Informatie Psychologenpraktijk MC Albert

Hulp van een psycholoog

De meeste mensen hebben wel eens een periode dat het minder goed gaat. Ze hebben het moeilijk met zichzelf, of in de omgang met anderen. Soms lukt het niet om er op eigen kracht uit te komen. Dan kan het nuttig zijn de hulp van mij, eerstelijnspsycholoog en GZ-psycholoog, in te roepen.

Gebruikte methoden en technieken

Naast mijn werk als eerstelijnspsycholoog heb ik mij gespecialiseerd als cognitief gedragstherapeut. Ik maak gebruik van de reguliere technieken uit de CGt (Cognitieve gedragstherapie), als ook van ACT (Acceptance and Commitment Therapy). Ook pas ik zo nodig EMDR en/of imaginaire exposure toe, technieken voor traumabehandeling. Verder is het begeleiden van mensen met een chronische ziekte (of hun naasten) een extra aandachtsgebied.
Daarnaast ben ik geschoold in positieve psychologie, mindfulness en (zelf)compassie.

Twee keer per jaar geef ik de training Voluit leven, gebaseerd op ACT en mindfulness. Voluit leven is bedoeld voor mensen die een waardevoller en meer aandachtig leven willen leiden. Zie voor meer informatie de website www.psychologenpraktijkmcalbert.nl

Op andere werkplekken heb ik ervaring opgedaan met het coachen van professionals in de gezondheidszorg, zoals huisartsen en psychologen. Ook daarvoor kunt u bij mij terecht.

Soorten problemen

Hulp kan bijvoorbeeld nuttig zijn bij:

- angst, schuldgevoel, somberheid, depressie;
- psychische problemen met werk of studie, waaronder overspannenheid, burnout;
- aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) waar geen duidelijke medische verklaring voor is;

- parentificatie: de situatie waarin u als kind meer verantwoordelijkheid kreeg dan goed voor u was of waarin u onvoldoende gezien bent;
- gevolgen op latere leeftijd van het zijn van een KOPP-kind (Kind van een Ouder met Psychiatrische Problematiek);
- een negatief zelfbeeld, faalangst, perfectionisme;
- zingevingsproblematiek;
- problemen die hoogbegaafde volwassenen kunnen tegenkomen;
- lichte verslavingsproblemen, zoals teveel eten/drinken/blowen;
- problemen in uw relatie/gezin/vriendschappen,
- waaronder seksuele en opvoedingsproblemen. Zo nodig en met uw toestemming zal ik uw partner/gezinslid vragen mee te komen;
- aanpassingsproblemen bij een veranderde situatie, bijvoorbeeld bij het verlies van een dierbare, gezondheid, werk, een huisdier, ongewilde kinderloosheid, vitaliteit.

Werkwijze
Kenmerkend voor mijn werkwijze is een in principe kortdurende behandeling met een probleemgerichte dan wel oplossingsgerichte aanpak, waarin een goede samenwerking met u van groot belang is.

Bij de behandeling, die uit gesprekken van 45 minuten per keer bestaat, hoort vaak ‘huiswerk’. Dat kunnen schrijfopdrachten of andere oefeningen zijn.

Doorgaans zal ik aan het begin en aan het einde van de behandeling een of meerdere vragenlijsten afnemen om het effect van de behandeling te kunnen meten. De uitkomsten bespreek ik uiteraard met u.

Aanmelding
Als u zich wilt aanmelden voor uw klachten of problemen, dan heeft u een verwijzing van uw huisarts voor de GBGGZ (Generalistische Basis GGZ) nodig met daarop de vermoede aandoening waarvoor u hulp zoekt.
U kunt zonder verwijzing bij mij terecht wanneer er sprake is van niet verzekerde zorg of coaching.

U kunt zich aanmelden via 06-40143277. U kunt mijn voicemail inspreken; ik bel u zo snel mogelijk terug. In verband met privacyredenen s.v.p. geen aanmeldingen via de mail. Bovendien wil ik u graag spreken vóór we een afspraak maken: zo kan ik bijvoorbeeld in geval van een wachttijd met u overleggen of er alternatieven zijn.

