



# LAST VAN PSYCHISCHE PROBLEMEN?

**Trauma, depressie, overbelast, angst, prikkelbaar**



# JE KUNT ER IETS AAN DOEN!

**Als je psychische problemen hebt, is het belangrijk tijdig hulp te zoeken zodat je weer snel grip krijgt op je leven.**

**Bij Indigo vind je een behandelaar die je hierbij helpt.**

## WEER GRIP OP JE LEVEN

Indigo helpt jaarlijks meer dan 35.000 mensen met psychische problemen op 200 locaties in heel Nederland. Ook in Noord-Brabant bieden we hulp in de Basis GGZ. Jeugd, volwassenen en senioren; iedereen kan bij Indigo terecht.

### **Bij Indigo:**

- > is psychische hulp direct en dichtbij;
- > zijn er geen of korte wachttijden;
- > vinden we de klik tussen jou en je behandelaar belangrijk;
- > wordt er een persoonlijk behandelplan in overleg met jou opgesteld;
- > werk je met effectief bewezen behandelingen zoals Cognitieve Gedragstherapie en EMDR;
- > kun je thuis zelf aan de slag met oefeningen via de Indigo-app en modules via internet;
- > kijken we ook naar je talenten en wat je wel kan.

## STARTEN MET EEN BEHANDELING

Na de doorverwijzing van je huisarts neemt Indigo contact met je op voor het plannen van een intakegesprek. Hierin bepalen we samen welke behandeling het beste bij jouw klachten past. Daarna ga je actief aan de slag met deze klachten. Bijvoorbeeld tijdens de afspraken met je behandelaar en met oefeningen thuis via de Indigo-app of modules via internet. Indigo meet altijd het effect van je behandeling en stelt dit bij wanneer nodig, zodat je snel weer grip hebt op je leven.



### **Wat anderen zeggen over Indigo op Zorgkaart Nederland**

*“Wat een verademing. Ik voel me gehoord en begrepen. Ik krijg niets opgedrongen, maar word steeds geprikkeld om zelf aan de gang te gaan. Er wordt herstelgericht gewerkt en dat merk ik, ik heb in 6 maanden meer bereikt dan in de jaren hier voor.”*

*“Ik ben zeer tevreden over de EMDR behandeling. Het is bijzonder dat er echt iets verandert in de manier waarop je tegen een stressvolle situatie uit het verleden aankijkt. Het heeft me inzicht gegeven en het resultaat is blijvend.”*

**GEMIDDELD CIJFER OP ZORGKAART NEDERLAND: 8,8**

**AANBEVELINGSPERCENTAGE OP ZORGKAART NEDERLAND: 96%**

## KOSTEN

Indigo is een aanbieder van Basis GGZ. Daarom wordt je behandeling vergoed vanuit het basispakket van je zorgverzekering (eigen risico van toepassing). We hebben een contract met alle zorgverzekeraars. Voor een behandeling heb je een verwijzing van je huisarts nodig.

## MEER WETEN?

Wil je je aanmelden of meer informatie? Neem gerust contact met ons op. Op [www.indigo.nl](http://www.indigo.nl) vind je meer informatie over onze behandelaars, locaties, wetenschappelijke behandelprogramma's en werkwijze.



## CONTACT

Indigo Brabant

T: 088 016 18 00

M: 06 1205 6722

E: [info@indigobrabant.nl](mailto:info@indigobrabant.nl)

[www.indigobrabant.nl](http://www.indigobrabant.nl)