



Werkwijze

Indicaties

U kunt bij deze GZ-psycholoog, Paul Calis, terecht voor kortdurende therapie (5-12 sessies) bij lichte tot matige problematiek. U kunt daarbij denken aan:

- Eet-, slaap- en vitaliteitsstoornissen (moeheid, lusteloosheid)
- Angst- en spanningsklachten
- Stemningsklachten, zoals depressiviteit en hardnekkige rouw
- Last van verslavingen of nare gewoonten (middelenverslaving zoals drank, drugs, eten en gedragsverslaving bijv. koopverslaving, agressieve buien)
- Lichamelijke klachten en hun beperkingen of voortkomend uit levenssituaties
- Moeite met onverwerkte gebeurtenissen
- Verbeteren van persoonlijk functioneren op werk en thuis
- Verwerking van heftige negatieve en soms ook positieve gebeurtenissen, die het dagelijks functioneren hinderen

Ook kan men terecht voor:

- Werkgerelateerde problemen en stressklachten (burnout, overspannenheid)
- Assertiviteitsproblematiek, omgaan met eigen behoeften en grenzen (nee en ook ja kunnen zeggen)
- Relatie- en echtscheidingsproblematiek
- Rouwverwerking bij diverse verlieservaringen (zie ook 'kosten' wat betreft de vergoedingen)

Deze psycholoog vindt zich minder geschikt bij:

- Jeugd

Eerstelijnspsychologie

De Landelijke Vereniging voor Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten (LVVP) kiest voor:

- Cliënt centraal
- Persoonlijke, professionele aanpak
- Zorgzame bejegening van de cliënt
- Dicht in de buurt, dicht bij de huisarts
- Geen wachttijd
- Kortdurende, generalistische (brede) psychologische zorg
- Gericht op vermindering van klachten en lasten
- Transparante (duidelijke) en laagdrempelige (gemakkelijk toegankelijke) werkwijze
- Aandacht voor directe (leef)omgeving (gezin, werk, relaties)
- Aanpak gericht op preventie (voorkomen), activering (weer aan de gang) en herstel
- Nauwe samenwerking in de eerste lijn (huisarts) en met de tweede lijn (specialisten)

Voor: stemmingsklachten (depressies en angsten - 27%), interpersoonlijke problemen (25%), aanpassing- en verwerkingsproblemen (23%), werk- en studieproblemen (9%), psychosomatische klachten (5%) en identiteitsproblemen (4%).

Doorverwijzing

Gaat het om complexere en/of langdurig problematiek, waarbij gespecialiseerde psychologische behandeling nodig is dan kan in overleg doorverwezen worden naar een psychotherapeut in de gespecialiseerde, tweede lijn.

Gaat het om mogelijk multidisciplinaire behandeling (bijv. met diëtiëk, fysiotherapie, ergotherapie en/of logopedie en/of specialist ouderengeneeskunde), dan kan psychologie plaatsvinden vanuit een zorgcentrum of in een samenwerkingsverband.

Ook als de problemen te licht zijn, kan doorverwijzing plaatsvinden naar een basispsycholoog of andere (erkende) therapeut.

Doorverwijzingen gaan doorgaans via de huisarts wegens een nieuwe, passender verwijzing.

Kosten

De kosten zijn in principe circa 85 Euro per sessie; verwerken en rapportage van onderzoekgegevens bij diagnostiek wordt gerekend als één consult.

Sinds 2014 gelden vanuit de overheid en zorgverzekeraars de volgende vergoedingen:

Als het gaat om stoornissen, dan kan er een Kort (5 sessies), Middel (8 sessies) of Intensief (12 sessies) traject zijn. De rekening gaat naar uw zorgverzekeraar en die vraagt u een bijdrage tot maximaal uw eigen risico van 385 Euro (2016). Er is verder geen eigen bijdrage. *Een verwijzing van de huisarts is noodzakelijk.*

Als het gaat om klachten als rouwverwerking, moeilijkheden met werk (overspannenheid en burnout) of relatieproblemen dan volgt er géén vergoeding uit de basisverzekering. U zult:

- zelf moeten betalen
- mogelijk samen met uw werkgever een regeling treffen
- een mogelijk beroep doen op uw aanvullende verzekering – vraag dat na bij uw zorgverzekeraar

Wanneer deze psychologiepraktijk afspraken heeft met uw zorgverzekeraar, zenden wij de rekening direct door naar de zorgverzekeraar.

