



**psymens**

Geestelijke gezondheidszorg voor  
volwassenen, jeugdigen en kinderen

# PsyMens Volwassenenzorg

## Algemene informatie



[www.psymens.nl](http://www.psymens.nl) | 030-251 57 90



# **PSYMENS VOLWASSENZORG**

Informatie voor patiënten

**Dit is een uitgave van PsyMens**  
Versie 1, november 2017

## Inhoud

Algemene informatie	3
Onze werkwijze	5
Praktische informatie	8
Bereikbaarheid	8
Patiëntenverenigingen	9
Adresgegevens PsyMens	10



## Algemene informatie

PsyMens is een laagdrempelige en op de hulpvraag afgestemde kleinschalige instelling voor de Geestelijke Gezondheidszorg (GGZ) met een medisch specialistische erkenning.

PsyMens heeft een breed therapieaanbod voor volwassenen en voor kinderen en jongeren met uiteenlopende psychische problemen. Dit kunnen psychische en/of psychiatrische problemen zijn, die wat betreft de aard en ernst kunnen variëren zoals:

- ◆ Angststoornissen zoals paniek-, dwang- en sociale angstklachten
- ◆ Stemmingsstoornissen zoals aanhoudende somberheid en/of wisselende stemmingen
- ◆ ADHD
- ◆ Autisme (tot en met 23 jaar)
- ◆ Voedings- en eetstoornissen
- ◆ Agressie- en emotieregulatie problemen
- ◆ Misbruik van middelen
- ◆ Persoonlijkheidsproblematiek
- ◆ Psychotische stoornissen
- ◆ Relatie- en gezinsproblematiek
- ◆ Pijnstoornissen
- ◆ Onverklaarbare lichamelijke klachten
- ◆ Voedings- en eetproblematiek
- ◆ Werkgerelateerde problematiek

Wij behandelen zowel in de *generalistische basis geestelijke gezondheidszorg* (GBGGZ) als in de *specialistische GGZ* (SGGZ). Ter verduidelijking: de aard en de ernst van de problematiek bepaalt naar welk GGZ echelon u verwezen wordt. In geval van minder ernstige problematiek zult u in de regel door uw huisarts naar de GBGGZ verwezen worden. Vermoedt uw huisarts dat er sprake is van complexe problematiek dan zal hij of zij u verwijzen naar de SGGZ.

### De juiste hulpverlener voor u!

PsyMens heeft verschillende vestigingen in en rondom Utrecht. De teams die adolescenten en volwassenen behandelen, bestaan uit goed geschoolde en officieel geregistreerde (BIG) professionals. Er werken GZ-psychologen, klinisch psychologen, psychotherapeuten, verpleegkundig specialisten GGZ en psychiaters bij PsyMens. Afhankelijk van de problemen kiezen wij voor u de juiste hulpverlener(s).

De verschillende teams die zich bezighouden met de zorg voor volwassenen worden aangestuurd door een hoofd behandeling. De dagelijkse zorginhoudelijke leiding is in handen van de directeur behandelzaken.

### **Hooggekwalificeerde zorg**

PsyMens streeft ernaar hooggekwalificeerde zorg te leveren, zorgvuldig afgestemd op de problematiek. We werken daarom uitsluitend met methoden van diagnosticeren en behandelen waarvan de effectiviteit is gebleken uit wetenschappelijk onderzoek. Alle vormen van behandelen en begeleiding die resultaat opleveren bij de verschillende psychische en psychiatrische problemen staan beschreven in zorgprogramma's.

Afhankelijk van de situatie en problematiek doen wij u een voorstel voor een behandelplan, zoveel mogelijk op basis van een zorgprogramma. Ons uitgangspunt is altijd dat wij zoveel zorg geven als nodig, maar nooit méér dan nodig is: U krijgt zorg op maat, dus hooggekwalificeerde zorg.

### **Samenwerking met andere zorgorganisaties**

Wij werken samen met andere organisaties, zoals huisartsen en praktijkondersteuners - de psychologen die in huisartsenpraktijken werkzaam zijn. Daarnaast werken we samen met andere instellingen voor de geestelijke gezondheid (GGZ), zodat wij u, mocht dat nodig zijn, gemakkelijk kunnen doorverwijzen naar de juiste organisatie.

U kunt ook onder behandeling zijn bij een hulpverlener van een geheel andere discipline, zoals een fysiotherapeut. In dat geval zorgen wij ervoor dat er zorgvuldige afstemming plaatsvindt tussen de verschillende organisaties en hulpverleners, zodat wij u de meest efficiënte zorg kunnen garanderen.



## Onze werkwijze

### Aanmelding

U kunt naar ons verwezen worden door de huisarts of praktijkondersteuner. Ook kunt u verwezen zijn door een andere arts.

