

### Gezondheid en Welzijn



### Mijn naasten

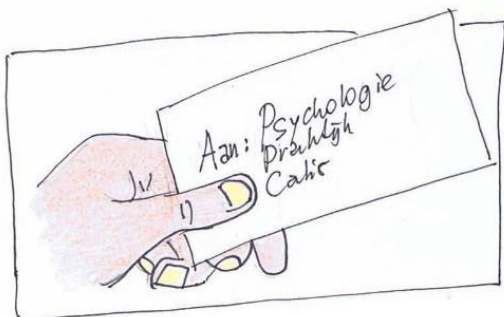
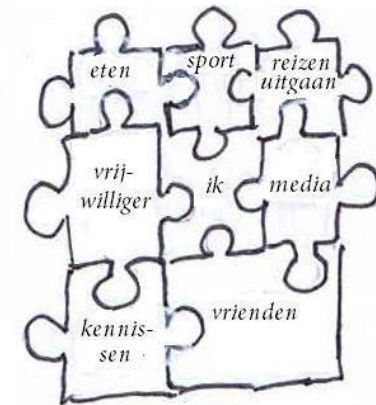


Het gaat niet goed... in zwaar weer geraakt!

### Opleiding en Werk

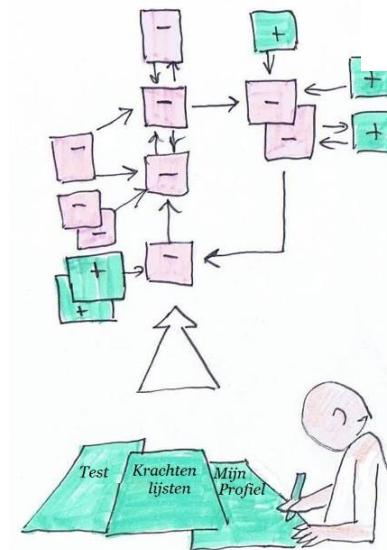


### Vrije, eigen tijd

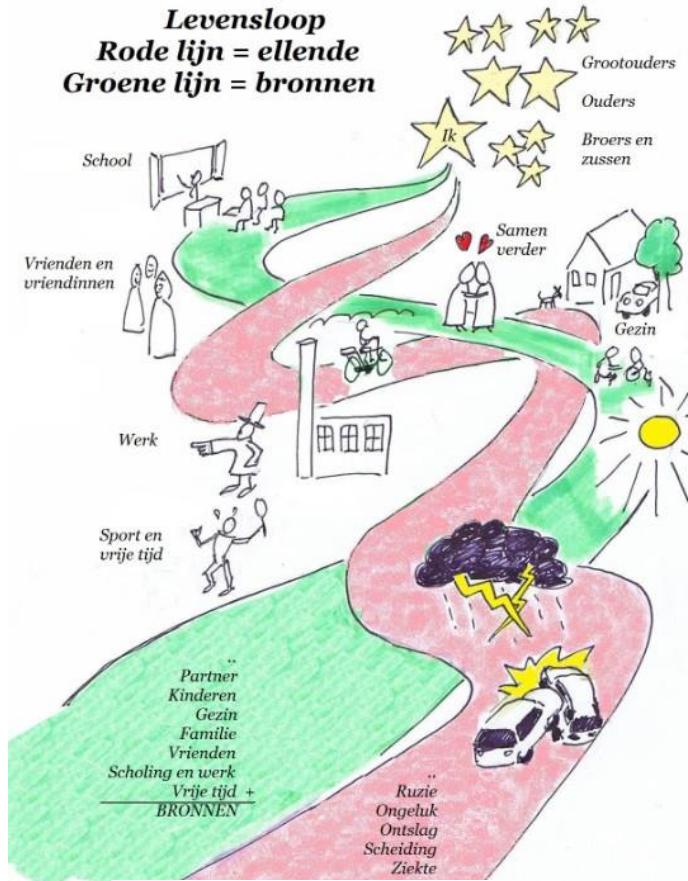


Het is verstandig met de huisarts gesproken te hebben. Om voor een eventuele vergoeding in aanmerking te komen door de (aanvullende) zorgverzekering is een verwijzing van de (huis)arts nodig.

### Problemen én bronnen op een rij



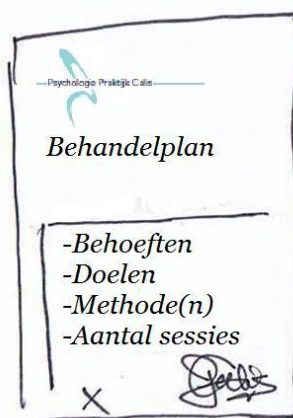
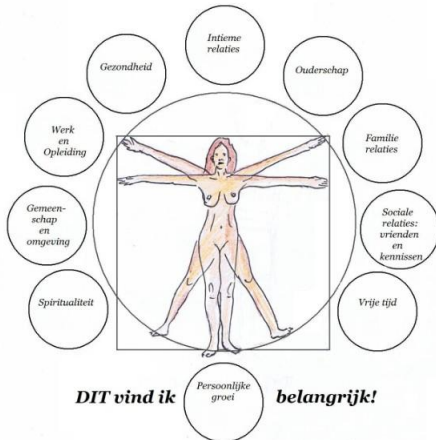
**Levensloop**  
**Rode lijn = ellende**  
**Groene lijn = bronnen**



