

**WIE DIT
LEEST IS...**

WELKOM BIJ
GGZ NOORD-HOLLAND-NOORD

WIE DIT LEEST IS...

NIET DE ENIGE

Vier op de tien mensen krijgt ooit met psychische klachten te maken. Zo hebben jaarlijks bijna 800.000 Nederlanders last van depressie. En acht procent van de volwassenen in ons land heeft wel eens last van psychotische belevingen. U bent dus niet de enige, ook al kan dat soms zo voelen. Praten over uw problemen en weten dat er mensen zijn die snappen wat u meemaakt, helpt. Daarnaast is professionele hulp en begeleiding belangrijk. Bij GGZ Noord-Holland-Noord staan we voor u en uw naasten klaar, of u nu last heeft van somberheid of soms de grip op de realiteit verliest.

GGZ NHN is specialist in geestelijke gezondheidszorg. Onze zorgprofessionals hebben veel kennis van een breed scala aan psychiatrische aandoeningen bij mensen van alle leeftijden.



Uw mogelijkheden en wensen zijn een belangrijk uitgangspunt in onze hulpverlening. Wij richten ons daarbij op herstel en, waar dat niet of nog niet mogelijk is, op het draaglijk maken van uw klachten.

Vanuit onze visie: 'Beter worden doe je thuis', behandelen wij waar mogelijk in de eigen omgeving. Als het nodig is, schakelen wij daarbij andere (zorg)organisaties in. Wij werken nauw met hen samen, zodat u zo goed mogelijk wordt geholpen.



WAT KUNT U VERWACHTEN BIJ GGZ NHN?

Bij GGZ NHN kunt u terecht met psychische klachten die het dagelijks functioneren moeilijk maken. Omdat iedereen anders is, verschilt een behandeling bij ons per persoon.

Herstellen van een psychische kwetsbaarheid is geen kwestie van repareren wat stuk is. We kijken samen met u hoe we kunnen helpen om klachten weg te nemen of te verminderen. Daarbij onderzoeken we ook waar uw krachten liggen, dus wat er wel goed gaat. Deze zetten we in bij uw herstel. En we ondersteunen u bij het bepalen waarmee u aan de slag gaat. Zo heeft u een actieve rol in uw eigen herstel. En dat werkt!



AAN DE SLAG MET UW HERSTEL

Bij GGZ NHN zijn we ervan overtuigd dat u het beste in uw eigen omgeving herstelt. Daarom werken uw behandelaren samen in een team bij u in de buurt. Zij overleggen met u welke behandeling bij u past. En ze willen ook graag weten welke andere doelen u, naast verminderen van klachten, heeft. Bijvoorbeeld doelen waarmee u uw sociale leven weer kunt oppakken. Of weer snel aan het werk kunt.

BEHANDELTEAM

In het team waar u in behandeling bent is er één regiebehandelaar. Deze bepaalt samen met u welke behandeling het beste bij u past. Dus ook bijvoorbeeld of een vorm van groepstherapie of steun van onze ervaringsdeskundigen iets voor u is. Afhankelijk van welke hulp u nodig heeft, komt het team bij u thuis of spreekt u hen op één van onze vestigingen dicht bij u in de buurt.

Naast de regiebehandelaar zitten er ook andere specialisten in het behandelteam. Bijvoorbeeld een psychiater met extra veel kennis over depressie of een psycholoog met veel ervaring in het behandelen van trauma. Als het nodig is betrekken we ook andere specialisten uit de organisatie. Zo hoeven we u niet door te verwijzen en heeft u altijd met een vertrouwd gezicht te maken zolang u bij ons behandeld wordt.

SAMENWERKEN

Ieder team heeft een casemanager. Dit is één van de zorgprofessionals uit het team, meestal een verpleegkundige. Deze zorgverlener biedt steun op alle vlakken van uw herstel. Uw casemanager heeft bijvoorbeeld contact met zorgverleners buiten de ggz, zoals uw huisarts of met maatschappelijke instanties om alle hulp goed af te stemmen. Ook op het gebied van werk of wonen. Uiteraard alleen als u dat wilt en met uw toestemming. Want uiteindelijk bepaalt u zelf wat het beste werkt in uw herstel. Dus ook wat wij delen en met wie wij afstemmen.

FAMILIE

Als het mogelijk is, en u dit fijn vindt, betrekken we ook familie en naasten zoveel mogelijk bij uw behandeling. Om met hen samen te werken, af te stemmen en hen te steunen. Maar ook omdat ze u steun kunnen bieden tijdens uw herstel.

