

# Infobrochure Psycholoog Met Sophía

---

## Informatie

Psycholoog Met Sophía

[www.metsophia.nl](http://www.metsophia.nl)

(+31) 6 200 39 534

KvK: 80015360

AGB-code 94068576

BTW: NL003380316B18

mail@metsophia.nl



MET  
SOPHÍA

Versie: 1.2

Datum: 5 okt 2024

Op verschillende manieren is samenwerking met Sophía mogelijk om je langduriger beter te voelen. Ik werk samen met (jong) volwassenen en jeugdigen vanaf 16 jaar.

*'ik weet niet waarom ik me niet goed voel'*

*'ik begrijp wel met mijn verstand wat ik anders zou mogen doen, maar het lukt me nog niet.'*

*'Hoe kom ik van dat irritante gevoel of die neiging af om...'*

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 ...?'*

*'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 stok achter de deur nodig'*

## Inhoud brochure

| Visie en aanpak, enkele voorbeelden van mensen die eerder met ons samenwerkten.

| Concreet, wat zit erin voor mij?



MET  
SOPHÍA

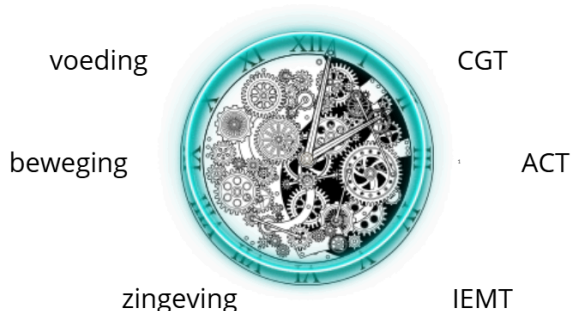
## Visie en aanpak

De ene persoon wil hulpvragen 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. Maar, het vraagt wel van jou soms een lange adem en vooral consistentie om niet-werkende gedragspatronen te veranderen.

Met doen, bedoelen we ervaringsgericht werken: binnen Met Sophía doen we dat via **voeding** en **beweging** (daarover later meer), maar ook via de befaamde wetenschappelijk gefundeerde oogbeweegtechniek van EMDR en **IEMT** (daarover later meer).

We dóen en we praten. Vaak is 1x per 2 weken 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** (met of zonder IEMT), **voedingsaanpassingen** en beweging hebben **alle** impact op de zogenaamde neurotransmitters.



Voorbeeld? Iemand die zich waardeloos en depri voelt, heeft vaak een ontregeling aan serotonine en dopamine. De veel te vaak voorgeschreven antidepressiva hebben een alternatief 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.**

### Andere voorbeelden uit de praktijk:

Een (jong) volwassene met neerslachtige gevoelens zit ná de corona-pandemie nog steeds in een dip. Structuur is weg, bijbaan is tijdelijk stopgezet en de sociale kring is klein omdat het onderwijs voorheen online was. Wat deze persoon vooral nodig heeft in deze fase is (gebaseerd op onderzoek die voorspellers van veerkracht bepalen):

- sociale contacten
- leuke en spannende dingen doen
- elke dag naar buiten (licht in ogen en op handpalmen zorgen voor opstart van gezonde dopamine, adrenaline en andere hormonen, die uiteindelijk ervoor zorgen dat een content gevoel overdag en een moe gevoel in de avond ontstaan. Dit loopt in eenzelfde circadiaans ritme dat we dienen te doorlopen. Licht is daarin essentieel om dit proces op te starten)
- vaste tijden in slaap/eten/werk/ontspanning (ritme/rituelen geven veilig gevoel)
- aanpassingen in gezonder eten (suiker en tarwe maken verslaafd en moe; dat heeft weer negatieve invloed op hoe we ons voelen en hoe we slapen)
- het hebben van een gevoel van nut en een passie (waar geen externe beloning aan zit)
- steun vanuit ouders & vrienden