Zijn er géén afspraken met uw zorgverzekeraar, dan zenden wij de rekening naar u toe, dient u deze te voldoen en afhankelijk van uw polis worden de kosten gedeeltelijk (doorgaans 60-80%) vergoed.

Zowel de eigen bijdrage als de eventueel nog resterende kosten kunt u desgewenst aftrekken van de belasting.

Paul Calis heeft contracten met:

- + Zilveren Kruis Achmea Zorgverzekeringen N.V. (incl. ProLife) (3311)
OZF Zorgverzekeringen (3314); FBTO Zorgverzekering N.V. (0211); Avéro Achmea Zorgverzekeringen N.V. (3329); Nedasco BV/Caresco BV (8960); IAK Volmacht BV (8971); Aevitae BV (8958); Turien & Co Assuradeuren BV (3342)
- + CZ: Centrale Zorgverzekeraarsgroep: CZ (9664); Delta Lloyd (); Ohra (9664)
- + DSW: DSW Zorgverzekeraar (7029); Stad Holland Zorgverzekeraar (3344); inTwente Zorgverzekeraar (7037)
- + Menzis: Menzis Zorgverzekeraar (3332); Anderzorg (3333); Azivo (7054)
- + VGZ: VGZ (7095); IZA-CURA (7095); Bewuzt (7095); MVJP (7095)); IAK Verzekeringen BV (8972); Caresco (8965); Turien & Co Assuradeuren (3341); Aevitae (8956)
IZZ (9015)
IZA Zorgverzekeraar NV (3334)
UMC (0736)
Univé (0101); SZVK Stichting Ziektekostenverzekering Krijgsmacht (0212); ZEKUR (0101); Zorgzaam Verzekerd (0101)
Aevitae (NV VGZ Cares) (3330); Caresco (NV VGZ Cares) (8995)
- + Multizorg: ONVZ (3343); PNOzorg (3343); VvAA Zorgverzekering (3343)

De Amersfoortse Verzekeringen (9018), ; Ditzo Zorgverzekering (3336); BeterDichtbij (3339); Salland Zorgverzekeringen (7032); Hollandzorg (7032); Energiek (7032); Salland ZorgDirect (7032); Zorg en Zekerheid Zorgverzekeraar (7085); Caresco (ASR Ziektekosten) (8959); IAK Volmacht BV (ASR Ziektekosten) (8973); Aevitae (ASR Ziektekosten) (3328); Turien & Co (ASR Ziektekosten) (nbb)

Het is verstandig voorafgaand aan de psychologische behandeling, de exacte vergoeding en de voorwaarden waaronder de vergoedingen in de aanvullende verzekering verstrekt worden, bij uw eigen zorgverzekeraar na te vragen. Dit, omdat zorgverzekeraars uiteenlopende vergoedingen en voorwaarden hanteren. Een telefoontje levert doorgaans genoeg zekerheid op!

Ook als er *geen contract* is met uw zorgverzekeraar, worden in het basispakket per jaar consulten psychologische zorg gedeeltelijk vergoed. Hoeveel er vergoed wordt, verschilt per zorgverzekeraar. Ook hoeveel er in het aanvullende pakket per consult vergoed wordt, verschilt per zorgverzekeraar.

Betalingsvoorwaarden

De praktijk hanteert de volgende betalingsvoorwaarden:

- + Indien uw afwezig bent voor een afspraak en niet 24 uur tevoren had afgemeld, volgt een rekening van € 45,-
- + U wordt verzocht eventuele facturen binnen 10 dagen na dagtekening, over te maken op bankrekeningnummer NL39 INGB 0003 4498 02 t.n.v. Psychologie Praktijk Calis
Bij niet tijdige betaling volgt een herinnering. Indien ook dan niet betaald wordt, zal voor elke herinnering € 10,- administratiekosten in rekening worden gebracht

Verloop

1. aanmelding

Er kan telefonisch 06-11210865 of per mail PJACalis@GMail.com aangemeld worden, er wordt getracht spoedig (binnen een dag) antwoord te geven. Doorgaans wordt gevraagd naar uw naam, geboortedatum, telefoonnummer, e-mail-adres en klacht(en)/stoornissen en de ernst, deels om de spoed te bepalen.