U KUNT BIJ ONS VERSCHILLENDE ZORGVERLENERS TEGEN KOMEN, ZOALS:



DE VERPLEEGKUNDIGE

De verpleegkundige zorgt ervoor dat uw behandelplan zo goed mogelijk uitgevoerd wordt en houdt de voortgang goed bij. Er zijn verschillende soorten verpleegkundigen met hun eigen specialisme. Een sociaal psychiatrisch verpleegkundige doet bijvoorbeeld vaak een voorstel voor een behandeling en voert deze - voor een deel - uit.



DE PSYCHOLOOG

Een psycholoog is gespecialiseerd in gedrag, gevoelens, gedachten en de geestelijke gezondheid van mensen. De psycholoog kijkt samen met u waar uw klachten vandaan komen en hoe u het best herstelt.



DE PSYCHIATER

De psychiater is een medisch specialist (arts) en vaak betrokken bij uw behandeling als de klachten uw leven ernstig belemmeren, als er medicijnen nodig zijn bij uw behandeling of als er sprake is van een crisissituatie.



IPS/JOBCOACH

Het kan zijn dat u door uw klachten uw baan bent kwijtgeraakt of moeilijk een passende baan vindt. Als u daar aan toe bent kan een IPS-jobcoach helpen bij het vinden en houden van een baan.



ERVARINGSDESKUNDIGEN

Ervaringsdeskundigen zetten hun eigen ervaring met een psychische kwetsbaarheid in om u professioneel te steunen in uw herstel. In de Herstelwerkplaats begeleiden zij onder andere activiteiten waar deelnemers elkaar met ervaringen ondersteunen en aan de slag gaan met hun kwaliteiten en talenten.

DE EERSTE STAPPEN



1

KENNISMAKEN VANUIT HUIS

U heeft al een belangrijke stap op weg naar herstel gezet: u heeft hulp gezocht en zich bij ons aangemeld. Om u zo goed mogelijk te helpen, leren we u graag kennen en bespreken we waar u last van heeft. We nemen telefonisch of via beeldverbinding contact met u op en vragen u een vragenlijst in te vullen. Dit zorgt ervoor dat we u zo snel mogelijk en goed kunnen helpen.

2

KEUZE VAN HET JUISTE BEHANDELTEAM

Nu bekijken we welk behandelteam, met verschillende soorten zorgverleners u het beste kan behandelen. Ook bespreken we welke online mogelijkheden u tijdens de behandeling kunnen ondersteunen. Het team neemt contact met u op voor een eerste afspraak.

3

EERSTE ONTMOETING

Eén van uw behandelaars nodigt u uit op één van onze locaties bij u in de buurt. We bespreken dan onder andere de door u ingevulde vragenlijst. U krijgt ook uitgebreid de tijd om vragen te stellen. Vertel ons vooral waar u onze hulp voor nodig heeft en wat u verwacht van een behandeling. Zo kunnen we samenwerken aan wat u graag wilt bereiken.

ONDERZOEK

Om te bepalen hoe u het beste herstelt, is het soms nodig om extra onderzoek te doen. Uw behandelaar verzorgt dit onderzoek dat bijvoorbeeld kan bestaan uit een psychologisch onderzoek.

4

BEHANDELPLAN

De eerder genoemde stappen hebben al veel inzicht gegeven. Op basis van deze informatie stelt het behandelteam in afstemming met u (en eventueel uw familie of naasten) een plan op. In dit behandelplan staan uw klachten, krachten, doelen, diagnose en afspraken over de behandeling beschreven. Uw persoonlijke doelen zijn een belangrijk onderdeel. Pas als u het eens bent met dit plan starten we de behandeling.

5



ONLINE BEHANDELMOGELIJKHEDEN

Als onderdeel van uw behandeling hebben we veel online behandelmodules waarmee u aan de slag kunt. Zo kunt u zelfstandig werken aan uw herstel. U volgt behandelingen die bijvoorbeeld gericht zijn op depressie, angstklachten, ADHD enzovoorts. Ook zijn er modules die u helpen met zaken als beter slapen of minderen/stoppen met alcoholgebruik.