Wilt u bij het eerste gesprek de verwijzing van uw huisarts en een geldig legitimatiebewijs meenemen? Als u de gesprekken zelf betaalt, omdat het geen verzekerde zorg betreft, heeft u geen verwijzing van de huisarts nodig.

Werktijden
Ik werk in principe op maandag, dinsdag en donderdag in het gezondheidscentrum. De groep Voluit leven start doorgaans twee keer per jaar, in februari en september, op maandagochtend.
Op vrijdag werk ik niet.

Geheimhoudingsplicht en overleg
Samenwerking met andere hulpverleners, bijvoorbeeld uw huisarts, de praktijkondersteuner van de huisarts (POH-GGZ), fysiotherapeut of bedrijfsarts, vind ik belangrijk. Ik zal hiervoor uw toestemming vragen en vertrouwelijk en zorgvuldig met uw gegevens omgaan.

Doorverwijzing
Soms kan na enkele gesprekken blijken dat u een andere aanpak nodig heeft. Dan zal ik u adviseren de behandeling ergens anders voort te zetten.

Als het niet naar uw zin gaat
Als het tussen u en mij niet klikt of u heeft de indruk dat de behandeling u niet veel oplevert, is het belangrijk dat snel te zeggen. Ik stel dat erg op prijs. Samen zoeken wij dan naar een oplossing.

Kosten
De kosten voor een psycholoog zijn in 2027 ondergebracht in de basisverzekering van uw zorgverzekering. Uw verzekeraar verrekent de kosten eerst met het jaarlijks verplichte eigen risico van €400 (soms hoger als u dit zelf vrijwillig heeft aangepast).

Maandelijks zal ik een factuur bij uw zorgverzekeraar indienen.

Ik heb met alle zorgverzekeraars een contract, met uitzondering van Caresq (waaronder Care4life/Aevitae). In dit geval krijgt u maandelijks een factuur die u aan mij dient te betalen. De (gedeeltelijke) vergoeding regelt u vervolgens zelf met Caresq.

Niet alle klachten waarvoor u hulp zoekt, worden vergoed vanuit de basisverzekering.
Niet vergoed worden werkproblemen, “enkelvoudige” aanpassingsproblemen, coaching en relatieproblemen (al zijn er enkele zorgverzekeraars die vanuit hun aanvullend pakket wel vergoeding geven; vraagt u dit na!).
U kunt hiervoor wel behandeling krijgen, maar dit wordt gezien als niet verzekerde zorg.

De kosten voor een gesprek van 45 minuten zijn €130 wanneer het niet verzekerde zorg betreft. Voor een consult van 60 minuten reken ik €173,30. Ook het eerste consult wordt in rekening gebracht.

Afzegging bij verhindering
Wilt u als u verhinderd bent de afspraak tenminste 48 uur van tevoren telefonisch afzeggen: **via voicemail of sms: 06-40143277; niet via mail of app.** Wanneer u op een maandag om 9 uur een afspraak wilt afzeggen dient u dat dus de donderdag eraan voorafgaand uiterlijk voor 9 uur te doen. Anders worden de kosten van het consult, ongeacht de reden van afzegging, in rekening gebracht.

Meer informatie
Wanneer u meer wilt weten over de beroepsorganisaties waar ik lid van ben of behandeltechnieken die ik gebruik, kunt u kijken op mijn website onder het kopje ‘relevante sites’.

Kwaliteit en klachtenregeling
Als eerstelijnspsycholoog en GZ-psycholoog ben ik lid van de Landelijke Vereniging van Vrijgevestigde Psychologen en Psychotherapeuten (LVVP). Heeft u klachten over de behandeling dan hoor ik dat graag zo snel mogelijk. Mocht u na bespreking van uw ongenoegen toch nog ontevreden zijn wendt u zich dan tot de

LVVP voor bemiddeling. Een klachtenreglement, privacyreglement en een kwaliteitsstatuut zijn, als u dat wilt, beschikbaar.

Marie-Cécile Albert
GZ-psycholoog, eerstelijnspsycholoog NIP,
cognitief gedragstherapeut VGCt,
EMDR practitioner VEN,
psycho-oncologisch therapeut NVPO;
BIGnummer19057589625
KvK30263596
AGB code 94000244

telefoon: 06- 40143277
www.psychologenpraktijkmcalbert.nl