De verwijzer kan de aanmelding doen door het daarvoor bestemde formulier op onze website in te vullen. Of u meldt zichzelf aan, door telefonisch contact op te nemen met het secretariaat of het aanmeldformulier op onze website in te vullen. Het secretariaat neemt vervolgens telefonisch contact met u op. Tijdens het telefoongesprek krijgt u de gelegenheid om vragen te stellen. Daarnaast wordt er bij verwijzing voor de SGGZ een afspraak gemaakt voor een telefonische screening. Dit gesprek vindt in de regel binnen één à twee weken plaats, en dient ertoe om een indruk te krijgen van de klachten. Op basis daarvan kunnen wij nagaan of wij u de juiste hulp kunnen bieden. Dit voorkomt dat u onnodig wacht op een eerste gesprek.

In geval van crisis kunt u soms nog dezelfde dag bij ons terecht. Voor informatie over onze actuele wachttijd kunt u contact opnemen met het secretariaat of onze website raadplegen.

### Intake

Tijdens de intake krijgt u alle gelegenheid om de klachten en problemen die u ervaart te bespreken; wat die voor u betekenen, hoe die uw leven beïnvloeden, uw visie daarop en wat u van een behandeling verwacht. De intake bestaat uit een aantal gesprekken variërend van drie tot vijf.

### Psychodiagnostisch onderzoek

Wanneer de intake onvoldoende helderheid verschaft over de aard en ernst van de aanwezige problematiek, krijgt u een psychodiagnostisch onderzoek aangeboden. Het psychodiagnostisch onderzoek bestaat uit drie onderdelen, namelijk de onderzoeksfase, het indicatieoverleg en het adviesgesprek.

Elk psychodiagnostisch onderzoek bestaat uit een aantal deelonderzoeken afgestemd op de specifieke problematiek. Voor elke stoornis zijn onderzoekshandleidingen ontwikkeld die bestaan uit verschillende deelonderzoeken. We hebben ze hieronder voor u op een rijtje gezet. Zo bestaat een onderzoek naar ADHD uit een zelfrapportage lijst, een interview en, indien nodig, een psychiatrisch onderzoek. De onderzoeken worden zoveel mogelijk door één onderzoeker afgenomen.

### Verskillende deelonderzoeken

- ◆ Persoonlijkheidsonderzoek
- ◆ Psychiatrisch onderzoek
- ◆ Systeemonderzoek
- ◆ Intelligentieonderzoek
- ◆ Neuropsychologisch onderzoek

Soms is het belangrijk dat wij informatie inwinnen bij uw huisarts, specialist, een behandelaar bij wie u in een eerder stadium in behandeling bent geweest of andere betrokkenen. Als onze hulpverleners contact met hen opnemen, doen zij dit uiteraard altijd in overleg met u en na uw schriftelijke toestemming. Meer informatie hierover vindt u onder het kopje 'Vertrouwelijkheid' (bladzijde 8).

### **Advies en behandelplan**

De informatie op basis van de met u gevoerde gesprekken en de resultaten van een eventueel aanvullend psychodiagnostisch onderzoek of gesprekken met een psychiater bespreken we in het multidisciplinaire patiëntoverleg. Op basis daarvan formuleren we conclusies en behandeladviezen, die staan beschreven in een overzichtelijk rapport: het behandelplan. De resultaten en adviezen voor verdere behandeling bespreken we met u.

### **Gedeelde besluitvorming en ROM-metingen**

De hulpverlener zal met u doornemen wat op dat moment voor u de voornaamste klachten zijn en aan welke doelen u wilt gaan werken. Dit gebeurt op basis van gedeelde besluitvorming. Dit betekent dat niet alleen van de behandelaar, maar ook van u een actieve rol gedurende het zorgproces wordt verwacht. U krijgt tijdens het adviesgesprek een aantal behandelmogelijkheden voorgelegd. Dit kunnen er twee of meer zijn afhankelijk van welke behandelmogelijkheden beschikbaar zijn voor uw klachten en de behandeldoelen die u in samenspraak met uw behandelaar heeft geformuleerd. Uw behandelaar zal u advies geven, maar u beslist uiteindelijk zelf welke behandeling u het meest geschikt lijkt.

Gedeelde besluitvorming speelt gedurende uw hele zorgtraject een belangrijke rol. U zult worden aangemoedigd uw eigen zorgproces te monitoren. Een belangrijke tool die u daarbij kunt gebruiken is de Routine Outcome Monitoring oftewel ROM-meting. De ROM-meting bestaat uit een vragenlijst waarmee een indruk gekregen wordt van de aard en de ernst van uw klachten. Door de vragenlijst vlak voor de start van de behandeling in te vullen én direct na afloop ervan, kan worden bepaald hoe effectief de behandeling is geweest. De effectiviteit kunnen we afmeten aan de daling van de score waarmee een bepaalde klacht (bijvoorbeeld somberheid of angst) wordt gemeten. Op basis daarvan kunt u gedurende het gehele zorgtraject, dat uit verschillende behandelingen kan bestaan, beoordelen of de behandeling in de gewenste richting gaat of deze bijsturing nodig heeft.