**Voorbeeld 2** uit de praktijk en waar het niet uitmaakt aan welk 'wiel' als eerste gedraaid wordt, als we maar beginnen:

Een vader komt langs met depressieve klachten en vermoeidheid. Het valt op dat hij veelal denkt aan anderen (niet gewend om te bedenken voor zichzelf wat hij nodig heeft, waar hij van ontspant gezien het gebrek aan tijd voor zichzelf). Hij is conflictmijdend, hij is wat onzeker om assertief te durven zijn. Daarmee is zijn manier van omgaan door grenzeloos te blijven doorgaan op auto-piloot (een niet adaptieve manier en strategie die wellicht in het verleden noodzakelijk was en werkte, maar op lange termijn niet). Het ontbreekt hem aan vrije tijd en ontspanning: 'de boog staat constant gespannen'. Hij werkt als verpleegkundige in een ziekenhuis en woont met zijn partner en 2 kinderen samen.

Hier werd een combinatie geadviseerd van **cognitief gedragstherapeutisch** en lichaamsgericht werken, aangezien enkel cognitieve gedragstherapie (CGT) niet voldoende effect heeft (Adnan et al. 2022). Niet enkel gedragsactivatie, maar ook breed lichaamsgericht werkend op het reguleren van een **overactieve HPA-as** is nodig. In het kader daarvan werd niet alleen met CGT gewerkt, maar ook met **Acceptance en Commitment Therapie** (aanvaarden situatie zoals die nu

is en toegeven aan de vermoeidheid), naast neuropsychologie voor herstel van neurotransmitters die het overactieve stress-systeem kunnen corrigeren. Dit vraagt een zeer actieve aanpak op verschillende niveaus waar **sociale steun** in gewenst is.

Voorbeelden van adviezen (in beginfase):

- Haal stressors weg die je kan beïnvloeden (werk of andere stressoren die kunnen wachten en nu om actie vragen).
- Geef grenzen aan. Zeer essentiële vaardigheid en noodzakelijk voor herstel en zichzelf weer te herkennen.
- Plaats jezelf op 1e plaats (doe ogenschijnlijke 'onnozele' spontane dingen, samen en ook alleen dat plezier (serotonine en dopamine) geeft).
- Plan bewust ontspanning in: warm bad, wandelen, 4-7-8 sec ademhalingsoefening (langer uit- dan inademen via de buik) voor correctie HPA stress-as,
- Ga op vaste tijd naar bed en sta rond dezelfde tijd op
- Herstel fysieke conditie: wandel elke ochtend (zonlicht nodig voor vit. D-aanmaak, dat nodig is voor neurotransmitters die overdag geproduceerd worden om o.a. slaapdruk op te bouwen).

## Concreet: 'Wat zit erin voor mij?'

Wat samenwerking met Sophía jou kan opleveren: je sneller beter voelen in kortere tijd dankzij een doorontwikkelde aanpak van de 'holistische integratieve aanpak'.

D.w.z.:

- eerst dóen om de 'gelukshormonen' weer aan te maken, daarna pas praten over wat je zoal hebt meegemaakt en welke gedachten je beperken
- tegelijkertijd werken aan:
  - ritme (werken - rust, werken - rust, etc.)
  - gevoel van zich nuttig voelen
  - vergroten van vertrouwen in jezelf dat je zaken wel degelijk kan doorpakken (self-efficacy) via **gesprekken en IEMT**
  - gezondheid: slaap & beweging & voeding & uitsluiting voedingstekorten
  - bespreken of je genoeg voldoening krijgt uit mijn (liefdes)relatie & werk/studie,
  - gedachten relativeren op basis van dóen via gesprekken en IEMT

Intentie voor jou (lees dit een aantal keren hardop)

*Dankzij deze brede aanpak voorkom ik dat ik later meer complexe hulp nodig heb. Ik zorg er dus nu al voor dat ik lichamelijk of mentaal fit blijf.*

*Waar ik ook mee begin, ik ben begonnen om mijn lijf en hoofd respectvol te behandelen, voor alles wat het elke dag voor mij doet.*

### Concreet

De eerste 4 sessies bestaan uit:

- kennismaking (de eerste 20 min gratis)
- naar keuze: 1x per week of per 2 weken, 1 fysieke sessie aan 60 min
- 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 jou al heeft opgeleverd aan zelfvertrouwen, meer tevreden voelen en welke manieren bij je werkten. Op basis daarvan wordt gezamenlijk afgesproken of aanvullende sessies nodig zijn. Een doorverwijzing van de huisarts is niet nodig.

