
 - huisartsenpost bij niet-medische crises: 043 387 77 77
 - 0800 0113 voor hulp bij suïcide of zelfmoordgedachten
 - 0900 1450 (ma-vrij 8-21u) voor als je met hulpverleners wilt bellen/chatten
 - de klant is vóóraf gevraagd of hij/zij een andere collega telefonisch bereikbaar wenst te hebben, bij afwezigheid van Sophía gedurende vakantie en ziekte

- tussentijds:
 - eender welk moment heeft de klant de keuze om hulp te evalueren en te beëindigen. Tevredenheid wordt tussentijds gemeten middels
 - hoe weet de klant of de professional voldoende deskundig is? Zie NIP, zorgkaartnederland.nl en reviews voor een inschatting
 - psychodiagnostische diagnostiek wordt altijd met supervisie van een regiebehandelaar gedaan, indien dat wordt ingeschat bij de intake.
 - een plan van aanpak wordt opgesteld en daar staat in:
 - de doelen voor een bepaalde periode + evaluatiedatum,
 - de wijze waarop de zorgverlener en de klant hieraan werken,
 - wie voor de verschillende onderdelen van de zorg verantwoordelijk is en op welke wijze afstemming plaatsvindt tussen meerdere zorgverleners,
 - indien gevraagd en enkel na toestemming van klant, wordt een verwijzer of huisarts van het plan als brief naar de huisarts (of andere verwijzer) in kennis gesteld van het verloop en resultaat van de behandeling
 - wanneer er verschillende zorgaanbieders gelijktijdig betrokken zijn, is samenwerking van belang. Dit vereist instemming van de klant. Afspraken hierover worden genoteerd in het plan.
 - Het plan blijft gedurende de hulp ter beschikking van de klant gesteld en hij/zij heeft altijd recht op inzage, of kan een kopie krijgen.

- afronding: Met Sophia en klant besluiten samen wanneer hulp gestopt wordt. Bij inschatting of andere hulp wordt geadviseerd, bepaalt de klant dit volledig zelf en is deze daar zelf verantwoordelijk voor.