2. wachlijst

Psychologen verplichten zich de wachttijd te beperken. Anders dienen zij te verwijzen naar collega's of naar alternatieven, zoals bijv. psychologie van de ARBO-dienst of het algemeen maatschappelijk werk.

3. intake (1 consult)

Neem a.u.b. mee: 1. de verwijzing van de huisarts 2.uw zorgpasje en alsmede 3.een identiteitsbewijs.

De eerste zitting zal vooral een verkennend karakter hebben: Wat is er aan de hand? Wat kan de psycholoog bieden? Is er een goede verstandhouding tussen de cliënt en de psycholoog? Vraagt het probleem andere deskundigheid (bijv. GGZ, psychotherapeut)? Hoe is de gang van zaken? Kosten? Indien er wederzijds akkoord is, wordt de huisarts als verwijzer schriftelijk ingelicht. Tegelijkertijd wordt gevraagd om:

- verzekeringgegevens (met behulp van het zorgpasje en identiteitsbewijs)
- verwijzing huisarts (mede i.v.m. klachten/stoornissen en vergoedingen)
- eventueel journaal huisarts

4. diagnostiek (1 zitting, inclusief analyse en rapportages)

Diagnostiek biedt een breder en betrouwbaarder beeld wat er aan de hand is en wat er nodig is: welke klachten, stoornissen en problemen, wat zijn de mogelijkheden, wat zijn de beperkingen? Wat zijn de behoeften en de doelstellingen? Hiertoe worden vragenlijsten meegegeven. Bovendien is diagnostiek nodig om te bepalen of er psychische stoornissen zijn om in aanmerking te kunnen komen voor vergoedingen.

De diagnostiek is een *gezamenlijke* onderneming van cliënt en psycholoog: de ervaringsdeskundigheid van de cliënt en diens eigen ideeën over de problemen en de

oplossingen tezamen met de professionele, deels wetenschappelijke deskundigheid van de psycholoog.

De problemen en de klachten worden uitgedrukt in getallen of scores: hoe het was, nu is en hoe het straks zou mogen zijn. Zo wordt de problematiek 'meetbaar' en concreet en kan gemakkelijker bijgehouden worden of de behandeling 'werkt'.

De diagnostiek moet leiden tot een diagnose en een voorstel voor behandeling.

5. behandelplan (contract)

Het behandelplan bevat een analyse wat er aan de hand is en een plan van aanpak voor de komende tijd. Er wordt een inschatting gegeven van het aantal benodigde consulten. De cliënt heeft gelegenheid aanpassingen aan te brengen, evenals de psycholoog als behandelaar. Als beiden met het plan akkoord gaan, dient deze als contract voor de verdere behandeling.

Het behandelplan wordt eventueel samengevat aan de huisarts kenbaar gemaakt.

6. behandeling (aan de slag – 3 tot 10 zittingen)

Elke zitting wordt gestart door de cliënt met het aangeven van het huidig nivo van welzijn en functioneren op een aantal gebieden; eventueel ook nog aan de hand van de eigen scores.

De behandeling tracht gedrag van de cliënt in diens dagelijks leven om te buigen of op weg te helpen naar effectiever gedrag. Daaraan gekoppeld zijn gedachten (cognitie) en gevoelens (motivatie en emoties). De 'binnenkant' van de mens werkt als een zonnebril (filter) die selecteert in de waarnemingen en leidt tot keuzen wat te gaan denken en te gaan doen (handelingen). Als men al iets somber inziet, zal men minder geneigd zijn veel te ondernemen; is men optimistisch, dan zal men geneigd zijn creatief te denken en verschillende gedragingen te proberen. Het gaat om *patronen*, zijnde manieren van kijken, beleven, denken en gevoelens, die weer tot handelingen leiden. Getracht wordt deze patronen op hun waarde te schatten en ze desnoods te doorbreken en ruimte te maken voor nieuwe, betere patronen. Daarbij wordt er gekeken naar de gevolgen van de patronen en in welke mate ze bijv. belonend, vermijdend of in standhoudend werken.

