

# 41. Hoe de GGZ is geregeld in Nederland



## Waarom is het belangrijk dat u weet hoe de GGZ geregeld is in Nederland?

GGZ staat voor Geestelijke Gezondheidszorg. Dit is zorg die gericht is op het helpen van mensen met psychische klachten.

## Benodigheden:

- Een computer met internetaansluiting (zie Tips)
- Een afspraak bij uw huisarts
- Eventueel een verwijzing van de huisarts

## Doel:

U weet wat u moet doen om psychische hulp te krijgen

## Acties:

1	<p><b>Opmerken of u ergens last van heeft</b></p> <p>Als u lichamelijk ergens last van heeft, is het belangrijk om een afspraak bij de huisarts te maken. Hetzelfde geldt voor psychische problemen. Onder andere de volgende symptomen kunnen wijzen op psychische problemen:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• erg veel gevoelens van stress;</li><li>• heftige boosheid of huilbuien;</li><li>• slapeloosheid;</li><li>• constante angstgevoelens;</li><li>• constante vermoeidheid;</li><li>• depressieve gevoelens.</li></ul>
2	<p><b>Wie behandelt u in het geval dat u psychische hulp nodig hebt?</b></p> <p>De eerste stap is altijd een afspraak met uw huisarts. Afhankelijk van uw klachten kan deze u zelf behandelen of doorverwijzen naar een Basis GGZ of een Gespecialiseerde GGZ.</p>
3	<p><b>Behandeling door de huisarts</b></p> <p>Als de huisarts u zelf gaat behandelen, krijgt u advies en ondersteuning van de huisarts. De huisarts kan ook medicijnen aan u voorschrijven. De huisarts kan u na het eerste gesprek ook doorverwijzen naar een Praktijk Ondersteuner Huisarts (POH). Dit is iemand die de huisarts helpt en die veel weet over geestelijke gezondheidszorg (GGZ). Deze POH heeft meer tijd om goed naar u te luisteren en kan goed zien welke klachten u heeft. Maar het kan ook zijn dat de huisarts u zelf behandelt.</p> <p>Na één of meer gesprekken wordt ingeschat of de huisarts u blijft helpen, of dat u wordt doorverwezen naar meer gespecialiseerde hulp.</p> <p>De afspraken met de huisarts worden betaald vanuit uw basispakket van de zorgverzekering. Hiervoor hoeft u zelf niks bij te betalen en hiervoor geldt ook geen eigen risico.</p>
4	<p><b>De huisarts stuurt u door naar de Basis GGZ</b></p> <p>Als de huisarts u niet genoeg zorg kan geven, kan de huisarts u doorsturen naar meer gespecialiseerde zorg. De huisarts kan u doorverwijzen naar de Basis GGZ. Bij de Basis GGZ worden mensen met lichte psychische klachten behandeld. Het ligt aan de klachten welk behandeltraject na het intakegesprek wordt toegewezen. Dit behandeltraject kan kort zijn (5 sessies), het kan een midden traject zijn (7 sessies) of het kan een intensief traject zijn (11 sessies). Bij deze sessies wordt u behandeld door een psycholoog, psychiater of psychotherapeut.</p> <p>De zorg voor de Basis GGZ wordt vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering, wel wordt hiervoor eerst het eigen risico aangesproken.</p>
5	<p><b>De huisarts stuurt u door naar de Gespecialiseerde GGZ</b></p> <p>Bij de Gespecialiseerde GGZ worden mensen met ernstige psychische problemen behandeld. Hiervoor kunt u terecht bij een klinisch psycholoog, psychiater of psychotherapeut. U kunt doorgestuurd worden naar de Gespecialiseerde GGZ door de huisarts, maar u kunt ook na de behandeling van de Basis GGZ worden</p>

doorgestuurd naar de Gespecialiseerde GGZ als de Basis GGZ niet voldoende was.

Om behandeld te worden door een psycholoog, psychiater of psychotherapeut moet de huisarts u door verwijzen. U kunt dus niet zelf een afspraak maken bij de psycholoog, psychiater of psychotherapeut.

De Gespecialiseerde GGZ wordt vergoed vanuit het basispakket van uw zorgverzekering, wel wordt hiervoor eerst het eigen risico aangesproken.

### Tips

- U kunt uw psychische gezondheid testen door op deze link te klikken: <https://www.psynd.nl/view/test/detail/5>.
- De folder van Pharos die kunt u vinden met deze link: <https://www.pharos.nl/nl/kenniscentrum/algemeen/webshop/product/145/als-u-last-heeft-van-concentratieproblemen-nachtmerries-angst-somberheid-engels#12214>
- Meer informatie over psychische klachten vindt u hier:
- <https://www.thuisarts.nl/psychische-klachten/ik-heb-psychische-klachten>