**Behoeften**



**Waarden:**  
**wat vind IK belangrijk?**



**Waarde-vol DOEN**



## Psychologie

Voor kortdurende coaching en therapie (5-12 sessies) bij milde tot matige problemen:

- + Oplossinggerichte Therapie – t.b.v. zelfbepaling en zelfontwikkeling
- + EMDR – t.b.v. verwerken van stagnerende herinneringen, ervaringen en patronen
- + Counselen – t.b.v. zelfbepaling en zelfontwikkeling
- + Motivational Interviewing – omgaan met motivaties, weerstand en doorzetten
- + Protocollaire behandelingen

Ook:

- + Gedragstherapie - t.b.v. ontwikkelen van andere gedrags-, denk- en gevoelspatronen
- + Acceptance en Commitment Therapie - t.b.v. doorbreken negatieve gedragspatronen ten gunste van waarde-volle doelen en acties
- + Emotional Focused Therapie - de bedoelde, ware, onderliggende motieven en emoties achter de oppervlakkige emoties zichtbaar maken met name in de eigen en in de gezamenlijke communicaties

## Voor wie?

- + Volwassenen
- + Senioren 55+
- + Eventueel behandeling in een multidisciplinair teamverband van deskundigen
- + Milde problematiek, zoals bij rouw, overspannenheid en relatieproble-

men - op eigen kosten of aanvullende verzekering

- + Van lichte tot matige stoornissen - op kosten van de basiszorg na verwijzing van de huisarts
- + Bij meervoudige en langdurige problematiek zal ik advies voor doorverwijzing geven naar de Gespecialiseerde Geestelijke Gezondheidszorg (GGGZ)



## Verloop van de behandeling

De GZ-psycholoog wordt geacht kortdurende therapie te kunnen toepassen. Dat betekent dat de GZ-psycholoog zich richt op lichte tot matige problemen en tracht deze te behandelen binnen 5 tot 12 sessies. Het verloop:

- + Het 1<sup>e</sup> gesprek: kennismaking, wat is er aan de hand, problemen op een

rij, probleemanalyse, eigen doelen – de behandeling is al begonnen!

- + Bescheiden diagnostiek: diverse lijsten over klachten, behoeften en de eigen persoon – de eigen beperkingen en mogelijkheden
- + Het 2<sup>e</sup> gesprek: aandacht voor levensloop, behandelplan en eventueel melding aan verwijzer, verder met behandeling
- + Het 3<sup>e</sup> en volgende gesprekken: behandeling  
Laatste gesprek: afronden van de behandeling, terugblik op de bereikte resultaten en gebruikte methoden, Enkele lijsten nog een keer invullen om veranderingen zichtbaar te maken en ontslagbrief aan de huisarts.

## Kenmerken

- + Behandeling vanuit een (probleem)oplossende benadering
- + Positieve psychologie
- + Driekwartier per bijeenkomst
- + Bij stoornissen is contact met de huisarts nodig voor indicatie

## Openingstijden

- + maandag, dinsdag, woensdag: avond
- + donderdag en vrijdag: overdag
- + beperkte wachtlijst

## Ervaringen



- + behandelen, begeleiden en coachen van volwassenen en ouderen, naasten en (mantel)zorgers
- + Al meer dan 25 jaar ervaring met patiënten met CVA, dementie, depressie, angsten, agressie, lichamelijke aandoeningen als slechtziendheid, hardhorendheid, diabetes, longlijden, kanker, relatieproblemen, rouwverwerking, Parkinson, Multiple Sclerose, Huntington, spanningen, preventie
- + 10 jaar praktijk in de eerste lijn met kortdurende en effectieve behandelingen als therapieën, coachen, intervisie en supervisie
- + Specialisaties: pijn, moeheid, gevolgen van lichamelijke klachten, EMDR, doen-wat-belangrijk-is, werken in multi-disciplinair verband met andere deskundigen

## Registraties

- + Paul Calis is geregistreerd GezondheidsZorg psycholoog (bij BIG en NIP) en lid van de LVVP

## Kosten

- + Kosten bedragen circa 80 Euro per sessie
- + Bij verwerking, overspannenheid en relatieproblemen op eigen kosten, soms deels declareerbaar op de aanvullende verzekering
- + In geval van stoornissen: circa 5-8-10-12 sessies afhankelijk van de indicatie kort, matig, intensief of chronisch; geen eigen bijdrage, wel betaling behandeling tot maximaal eigen risico van 385,- € (2016)
- + Vraag zelf na bij uw verzekeraar



Tramstraat 109 5104GK Dongen



Versie jan. 2016

## Psy2Go! Van LIJDEN naar LEIDEN!

### Psychologie Praktijk Calis



Tramstraat 109  
5104GK Dongen  
06-11210865

[PJACalis@GMail.com](mailto:PJACalis@GMail.com)  
[www.PsyGo.Me](http://www.PsyGo.Me)