Deze werkwijze is bekend als *cognitieve (gedrag)therapie*, uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken, dat deze voor veel aandoeningen de meest effectieve methode is.

In het algemeen moeten verbeteren: het welzijn (tevredenheid), de gedachten (minder prakkiseren, keuzen passend bij de eigen behoeften en situatie), ontspanning (minder angst of negatieve gevoelens), motivatie (meer zin hebben in eigen leven) en de eigen effectiviteit (beter eigen doelen bereiken).

Meestal wordt de zitting afgesloten met een beoordeling door de cliënt van de sessie op therapeutische relatie, onderwerp, werkwijze en aangesloten hebben op de behoeften. Het is een belangrijke manier om de 'klik' tussen cliënt en therapeut te bepalen.

7. afronding (1 zitting)

Langzamerhand komt het einde van de behandeling in zicht. De cliënt acht zich met de psycholoog voldoende toegerust om verder zelfstandig zijn koers te vervolgen.

De oorspronkelijk geformuleerde problemen en klachten worden wederom doorgenomen en er worden weer maat en getal gegeven om het bereikte 'meetbaar' te maken.

Enkele vragenlijsten kunnen nogmaals afgenomen worden om de veranderingen zichtbaar te maken.

De psycholoog formuleert een ontslagbrief ter rapportage aan de huisarts, die eerst nog aan de cliënt wordt voorgelegd.

Het dossier wordt gesloten en zal tenminste 15 jaar worden bewaard.

8. onregelmatige afronding

Wanneer de cliënt wegblijft zonder opgave van reden, zal de psycholoog een brief aan de huisarts sturen. Daarin worden vermeld: de behaalde voortgang en het stoppen door de cliënt. De psycholoog stuurt de brief eerst nog aan de cliënt. Is de gestelde termijn verlopen voor een reactie, dan zal de psycholoog de brief verzenden aan de huisarts.

CGT – protocollaire behandeling

Voor diverse klachten zijn beproefde psychologische behandelingen bekend. U kunt hierbij denken aan behandeling van angst, paniek, depressie, rouwverwerking, vermoeidheid, slaapstoornissen, overspannenheid, etc. Deze psychologische behandelingen zijn gebaseerd

op Cognitieve GedragsTherapie (CGT). Zie verder o.a. <https://www.vgct.nl/cms/showpage.aspx?id=44> of <http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/cognitieve-therapie/>.

CGT heeft oog voor het denken en de emoties en is behulpzaam de samenhang van meerdere problemen te bepalen, biedt veel ruimte aan eigen zienswijzen, belevingen en ook aan zelf werkzaamheid van de cliënt.

Paul Calis heeft de cursus CGT in 2012-2013 gevolgd.

OT - Oplossinggerichte Therapie

De oplossinggerichte therapie ziet de optredende problemen en klachten min of meer als signalen van stagnerende ontwikkeling van de mens. De oplossinggerichte benadering kenmerkt zich vooral door vragen aan de cliënt - vragen naar sterke kanten, diens bronnen, waardevolle mensen in diens leven, wat al bereikt is, etc. De eigen zienswijzen en inschattingen, maar ook behoeften en ervaringen staan centraal. Door deze manier van vragen en werken is vooral de cliënt aan het woord en bepaalt deze *zelf* de behandeling. Dit draagt sterk bij aan het zelfvertrouwen, kritisch vermogen, gevoel van eigen waarde en het experimenteren met andere manieren van denken, voelen en gedrag. OT is net zo effectief als andere therapieën, kan soms korter duren, is voor diverse nivo's van intellectueel functioneren geschikt en draagt bij aan de zelfsturing van mensen (stand wetenschappelijk onderzoek 2014).

Zie verder <http://www.therapiehulp.nl/therapie/psychotherapie/oplossingsgerichte-therapie/> en <http://www.oplossingsgericht.nu/methodiek/>

Paul Calis heeft de cursus Oplossinggerichte Therapie in 2007 gedaan en bezoekt jaarlijks de Netwerkdag.