Deze tool om uw zorgproces te kunnen monitoren werkt alleen, wanneer u de vragenlijsten op alle meetmomenten zo goed mogelijk invult. Sommigen hebben de neiging om hun klachten te laag in te schatten en hebben dan een te lage score, die niet overeen komt met de klachten die ze dagelijks ervaren. Anderen durven geen uitersten te kiezen en komen dan gemiddeld uit, hetgeen in veel gevallen ook niet in overeenstemming is met hun klachten. Weer anderen vullen de vragenlijst in als ze een goede dag hebben, waardoor de klachten waaraan ze willen werken niet worden weerspiegeld in de scores.

Het is voor u van groot belang dat u vanaf de start van de behandeling zo goed mogelijk (=waarheidsgetrouw) aangeeft hoe u uw klachten ervaart. Onze ervaring heeft geleerd dat wanneer de ROM-vragenlijst samen met de behandelaar wordt ingevuld de hiergenoemde valkuilen kunnen worden voorkomen.

### **Klanttevredenheidsonderzoek en ROM-metingen**

Onze organisatie verricht onderzoek om de zorg voortdurend te verbeteren en te beoordelen of deze naar tevredenheid verloopt: het klanttevredenheidsonderzoek. Hiertoe vult u een vragenlijst in aan het einde van de behandeling of, indien de behandeling langer dan een jaar duurt, aan het einde van ieder behandeljaar.

### **Verskillende soorten behandeling**

Afhankelijk van de aard en de ernst van de klachten kunnen we verschillende soorten behandeling inzetten, zoals:

- ◆ (Kortdurende) gesprekstherapie
- ◆ Groepstherapie
- ◆ Psychotherapie individueel of in een groep
- ◆ Online behandelingen
- ◆ Medicatie

Meer informatie over ons zorgaanbod vindt u op onze website onder het kopje 'volwassenen'.

### **Vorm en duur van behandeling**

De behandeling vindt meestal plaats in de vorm van gesprekken. Deze gesprekken duren ongeveer 50 minuten. De behandelingen zijn ambulante, wat betekent dat u regelmatig – wekelijks, een keer per twee weken of maandelijks - komt voor een afspraak met uw behandelaar.

De duur van de behandeling is afhankelijk van de klachten, waarbij we als stelregel hebben dat we kortdurend behandelen als het kan en langdurende behandelingen inzetten wanneer het nodig is.

### **Vergroten van oplossend vermogen**

Ook al kan de aard van de behandeling die is ingezet verschillen, ze hebben allen hetzelfde gemeenschappelijk doel: het aanspreken van en het vergroten van het oplossend vermogen, *en niet het oplossen van problemen*. Daarom geldt in alle gevallen dat een actieve inzet van u noodzakelijk is voor het slagen van de behandeling.

## Praktische informatie

### Vergoede zorg op verwijzing door huisarts

De hulpverlening van PsyMens wordt vergoed door de zorgverzekeraar. PsyMens heeft contracten met alle zorgverzekeraars. Om de zorg vergoed te krijgen, heeft u een verwijzing nodig van de huisarts.

### Vertrouwelijkheid

Alles wat u tegen ons zegt, blijft binnen ons team van hulpverleners: zij hebben een medische geheimhoudingsplicht. Soms is het nodig anderen om informatie te vragen of hun informatie te geven. Dit gebeurt nooit zonder uw schriftelijke toestemming.

### Klachten

Onze hulpverleners doen hun best u zo goed mogelijk te helpen. Toch kan het voorkomen dat u niet tevreden bent. In dat geval kunt u dit het beste met uw behandelaar bespreken. Vaak leidt een gesprek al tot een oplossing. Wilt u dit niet of heeft een gesprek niet geholpen, dan kunt u contact opnemen met het Hoofd Behandeling van de vestiging waar u wordt behandeld. Komt u er samen niet uit, dan kunt u contact opnemen met de directeur behandelingen of een klacht indienen bij de klachtenfunctionaris van PsyMens.

## Bereikbaarheid

### Bereikbaarheid

Het secretariaat van PsyMens is op werkdagen bereikbaar tussen 8.00 en 17.30 uur. In geval van een crisissituatie buiten kantooruren, op feestdagen of in het weekend verzoeken wij patiënten dringend contact op te nemen met de eigen huisarts of de huisartsenpost.

De verschillende locaties van PsyMens in Utrecht, Nieuwegein, Amersfoort en Woerden zijn goed bereikbaar met het openbaar vervoer. In de omgeving van de locaties kan overwegend goed (betaald) geparkeerd worden. In de buurt van onze vestigingen in Amersfoort en Woerden kan er overwegend goed gratis geparkeerd worden.

