

Algemene Voorwaarden

Psycholoog Met Sophía
 mail@metsophia.nl
 (+31) 6 200 39 534
 KvK: 80015360
 BTW: NL003380316B18



Versie: 1.5

Datum: 1 oktober 2026

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, daarbij betrek ik nagenoeg altijd anderen uit het gezin als steun.

Inhoud brochure

| Enkele voorbeelden van mensen die eerder met mij samenwerkten – visie & aanpak
 | Concreet, wat zit erin voor mij?

Voorbeelden

Vragen waar mensen mee langskomen:

- *'Ik weet niet waarom ik me niet goed voel, maar er is verandering nodig',*
- *'Ik begrijp wel met mijn verstand dat ik deze ongezonde neiging/gewoonte anders zou mogen doen, maar het lukt me nog niet',*
- *'Hoe kom ik van dat irritante gevoel of die neiging af om...',*
- *'Verschillende vormen van hulp waar grotendeels wordt gepraat en geanalyseerd met het hoofd werkt niet meer bij mij',*
- *'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',*
- *'Ik voel nog onderdrukte, ontkende emoties, of bepaalde herinneringen hebben nog invloed op mij'.*

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. Door niet alleen te zitten en praten, maar ook door lichaamsgerichte oefeningen te doen, al staand of al wandelend in de natuur. Het vraagt van jou soms een lange adem en vooral consistentie om niet-werkende gedragspatronen te veranderen. Dit keer hoeft je het niet alleen te doen.

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

Vaak is 1x per 2 weken voldoende, 1x/week is ook mogelijk. 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), **voedings- ritme-aanpassingen** en beweging hebben **alle** impact op de zogenaamde neurotransmitters.



Voorbeeld? Iemand die zich waardeloos, lusteloos of '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: een ochtendwandeling in (zon)licht activeert ons lijf dusdanig dat wij overdag en de avond zaken beter kunnen relativeren en gezondere keuzes kunnen maken. Zweeten in de vorm van snelwandelen, krachttraining of een andere matige **beweging** tonen keer op keer aan om angst te verlagen en onsgelukkiger te voelen. Je zult het vast zelf ervaren hebben, en onderzoek toont keer op keer aan dat het versterkender werkt dan praten alleen. Dit wordt dan vaak actief in de sessies toegepast naast gesprekstherapie (CGT en ACT).

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

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
 - gevoel van zich nuttig voelen
 - vergroten van vertrouwen in jezelf dat je zaken wel degelijk kan doorpakken (*self-efficacy*)
 - gezondheid: slaap - beweging - voeding - uitsluiting voedingstekorten
 - bespreken of je genoeg voldoening krijgt uit je (liefdes)relaties & 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 sessies bestaan vaak uit:

- Telefonisch kort gesprek/screening ter informatie (20min gratis),
- Kennismaking van 1 uur (betaald). Ga met een gerust hart naar huis, met inzichten, hoop of een praktische oefening,
- Betaalde afspraken van 1x per week of 1x per 2 weken. Eén fysieke sessie = 50-60 min. 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 vanaf 1 oktober 2026

Individuele begeleiding/behandeling (50-60 min.)	€ 90
--	------

Korting is mogelijk voor studenten of 1-pitsinkomens. Vraag ernaar.

Tussentijdse en eindverslagen t.b.v. doorverwijzing of afsluiting dossier	€ 45
---	------

Bij huisbezoeken: vervoer heen en terug	€ 0,25 ct/km
---	--------------

- Tarieven zijn inclusief voorbereidingstijd en rapportagetijd. Hier zit ook in: borging kwaliteit/opleidingskosten/dossierkosten/indirecte tijd zoals telefoon/e-mail. Sophía's diensten zijn vrijgesteld van BTW volgens art.25 lid 1 van de Wet OB.
- Een korting op het tarief is mogelijk voor lagere inkomensgroepen, met als visie dat psychische hulp een recht en dus voor iedereen toegankelijk blijft. Vraag aan Sophía om naar jouw situatie te kijken.
- Deze complementaire geestelijke gezondheidszorg wordt meestal niet vergoed door de (basis-)zorgverzekeraars. Verder interessant:
 - In NL: <https://www.belastingdienst.nl/wps/wcm/connect/nl/belastingaangifte/content/overzicht-zorgkosten-2025>
 - In Be: <https://www.cm.be/nl/lid-worden/fiscaal-aftrekbaar>
- De tarieven kunnen één keer per jaar meebewegen met de indexering. Zie de Algemene Voorwaarden artikel 5.5. Er geldt een 14-dagen bedenktijd om de overeenkomst stop te zetten, mits nog geen afspraken zijn gemaakt. Zijn die wel gemaakt en besluit je te stoppen, dan wordt die geplande afspraak in zijn volledigheid gefactureerd.

Wat kan ik wensen waar ik in investeer?

- Verhoogd bewustzijn over je denken en doen, dat ook je perspectief grondig kan veranderen op: je eigen ontwikkeling, waar je woon/werkt of welke relaties je aanhoudt.
- Preventief werken aan je mentale en fysieke gezondheid: hoe eerder een eerlijke spiegel voor jou, hoe langer een meer kwalitatief leven.
- Naast de eerder uitgelegde methodes, kan je ook nazorg van mij verwachten 3 en 12 maanden later, mits je daarvoor toestemt in behandelovereenkomst.
- Ook tussentijdse herinneringen via e-mail om het aangeleerde te blijven oefenen, is een optie.
- Visuele herinneringen, speciaal gemaakt voor jou, om het aangeleerde langer vast te houden.

Waarom werkt Sophía niet met 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 na de sessie digitaal een factuur**. 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** op (+31) 6 200 39 534. Bij geen gehoor, stuur een sms en e-mail naar mail@mitsophia.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.

Kwaliteitsstatuut ... 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

Klachten en kwaliteit

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://psvnip.nl/clienteninformatie/klachten/>.

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 tevoren. Daarna is een betaling verschuldigd. Annuleringen worden enkel telefonisch of per e-mail geaccepteerd (geen Whatsapp-bericht).
- Ik heb op 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 en toestemmingsverklaring veilig **opgeslagen** worden in AVG-beschermd online dossier MijnDiad.
- 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].....;
 -
 - [adres + contact].....;
 -