EMDR – Eye Movement Desentization Reprocessing

Herwaardering van vroegere ervaringen kunnen aan de orde komen. Ervaringen kunnen niet ongedaan worden gemaakt, maar wel kan de 'lading' veranderd worden, zodat ze minder dominant worden in de huidige actualiteit. Van de ervaring(en) wordt een emotioneel hoog ladende momentopname genomen, die gewogen wordt en m.b.v. geluidstikken of uitgelokte oogbewegingen verminderd wordt. Zodoende worden actuele belevingen niet meer vervuld door vroegere emoties. EMDR is de aangewezen methode bij verwerking van heftige gebeurtenissen, kent weinig negatieve effecten en bereikte effecten zijn langdurend (stand wetenschappelijk onderzoek 2012). Zie verder WWW.EMDR.NL en vooral <http://www.act-emdrcentrum.nl/emdr/>

EMDR is geschikt voor verwerking van nare ervaringen uit het verleden, maar ook voor ervaringen en patronen in het heden alsmede voor (de vrees/spanning voor) toekomstige gebeurtenissen. Daarnaast kan EMDR bij drang en dwang, zoals bij eten, drinken, verslavingen, van grote betekenis zijn.

Paul Calis heeft de basis cursus EMDR in 2008 gedaan en vervolgcursussen in 2015 en 2016.

Crisisinterventie – omgaan met oplopende situaties

Crisisinterventie biedt een mogelijkheid om oplopende spanningen in fasen te onderscheiden, van groen (normaal), via geel (broeien), via oranje (gloeien) naar rood (knallen), blauw (afkoelen) terug naar groen. Per fase is gedrag te beschrijven en wat zowel de client als diens omgeving kunnen doen om het te de-escaleren.

Coaching

Coaching is een manier van begeleiden van de cliënt om diens huidig gedrag, belevingen en denkwijzen te kunnen aanpakken op een doorgaans oplossinggerichte wijze. O.a. feedback (omgaan met kritiek) en beproefde methoden om op te komen voor eigen behoeften worden gehanteerd.

ACT - Acceptance en Commitment Therapie

Beter omgaan met emoties en hardnekkige gedachten en gedragingen o.a. met behulp van mindfulness en vooral: doen wat waardevol/belangrijk is. Zie verder: www.contextualpsychology.org en <http://www.act-emdrcentrum.nl/ACT/>

EFT - Emotional Focused Therapie

De bedoelde, ware, onderliggende motieven en emoties achter de oppervlakkige emoties zichtbaar maken met name in de eigen en gezamenlijke communicatie. Zie verder: www.EFT.nl.

MI - Motivational Interviewing

MI is een manier van gespreksvoering, die vooral vraagt naar de diepere motieven en behoeften van de persoon en die versterkt. Zo kunnen prima dilemma's en weerstand tot veranderingen aangepakt worden. MI is bewezen effectief in de verslavingszorg.

Zie verder: <http://www.academiemg.nl/zorg/motivational-interviewing/> en <http://www.motiverende-gespreksvoering-nederland.nl/motiverende-gespreksvoering/motivational-interviewing/>

Duur van gesprekken

Een gesprek duurt 45 minuten, waarna 15 minuten resteert voor de psycholoog om bijv. aantekeningen uit te werken, verslag te voltooien en zich verder voor te bereiden.

Communicatie

Voor afspraken kan er kosteloos gebruik worden gemaakt van E-mail PJACALis@GMail.com en telefoon [06-11210865](tel:06-11210865).

Wanneer boodschappen worden gemaakt of advies wordt gevraagd langer dan 15 minuten, wordt de benodigde tijd in rekening gebracht.

Samenwerking

Er wordt overwegend samengewerkt met de huisarts(en). In samenwerking met de cliënt en de huisarts kan doorverwezen worden naar specialisten (psychiater, psychotherapeut, fysiotherapeut e.a.). Zo'n samenwerkingsverband is ZORROO zie: www.ZORROO.nl

Daarnaast wordt samengewerkt in de regio met de Zorggroep PsyWijzer: www.PsyWijzer.nl; en plaatselijk rondom Dongen met diverse therapeuten en instellingen zoals www.BCB.nl

Dossier

Tijdens de zittingen worden op de computer aantekeningen gemaakt in een journaal, dat tevens als dossier fungeert. E-mail en SMS (m.u.v. afspraken), onderzoeksresultaten, brieven e.d. worden hierin ook opgenomen.