Daarnaast kunt u in overleg met uw behandelaar toegang krijgen tot Telezorg. Dit is een beveiligd programma waarmee u, via een beeldscherm, makkelijk contact heeft met een behandelaar of een andere zorgprofessional van GGZ NHN. Ook kunt u op deze manier contact zoeken met een familielid of lotgenoot. Zo roept u op moeilijke momenten snel hulp in of vindt u geruststelling. Fijn idee toch?

Telezorg is vaak een aanvulling op uw behandeling. Als dit goed bevalt kan ook een deel van uw behandelgesprekken digitaal plaatsvinden. En soms kunt u er, in overleg met uw behandelaar, voor kiezen de hele behandeling online te volgen.



DE HERSTELWERKPLAATS

Na uw intake kunt u ook terecht bij één van de Herstelwerkplaatsen van GGZ NHN. Hier werkt u aan persoonlijke groei en herstel van een psychische kwetsbaarheid. Iedereen is hier welkom; cliënt, ex-cliënt of helemaal geen cliënt. Ook voor familie en naasten van deelnemers staat de deur wagenwijd open. Het is gratis en u hoeft niks te regelen om mee te doen.

ERVARINGSDESKUNDIGEN

De Herstelwerkplaatsen worden geleid door ervaringsdeskundigen, mensen die weten hoe het is om in uw schoenen te staan. Zij zijn opgeleid om hun ervaringsdeskundigheid professioneel in te zetten voor uw herstel. De ervaringsdeskundigen geven cursussen en begeleiden logenotencontactgroepen. Bij de Herstelwerkplaats staat uw persoonlijke Wellness Recovery Action Plan (WRAP) centraal. U bekijkt stap voor stap wat voor u werkt en wat nodig is om weer grip op uw leven te krijgen. Steeds vaker zijn onze ervaringsdeskundigen ook aanwezig bij intakegesprekken. Zo kunnen ze steun bieden of dingen uitleggen vanuit hun eigen ervaring in de ggz.

Ook na uw behandeling is het vaak nuttig om actief bezig te blijven met uw herstel en psychische kwetsbaarheid bespreekbaar te maken. Veel deelnemers vinden ook na hun behandeling nog veel steun bij de Herstelwerkplaatsen.

Waar vindt u onze Herstelwerkplaatsen?
www.ggz-nhn.nl/herstelwerkplaats



WAT TE DOEN BIJ CRISIS?

Soms is de ondersteuning van ons reguliere behandelteam tijdelijk niet (meer) voldoende. Bijvoorbeeld omdat het iemand echt niet lukt zich zelfstandig te redden, of omdat de situatie thuis gevaarlijk wordt. Ook dan bent u bij ons in goede handen. We ondernemen direct actie om, met u en mensen in uw omgeving, de situatie weer rustig te krijgen.

In een crisissituatie gaan we met u, en eventueel familie of andere mensen in uw omgeving, in gesprek om te bepalen welke vorm van crisiszorg u nodig heeft. Soms staan we u bij met aanvullende hulp. Hierbij kunt u denken aan extra zorg aan huis, of u heeft telefonisch of digitaal extra contact met ons. Soms is tijdelijke opname in een kliniek een goede keuze. Dit kan verschillen van een aantal uur per dag tot 24 uur per dag.



CONTACT IN HET GEVAL VAN CRISIS

TIJDENS KANTOORUREN (8.30 UUR – 17.00 UUR)

Wanneer u al bij GGZ NHN in behandeling of aangemeld bent kunt u contact opnemen met uw behandelteam. Bij de start van uw behandeling ontvangt u de directe contactgegevens waarmee uw team altijd te bereiken is. Heeft u geen direct nummer bij de hand? GGZ NHN is tijdens kantoor tijden altijd te bereiken via: 088 65 65 010. Aan de hand van uw postcode kan de centrale receptie u doorverbinden met het secretariaat van uw behandelteam.

Als u niet bij GGZ NHN bent ingeschreven neemt u eerst contact op met uw huisarts. De huisarts neemt contact op met GGZ NHN als dat nodig is.

BUITEN KANTOORUREN

Als u in behandeling bent bij GGZ NHN bekijkt u met uw behandelaar of het nodig is afspraken te maken over crisisbehandeling buiten kantooruren. We kunnen dan zo snel mogelijk crisiszorg regelen. Of we zorgen dat u altijd iemand kunt spreken (telefonisch of via beeldverbinding) als het even niet zo goed met u gaat. Geruststellende gedachte toch?

