

indigo >

# MEER VEERKRACHT!

Leren leven met psychische kwetsbaarheid



MENTALE ONDERSTEUNING | DIRECT EN DICHTBIJ

**U heeft behandeling in de Specialistische GGZ (bijvoorbeeld bij Pro Persona) gehad. Daardoor zijn uw klachten onder controle en bent u al enige tijd stabiel. U wilt uw behandeling voortzetten, bijvoorbeeld omdat u:**

- > zo stabiel mogelijk wilt blijven en terugval wilt voorkomen;**
- > wilt werken aan de manier waarop u zelf omgaat met uw blijvende kwetsbaarheid;**
- > wilt leren hoe u uw klachten kunt blijven beheersen.**

Dan bent u bij de hulpverleners van Indigo in Gelderland aan het juiste adres. Zij werken vanuit de Veerkracht-werkwijze. Wij beschouwen de resterende klachten als gegeven en gaan samen met u op zoek naar manieren om de gevolgen van uw klachten te verminderen en er beter mee te leren omgaan. We onderzoeken met u wat u nog wilt bereiken of veranderen, ondanks de klachten. We zetten daarvoor verschillende behandeltechnieken in. U geeft daarbij zelf de richting aan, uw doelen zijn leidend in onze aanpak! We werken er naar toe dat u zo snel mogelijk weer op eigen kracht verder kunt.

## **VEERKRACHT-TEAM**

In de Basis GGZ werken GZ-psychologen, sociaal psychiatrisch verpleegkundigen, verpleegkundig specialisten en psychiaters samen met u aan uw behandeling.

## **PRAKTISCHE INFORMATIE**

Onze Veerkracht-werkwijze is een behandelvorm in de Basis GGZ, en wordt in deze regio verzorgd door Indigo. De behandeling wordt vergoed door uw zorgverzekeraar. Hierop is wel het wettelijk eigen risico van toepassing. Dat is € 385,- in 2018, tenzij u dit zelf hebt verhoogd.

U spreekt met uw hulpverlener af hoe vaak u een gesprek heeft en hoe lang dit duurt. Dit kan net zo vaak zijn als u in de Specialistische GGZ gewend was, maar ook vaker of juist minder vaak. In totaal zijn er per kalenderjaar 540 gespreksminuten mogelijk, dit zijn bijvoorbeeld 12 gesprekken van drie kwartier. De behandeling wordt jaarlijks geëvalueerd en kan zo nodig worden verlengd. Uw hulpverlener is een GZ-psycholoog, een verpleegkundig specialist of een sociaal psychiatrisch verpleegkundige.

Indigo Gelderland werkt samen met Pro Persona en met uw huisarts. Heeft u bijvoorbeeld een vraag over uw medicijnen, dan kan uw hulpverlener of de huisarts overleggen met een psychiater bij Pro Persona. Als dat nodig is, vindt er overleg plaats met uw voormalig psychiater van Pro Persona.

## **DE VEERKRACHT-WERKWIJZE IS NIET GESCHIKT ALS U:**

- > nog regelmatig door uw klachten overspoeld wordt;
- > nog niet eerder voor uw psychische klachten behandeld bent;
- > alleen af en toe contact met een hulpverlener wilt om de resultaten van een eerdere behandeling vast te houden, dit kan geboden worden door de praktijkondersteuner (POH-GGZ) in de huisartsenpraktijk.



## WERKWIJZE

In het eerste gesprek met uw Indigo-hulpverlener spreekt u uw doel(en) af. Voorbeelden van Veerkracht-doelen zijn:

- > 'Ik wil leren hoe ik terugval kan voorkómen'
- > 'Ik wil graag meer bezigheden hebben, samen met anderen'
- > 'Ik wil een zo normaal mogelijk bestaan opbouwen'

Daarna kijkt u met uw hulpverlener naar wat u nodig heeft om uw doelen te bereiken. In de volgende fase gaat u hiermee actief aan de slag. Ook besteden we met u aandacht aan het vasthouden van wat u al bereikt heeft.

Er zijn vijf pijlers die een grote invloed hebben op de manier waarop wij ons voelen en in het leven staan:

Psychische gezondheid en leefstijl

Lichamelijke gezondheid en leefstijl

Sociaal en maatschappelijk functioneren

Wonen

Veiligheid

Indigo richt zich op deze vijf pijlers. Waar staat u nu?  
En aan welke pijlers wilt u werken voor een beter herstel?

“Door mijn beperking kan ik niet meer werken en dat vind ik moeilijk. Ik wil graag iets nuttigs doen.”

“Mijn ziekte kost me veel tijd en energie. Gaandeweg ben ik steeds minder moeder geworden voor mijn kinderen. Dit wil ik veranderen.”

“Ik ben zo bang dat ik weer ernstig ziek word. Het vreet aan me. Hoe kan ik dit ombuigen?”

“Sinds ik lichamelijke problemen heb gekregen, voel ik me somber en eenzaam. Ik wil me graag minder alleen voelen.”

## AANMELDEN

Als u na het lezen van deze folder denkt dat onze Veerkracht-werkwijze u kan helpen, bespreek dit dan met uw huisarts. Uw huisarts kan u aanmelden bij de Basis GGZ. Heeft u vragen over de aanmelding of onze behandel mogelijkheden, neem dan contact met ons op.



### CONTACT INDIGO IN GELDERLAND

#### Indigo in Arnhem

(026) 312 44 82

arnhem@indigogelderland.nl

#### Indigo in Nijmegen

(024) 383 77 48

nijmegen@indigogelderland.nl

#### Indigo in Veluwe Vallei (Ede e.o.)

(0318) 43 35 23

veluwevallei@indigogelderland.nl

#### Indigo in Rivierenland (Tiel e.o.)

rivierenland@indigogelderland.nl

(0344) 65 67 71

[www.indigo.nl/gelderland](http://www.indigo.nl/gelderland)