Het dossier is slechts bedoeld voor de cliënt en de behandelaar; er is toestemming van beiden vereist voor inzage door anderen.

Het dossier wordt in principe 15 jaar bewaard.

Alleen elementaire benodigde persoonsgegevens (vnl. naam, adres, BSN, polisnummer, verwijzer en soort afspraak/gesprek) worden doorgegeven aan de zorgverzekeraar t.b.v. het declareren van de behandelingen. Er kunnen wettelijk toegestane controles zijn door de zorgverzekeraar om de juistheid van declaraties te bepalen.

Er zijn wettelijke en/of verplichte rapportages, die alleen geanonimiseerd worden aangeleverd, zoals diagnoses, systeem, type behandelingen, resultaten e.d.

Het komt voor dat een bedrijfsarts, een ARBO-arts of een verzekeringsarts informatie over u opvraagt. Die informatie wordt alleen dan verstrekt als u bij de betreffende instantie een akkoord- of toestemmingsverklaring heeft ondertekend voor het opvragen van informatie. In principe krijgt u het rapport vooraf ter inzage. U kunt dan eventueel alsnog aangeven dat u

niet wilt dat het rapport verzonden wordt of alleen met aanpassingen, die ook door de psycholoog akkoord worden bevonden.

Ook niet aan derden, zoals partners, ouders of kinderen wordt informatie over u verstrekt, zonder dat u daarvoor zelf toestemming verleent.

Verzuim

U kunt niet op komen dagen. Tijdig afmelden is 24 uur tevoren – via Mail, SMS of voicemail! Als u tijdig heeft afgemeld, kan een oplossing gevonden worden, zoals een nieuwe afspraak. Er kan echter ook overmacht zijn. Maar als u het gewoon bent vergeten, kan er een rekening gestuurd worden, die u moet betalen en wel 45,-. De verzekeraar zal deze echter niet vergoeden.

Het is mogelijk dat de therapeut niet komt opdagen. U heeft dan recht op een regeling en hopelijk kan die overeen worden gekomen.

Bereikbaarheid

Paul Calis is bereikbaar via het mobiele nummer [06-112-10865](tel:06-112-10865).

Daarnaast via zijn websites met contactformulieren:

- www.PsychologiePraktijkCalis.nl - informatie over psychologische behandeling
- www.PsychologiePraktijkDongen.com - idem
- www.PsyGo.me - informatie op een geïllustreerde manier verbeeld
- Zoek ook met "Psy2Go!"

Aldaar kunt u via het contactformulier een bericht zenden. Ook kunt u rechtstreeks mailen naar PJACalis@GMail.com.

E-mail, SMS en mobiel zullen doorgaans doordeweeks en tussen 7:30 en 22:30 behandeld worden. Voor langere berichten en antwoorden zal een tarief toegepast worden.

Kwaliteit

Paul Calis is als GezondheidsZorg-psycholoog BIG-geregistreerd, nummer 29050581325) en lid van NIP (Nederlands Instituut van Psychologen, lidnummer 91236) en LVVP (Landelijke Vereniging voor Vrijgevestigde Psychologen & Psychotherapeuten, lidnummer D003291) alsmede lid PsyWijzer (een regionale zorggroep voor Eerstelijns Psychologen regio West en Midden Brabant). Tevens deelnemer aan ZORROO een zorggroep van Huisartsen regio Oosterhout.

Hij doet mee aan diverse intervisies met collega's en heeft ook supervisies om zijn werkzaamheden te toetsen op professionaliteit.

Hij heeft zich bekwaamd in Oplossinggerichte Therapie (2007) en EMDR (2008 en 2015-2016) en verder bekwaamd in Cognitieve Gedragstherapie – CGT (2012-2013) en Acceptance en Commitment Therapie – ACT (2016).

Klachten

Het is mogelijk dat u klachten heeft over de zorgverlening door de psycholoog. Uw eerste stap is deze te bespreken met degene die het betreft. Komt u er niet samen uit, dan is de psycholoog verplicht u te wijzen op de klachtenregeling die voor eerstelijns-psychologie bestaat bij het NIP en/of de LVVP of zoals geregeld binnen de BIG wet.