Wanneer u nog niet bij ons staat ingeschreven of geen afspraken heeft gemaakt over crisisbehandeling, dan neemt u bij crisis buiten kantoor tijd contact op met uw huisartsenpost. De dienstdoende huisarts kan direct contact opnemen met de spoedeisende psychiatrische hulp van GGZ NHN.

KINDEREN EN JEUGD TOT 18 JAAR

Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar die direct psychiatrische hulp nodig hebben kunt u (of zichzelf) bellen met de Crisisdienst Jeugd Noord-Holland-Noord: 088 7778887. Zij zijn 24 uur per dag, 7 dagen in de week bereikbaar.

ZELF ALVAST AAN DE SLAG?

Als u bij ons bent aangemeld, heeft u een belangrijke stap genomen in uw herstel. U heeft hulp gezocht. En nu wilt u snel aan de slag. Soms is er voor de intake en behandeling bij GGZ NHN een wachttijd. De actuele wachttijden vindt u op onze website:

www.ggz-nhn.nl/wachttijden

Gelukkig hoeft u tot de start van uw behandeling niet stil te zitten. Een paar opties om tijdens uw wachttijd alvast aan de slag te gaan:

- Na uw aanmelding krijgt u toegang tot MijnGGZNHN. Vanuit uw eigen computer kunt u hierop inloggen. Op dit cliëntenportaal vindt u veel nuttige informatie, kunt u uw dossier inzien en verschillende online behandelingen vinden. Met een aantal van deze modules kunt u al goed aan de slag voordat de behandeling start. Voor meer info kijkt u op **www.ggz-nhn.nl/clientportaal**
- Vind steun en deel uw verhaal met lotgenoten en ervaringsdeskundigen op één van onze Herstelwerkplaatsen.
- Er zijn ook veel lotgenotengroepen en cliëntorganisaties buiten GGZ NHN waar u terecht kunt. Zij richten zich meestal op één specifieke psychische kwetsbaarheid. U vindt ze via **www.ggz-nhn.nl/clientorganisaties**
- Vaak biedt de praktijkondersteuner van uw huisartsenpraktijk de mogelijkheid alvast aan de slag te gaan met uw klachten terwijl u wacht op ggz-behandeling. De praktijkondersteuner stelt nog geen diagnose, maar kan wel op een praktische manier helpen uzelf beter te voelen en inzicht te krijgen.

GOED OM TE WETEN

WIE BETAALT UW BEHANDELING?

Bij welke zorgverzekeraar u ook verzekerd bent, uw behandeling bij GGZ NHN wordt helemaal door hen betaald. Wel betaalt u jaarlijks een bedrag aan eigen risico. Hiervoor krijgt u een rekening van uw zorgverzekeraar, tenzij u dit bedrag al betaald heeft bij een andere zorgverlener. Het eigen risico is een standaardbedrag dat per jaar door de overheid wordt vastgesteld. Het kan zijn dat u zelf voor een hoger bedrag heeft gekozen. Meer informatie over de hoogte van uw eigen risico vindt u terug in de zorgpolis van uw zorgverzekeraar.

In sommige gevallen wordt uw behandeling niet door een zorgverzekeraar betaald maar op een andere manier vergoed, meestal door uw gemeente. Ook dan kunt u bij ons terecht. Vaak wordt door de gemeente een eigen bijdrage gevraagd die afhangt van de hoogte van uw inkomen. Dit geldt ook bij langdurige interne behandeling (langer dan 3 jaar). Als u voor deze zogenaamde zorgsubsidie nog iets moet regelen of aanvragen dan helpen we u daarbij.



ZORGVULDIG MET UW GEGEVENS

Met uw gegevens gaan we heel vertrouwelijk om. Uw persoonlijke gegevens en de voortgang van uw behandeling houden we bij in het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD). Via MijnGGZNHN kunt u dit zelf ook inzien. Via het EPD zijn uw behandelaren altijd goed op de hoogte van uw situatie. Zij zijn de enige die bij deze gegevens kunnen. Soms kan het handig zijn bepaalde gegevens, bijvoorbeeld welke medicijnen u nog gebruikt na de behandeling, met uw huisarts of andere zorgverleners te delen. Dit doen we nooit zonder uw toestemming.

Bovendien houden alle medewerkers zich aan het medisch beroepsgeheim. Dit houdt in dat we nooit zomaar informatie over u met anderen delen. Niet via ons EPD dus, maar ook niet op een andere manier. Om informatie te delen hebben we uw nadrukkelijke toestemming nodig.

