**Samen aan de slag met uw POH GGZ**

**Een praktijkondersteuner huisartsen GGZ (kort POH GGZ) is een gediplomeerde medewerker met vrijwel altijd een achtergrond als sociaal psychiatrisch verpleegkundige.**

**Verantwoordelijkheid van de huisarts**

**De praktijkondersteuner werkt onder verantwoordelijkheid van de huisarts, heeft een eigen spreekuur en rapporteert in uw dossier bij de huisarts. Ook heeft de praktijkondersteuner zicht op en goede contacten met andere hulpverleners in en rond de huisartsenpraktijk.**

# Werkwijze POH GGZ

**Bij (een vermoeden van) psychische klachten of als u te maken hebt met een chronische psychiatrische aandoening waarvoor u niet meer behandeld wordt, kan uw huisarts u voorstellen een afspraak met de praktijkondersteuner te maken.**

## Eerste gesprek

**Tijdens het eerste gesprek brengt de praktijkondersteuner uw klachten in kaart en analyseert de problemen die er bij u spelen. Daarbij wordt eventueel gebruik gemaakt van een of meerdere vragenlijsten. Aansluitend krijgt u een advies voor een behandeltraject . Dit kan bestaan uit één of meerdere gesprekken met de praktijkondersteuner of een doorverwijzing naar een andere professional, bijvoorbeeld naar een psycholoog, psychiater, pedagoog of maatschappelijk werker.**

## De vervolggesprekken

**De vervolggesprekken, die u met de praktijkondersteuner hebt, zijn bedoeld om u ondersteuning en handvatten te bieden waardoor uw klachten afnemen of geheel verdwijnen. Soms kan het zijn dat de afname van klachten niet haalbaar is en helpt de praktijkondersteuner u vooral bij het leren omgaan en het leren accepteren van uw psychische klachten. De praktijkondersteuner maakt in het gesprek vooral gebruik van uw eigen kwaliteiten en kracht en zal deze in de samenwerking met u inzetten om uw problemen de baas te worden.**

# Waar kan de POH GGZ u mee helpen?

**Als u te maken hebt met een chronisch psychiatrische aandoening of psychische klachten hebt, dan kan de praktijkondersteuner in veel gevallen iets voor u betekenen. U kunt daarbij denken aan één van de volgende klachten:**

**Depressie / down gevoel / oververmoeidheid / weinig energie hebben**

**Slaapproblemen**

**Overmatig piekeren**

**Concentratieproblemen / vergeetachtigheid**

**Angst, paniek, of een gespannen / gejaagd  gevoel**

**Relatieproblemen**

**Werkgerelateerde problematiek**

**Overmatig gebruik van tabak, alcohol en drugs**

**Rouw door verlies van kind, partner of ouder**

# Wat hebt u nodig voor een afspraak bij de praktijkondersteuner?

**Nadat u overleg heeft gehad met uw huisarts kan via de doktersassistente een eerste gesprek voor u worden ingepland. Vervolggesprekken worden door de doktersassistente of de praktijkondersteuner ingepland.**

## Duur van het gesprek

**Een gesprek duurt maximaal dertig minuten. In een uitzonderlijk geval wordt voor het kennismakingsgesprek iets meer tijd gepland (max. 45 minuten). Ook kan er telefonisch contact plaatsvinden. In voorkomende gevallen komt de praktijkondersteuner ook bij u op huisbezoek.**

# Kosten

**De diensten van de praktijkondersteuner worden volledig vergoed vanuit uw basisverzekering.**