De adressen van onze locaties vindt u op pagina 10.

### Website

Algemene informatie over PsyMens vindt u op [www.psymens.nl](http://www.psymens.nl)

## Patiëntenverenigingen

Er zijn verenigingen opgericht om lotgenoten met elkaar in contact te brengen. Hieronder treft u een aantal patiëntenverenigingen die voor u van belang kunnen zijn:

De landelijke Depressie Vereniging is dé patiëntenvereniging van en voor mensen met een depressie en hun naasten. [www.depressievereniging.nl](http://www.depressievereniging.nl)

Impuls & Woortblind is een belangenvereniging voor mensen met ADHD, ADD, dyslexie en dyscalculie en hun verwanten. [www.impulsenwoortblind.nl](http://www.impulsenwoortblind.nl)

ADF stichting: patiëntenvereniging die zich inzet voor de belangen van mensen met angst- of dwangklachten of een depressie. [www.adfstichting.nl](http://www.adfstichting.nl)

De NVA is dé vereniging die zich inzet voor de belangen van mensen met autisme en hun naasten in alle levensfasen en op alle levensterreinen. Onder autisme wordt het brede spectrum van autismspectrumstoornissen verstaan, waaronder Asperger, PDD-NOS en MCDD. [www.autisme.nl](http://www.autisme.nl)

Caleidoscoop is een patiëntenvereniging voor en door mensen met een dissociatieve stoornis en betrokkenen. [www.caleidoscoop.nl](http://www.caleidoscoop.nl)

De vereniging genderdiversiteit is van en voor transgender mensen én voor iedereen die er meer over wil weten. [www.vereniging-genderdiversiteit.nl](http://www.vereniging-genderdiversiteit.nl)

Het OCD-forum voor informatie over OCD (Obsessive Compulsive Disorder, ofwel Obsessieve Compulsieve Stoornis), contact met lotgenoten, discussies en steun. [www.ocdforum.nl](http://www.ocdforum.nl)

Anonieme Alcoholisten Nederland is een gemeenschap van mannen en vrouwen die hun ervaring, kracht en hoop met elkaar delen om hun gemeenschappelijk probleem op te lossen en anderen te helpen bij het herstel van hun alcoholisme. [www.aa-nederland.nl](http://www.aa-nederland.nl)

Anoiksis, onafhankelijke vereniging voor en door psychosegevoelige mensen. [www.anoiksis.nl](http://www.anoiksis.nl)

Weet is dé landelijke patiëntenvereniging voor mensen met een eetstoornis en hun omgeving. [www.weet.info](http://www.weet.info)

Voor meer patiëntenverenigingen kunt u terecht op [www.psychiatrienet.nl](http://www.psychiatrienet.nl).

## Adresgegevens PsyMens

### Kind en Jeugd:

Gezondheidscentrum Utrecht Oost, Paarlstraat 2, 3581 VP Utrecht

Gezondheidscentrum Zielhorst, Trombonestraat 123, 3822 CW Amersfoort

Zielhorsterweg 75, 3813 ZX Amersfoort

Zoomstede 12, 3431 HL Nieuwegein

### Volwassenzorg:

Adriaen van Ostadelaan 10 bis, 3583 AJ Utrecht

Gezondheidscentrum Utrecht Oost, Bloemstraat 65, 3581 WD Utrecht

Janskerkhof 5, 3512 BK Utrecht

Zoomstede 12, 3431 HL Nieuwegein

Gezondheidscentrum Zielhorst, Trombonestraat 123, 3822 CW Amersfoort

Zielhorsterweg 75, 3813 ZX Amersfoort

Pelmolenlaan 12-14, 3447 GW Woerden

### Hoofdkantoor PsyMens:

Pelmolenlaan 12-14, 3447 GW Woerden

Telefoonnummer 030 251 57 90

[info@psymens.nl](mailto:info@psymens.nl)

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



# Contact

met PsyMens Volwassenenzorg

## Locaties Volwassenenzorg

Adriaen van Ostadelaan 10 bis  
3583 AJ Utrecht

Gezondheidscentrum Utrecht Oost  
Bloemstraat 65  
3581 WD Utrecht

Janskerkhof 5  
3512 BK Utrecht

Zoomstede 12  
3431 HL Nieuwegein

Gezondheidscentrum Zielhorst  
Trombonestraat 123  
3822 CW Amersfoort

Zielhorsterweg 75  
3813 ZX Amersfoort

Pelmolenlaan 12-14  
3447 GW Woerden

## Secretariaat

Pelmolenlaan 12-14  
3447 GW Woerden

T 030 251 57 90

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

# PSYMENS

Geestelijke gezondheidszorg voor  
volwassenen, jongeren en kinderen