Tenslotte is er in Nederland privacywetgeving die controleert of we uw gegevens wel goed beschermen. De functionaris gegevensbescherming houdt dit bij GGZ NHN goed in de gaten.



ZICHT OP UW HERSTEL

Het is natuurlijk prettig om te weten of u stappen maakt in uw herstel en of de aanpak die we samen kiezen goed werkt. Daarom vullen u en uw behandelaar op vaste momenten in uw behandeling vragenlijsten in. Met een vragenlijst brengen we uw klachten in beeld, maar ook uw krachten (wat gaat er goed). Door de uitkomsten met elkaar te vergelijken kijken we of het beter met u gaat. We houden in de gaten of uw klachten minder worden. Maar bijvoorbeeld ook of u tevreden bent met uw sociale contacten of hoe het gaat op uw werk. Als het nodig is kunnen we op basis van uw antwoorden samen besluiten om bij te sturen of de behandeling af te ronden.

CFM-RAAD

De Cliënten en Familie Medezeggenschapsraad (CFM-raad) vertegenwoordigt alle cliënten van GGZ NHN en hun familieleden of andere betrokkenen op een onafhankelijke manier. Heeft u vragen of ideeën? U bereikt de CFM-raad via info@cfm-ggznhn.nl of 072 531 27 17. Meer info via www.ggz-nhn.nl/cfmraad

ALGEMENE LEVERINGSVOORWAARDEN

In onze algemene leveringsvoorwaarden staat wat u als cliënt van GGZ NHN mag verwachten. U vindt ze via www.ggz-nhn.nl/voorwaarden

WILT U EEN ANDERE BEHANDELAAR OF SECOND OPINION?

We vinden het belangrijk dat u, samen met familie en naasten, bepaalt wat werkt voor uw herstel. Zo kan het voorkomen dat het niet klikt met uw behandelaar. Een goede band met uw zorgverleners zorgt voor een beter herstel. Dus wisselt u liever van behandelaar, dan mag u dit altijd bij ons aangeven.

Twijfelt u aan een diagnose of behandelwijze die uw behandelaar voorstelt? Dan kunt u een andere behandelaar om advies (second opinion) vragen. U mag dit altijd aangeven bij de behandelaar, die u graag verder helpt.

U kunt met vragen of twijfels ook altijd terecht bij de onafhankelijke patiëntvertrouwenspersoon of klachtenfunctionaris van GGZ NHN.

www.ggz-nhn.nl/pvp

www.ggz-nhn.nl/klachtenfunctionaris

FAMILIE EN NAASTEN

Bent u familie of op een andere manier betrokken bij een cliënt van GGZ NHN? Kijk op www.ggz-nhn.nl/familie-en-naasten voor meer informatie.

U kunt met uw vragen ook terecht bij de familievertrouwenspersoon.

www.ggz-nhn.nl/familievertrouwenspersoon



Op deze locaties bieden we geestelijke gezondheidszorg voor volwassenen/ouderen



Op deze locaties bieden we kinder- en jeugdpsychiatrie



WAAR WE WERKEN

Onze behandelteams werken in onderstaande gebieden zo dicht mogelijk bij onze cliënten. Soms komen we bij u thuis langs en soms zien we u op één van de locaties dichtbij uw woonplek.

Naast onze vaste behandellocaties heeft GGZ NHN ook locaties voor beschermd wonen en forensische zorg. Meer informatie hierover vindt u op onze website of in onze folder over forensische zorg. Maar u mag ons natuurlijk ook bellen, mailen of via social media benaderen.

ONZE HOOFDLOCATIES:



Den Helder

Middenweg 159b



Den Helder

Pastoor Koopmanweg 60



Schagen

Piet Ottstraat 2



Heerhugowaard

Stationsplein 138



Alkmaar

Oude Hoeverweg 10



Alkmaar

Kees Boekestraat 5



Hoorn

Maelsonstraat 1



Hoorn

Maelsonstraat 1



Heiloo

Hooge Venne 2



Purmerend

Waterlandlaan 84



Zaandam

Heijermansstraat 78



Hoofddorp

Van den Berghlaan 76



Hoofddorp

Spaarnepoort 5



www.ggz-nhn.nl



088 65 65 010



ggznhn



GGZNoordHollandNoord



ggznhn



ggz-nhn



www.ggz-nhn.nl



088 65 65 010



ggznhn



GGZNoordHollandNoord



ggznhn



ggz-nhn