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

*better*  
**TOGETHER**

DE 2 GROTE VOORSPELLERS OF JE JE OOK ÉCHT  
BETER GAAT VOELEN, ZIJN:

DE KLIK MET JE PSYCHOLOOG EN HET GELOOF  
DAT EEN TECHNIEK WERKT

+

HOEVEEL VERTROUWEN JE IN JEZELF HEBT OM TE  
ONTWIKKELEN  
(SELF-EFFICACY)

## Tarieven

**Voor lagere inkomensgroepen is een korting op het tarief mogelijk, met als doel dat mentale hulp voor iedereen een recht en dus toegankelijk moet blijven.**

Individuele begeleiding/behandeling (60 min.)	€ 75
Vervoer/werk op locatie, heen en terug worden gerekend	€ 0,25 ct/km

De gesprekstarieven zijn inclusief voorbereiding en verslaglegging. De hulpverlening is vrijgesteld van BTW op grond van Art.25 lid 1 Wet OB. Onder de noemer psychosociale hulpverlening/begeleiding kunnen de sessies als aftrekpost bij de inkomstenbelasting worden opgevoerd.

De eerste 4 sessies hanteren bovenstaand tarief. Tarieven kunnen 1x/jaar met indexering mee bewegen. 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. 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. Sophía kiest bewust om hier niet in mee te gaan.

Plus, meestal werkt zij preventief en integratief, dus vóórdat 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 een max aantal aan werkminuten en de therapievorm bepalen.

Een enkele keer wil een zorgverzekeraar wel een deel vergoeden. Voor specifieke informatie over vergoedingen, kun je het beste contact opnemen met je eigen zorgverzekeraar of ziekenfonds.

## Wijze van betalen

Voor individuele hulp ontvang je **achteraf digitaal een factuur per maand**. Die mag overgeschreven worden of contant betaald worden binnen de aangegeven betaaltermijn. Het betreffende bedrag a.u.b. pas overmaken na ontvangst van de rekening.

## Afmelden

Afmelden kan **tot max 24u van te voren, telefonisch**. Bij geen gehoor, stuur een sms en e-mail naar [mail@metsophia.nl](mailto:mail@metsophia.nl). Afmeldingen die enkel via e-mail/Whatsapp/sms worden gestuurd, worden **niet** geaccepteerd omdat niet gegarandeerd kan worden dat tijdig wordt gereageerd vanuit de praktijk. Korter dan 24 uur afmelden, betekent alsnog dat een volledige sessie van 60 min wordt gefactureerd.

## Klachten?

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, is de eerste stap dat je deze klacht rechtstreeks met haar bespreekt.

Je kan je klacht natuurlijk ook schriftelijk kenbaar maken bij de beroepsvereniging NIP via <https://psynip.nl/clienteninformatie/klachten/>.

**Kwaliteitstatuut** ... en andere regels waar Met Sophía zich aan houdt:

- Met Sophía is verantwoordelijk voor de verwerking van persoonsgegevens zoals weergegeven in de **privacyverklaring** (zie verderop). Zie verderop welke gegevens van jou als klant worden opgeslagen en verwerkt.
- Sophía Thijs is aangesloten bij **beroepsvereniging Nederlands Instituut van Psychologen** (228461). Dat betekent:
  - dat casussen worden besproken in een intervisiegroep, dat ze blijvend opleidingen volgt en een supervisor meedenkt.
  - de praktijk zich aan de NIP-beroepscode houdt. Vraag de code op bij Sophía of zoek het via het internet op m.b.v. 'beroepscode NIP'.
  - een klachtenregeling



## Overeenkomst

De info uit deze brochure is zowel mondeling als schriftelijk verstrekt. In het gesprek over de samenwerking is aan de hand van deze brochure stilgestaan bij:

- wat de hulp inhoudt
- dat de verantwoordelijkheid bij de klant en diens vertegenwoordiger ligt en niet bij Met Sophía, in een situatie waar directe actie nodig is bij bv. crisis, zelfmoordplannen of andere situaties die om directe actie vragen.
- het stellen en beantwoorden van vragen
- de mogelijkheid voor de klant om andere hulp elders te kiezen
- afmelden voor een sessie kan tot 24 uur van te voren. Daarna is een betaling verschuldigd. Annuleringen worden enkel telefonisch of per e-mail geaccepteerd (geen Whatsapp-bericht).
- Ik heb op [www.metsophia.nl](http://www.metsophia.nl) gelezen: de bepalingen omtrent behandelovereenkomst, privacyverklaring, kwaliteitsstatuut en klachtenregeling.

Ik, als klant zijnde weet dat Sophía mij kan benaderen 3 en 6 maanden ná afronding, uit nazorg en evaluatie of de hulp duurzaam heeft geholpen. Ik hoef daar niet op in te gaan, het blijft een vrijblijvende uitnodiging of ik inga op haar e-mail.

Ik, Sophía Thijs, heb mij ervan gewist dat de klant de informatie heeft begrepen door bovenstaande expliciet samen met de klant door te lopen.

Gezien en ondertekend:

Sophía Thijs, psycholoog

Gezien en ondertekend:

Klant [naam]

## Toestemmingsverklaring

Met dit formulier geef ik ..... van Met Sophía toestemming om gegevens over mij te verwerken. Het kan gaan om gegevens over mij die door Met Sophía worden geregistreerd, gegevens die worden opgevraagd bij andere hulpverleners of instellingen of gegevens over mij die worden verstrekt aan anderen.

Hieronder kruis ik voor welke gegevensverwerkingen ik toestemming geef.

Ik geef toestemming onder deze voorwaarden:

- Mijn toestemming geldt alleen voor de hieronder beschreven redenen, gegevens en personen / instellingen. Voor nieuwe gegevensverwerkingen vraagt Met Sophía mij opnieuw om toestemming.
- Met Sophía informeert mij over de gegevens die over mij worden uitgewisseld en de gegevens die over mij worden geregistreerd. Dat betekent bijvoorbeeld dat Met Sophía mij uitlegt om welke specifieke gegevens het gaat en waarom deze gegevens noodzakelijk zijn om mij te kunnen helpen.
- Als gegevens niet (meer) noodzakelijk zijn, dan zal de praktijk deze niet registreren dan wel verwijderen.
- Ik kan ervoor kiezen om geen toestemming te geven of om alleen voor bepaalde delen toestemming te geven. Met Sophía legt uit wat de gevolgen voor mijn hulpverlening zijn als ik (voor bepaalde) gegevens of personen geen toestemming geeft.
- Ik mag mijn toestemming op elk moment intrekken. In sommige gevallen zal het intrekken van toestemming gevolgen hebben voor mijn hulpverlening. De praktijk zal mij hier van geval tot geval over informeren.
- Deze toestemming is 1 jaar geldig.

Ik ben [omcirkel wat van toepassing is]:

- wel/niet akkoord dat sessie-notities op papier en de ondertekende overeenkomst-toestemmingsverklaring **opgeslagen** worden in het beveiligd dossiersysteem Notion
- wel/niet akkoord dat gegevens over mij mogen worden **opgevraagd** bij:
  - [adres + contact].....;
  - .....
- wel/niet akkoord dat gegevens mogen over mij worden **verstrek**t aan:
  - [adres + contact].....;
  - .....

