

## Verwijzers Update

Verwijzersnieuws Amsterdam & Amstelland  
2<sup>e</sup> jaargang, nummer 2, april 2011

### Geachte collega,

Graag maken we u deelgenoot van enkele moderne ontwikkelingen bij GGZ inGeest: ondersteuning in de huisartspraktijk, internetinterventies en een specialistische behandeling voor mensen met een persoonlijkheidsstoornis.

De 'evidence' voor internetinterventies neemt gaandeweg toe. Op het grensvlak van soma en psyche is er bijvoorbeeld de cursus diabetergestemd, omlijst met veel onderzoek waarmee Kim van Bastelaar de effectiviteit aantoont. Prezens biedt de begeleidde zelfhulpcursus 'Alles onder controle' aan, ontwikkeld en onderzocht door de vakgroep psychologie van de VU. Op deze manier gaan vernieuwing en effectmeting goed samen. De POH-GGZ wordt gaandeweg een bekende in de huisartspraktijk. Collega Hamaker geeft een sfeerimpressie.

Gaat het voorgaande over zo licht mogelijke interventies 'aan de voorkant' van de GGZ, Ysk Vondeling brengt een specialistische, langdurige en bewezen effectieve behandeling voor persoonlijkheidsproblematiek onder de aandacht.

Het zijn ontwikkelingen die ons deugd doen: vernieuwingen die ook op effect getoetst worden, voor mildere, maar ook ernstige problematiek. **Albert Blom, psychiater.**

huisarts van paniek bevestigd. Hamakers POH-GGZ'ers zien mensen met uiteenlopende klachten als angst, depressie, relatieproblemen, werkstress en ook persoonlijkheidsproblematiek. 'We kijken vooral naar de hulpvraag,' legt Emsbroek uit. 'Soms is dat psychodiagnostiek. We helpen de patiënt met oplossingsgerichte therapie de blik te richten op de gewenste situatie. Vaak blijkt dat genoeg. Zo ging een patiënte met klachten na het overlijden van haar vader na acht gesprekken weer aan het werk. Daarnaast signaleer ik wanneer doorverwijzen nodig is.'

### Nieuw:

#### Alles onder controle online

Vanaf maart 2011 is bij Prezens de online variant van de zelfhulpcursus 'Alles onder controle' beschikbaar. 'Deze cursus is effectief bij een breed scala van lichte psychische klachten,' licht Marcel Dijkens van Prezens toe, 'zoals spanning, angst, piekeren, somberheid en een opgebrand gevoel.'

Hoogleraar klinische psychologie Pim Cuijpers aan de VU ontwikkelde de cursus, die bestaat uit een programma van vijf weken, waarbij een coach van Prezens online ondersteuning biedt. Met een stappenmethode staat de deelnemer stil bij wat in het leven echt belangrijk is. Vervolgens worden problemen, mogelijke oplossingen en een plan om deze oplossingen te bereiken in kaart gebracht. De coach reageert op de opdrachten die de deelnemer maakt. Wetenschappelijk onderzoek heeft de effectiviteit van deze interventie aangetoond. 'Belangrijk is dat mensen zelf actief met hun klachten aan de slag willen', vertelt Dijkens. 'Dan is 'Alles onder controle' uitermate geschikt als eerste interventie.'

#### POH-GGZ in de praktijk

De Amsterdamse huisarts Mariette Hamaker en haar twee collega's kregen hun GGZ-praktijkondersteuners van GGZ inGeest. 'Hoe kom je aan een goeie?', vroeg zij zich destijds af. Inmiddels kan zij goed uit de voeten met de drie POH-GGZ'ers van Prezens - waaronder één speciaal voor jeugd en jongeren, in deze kinderrijke Hoofdorppeleinbuurt. 'Minstens tweewekelijks hebben we een half uur overleg, en ze rapporteren in ons huisartseninformatiesysteem. Maar we schieten elkaar ook tussendoor aan en de POH-GGZ luncht mee. We kunnen onze praktijkondersteuner voor ouderen altijd mailen als we hem nodig hebben.'

Hamaker schakelt de POH-GGZ pas in nadat zij zelf heeft geëxploreerd. Zo vroeg een patiënte: 'Is er iets met me, dokter?' Na uitsluiting van somatiek en bevestigende antwoorden of patiënte het soms erg druk had, kreeg zij binnen een week een gesprek bij GGZ-psycholoog en gedragstherapeut Elsbeth Emsbroek. Daar werden de vermoedens van de



Mariette Hamaker (m) en haar collega's.

De huisartsen verwijzen veel naar vrijgevestigde therapeuten, ook zonder tussenkomst van de POH-GGZ. Als doorverwijzing nodig is -naar GGZ inGeest of elders-, doet Hamaker dat het liefst naar mensen die zij kent. 'Niet naar een anoniem instituut. Zo weet mijn POH-GGZ jeugd en jongeren heel goed waar kinderen naar toe moeten voor onderzoek naar bijvoorbeeld adhd of autisme. Het is niet makkelijk om dat zelf te achterhalen.'

Meer informatie via T (020) 788 4570,  
mail E [preventie@prezens.nl](mailto:preventie@prezens.nl), of kijk op  
[www.prezens.nl](http://www.prezens.nl).

Wist u dat huisartsen per normpraktijk  
van 2.350 patiënten recht hebben op  
wekelijks 4,5 uur POH-ondersteuning?

Meer informatie: POH-adviseur  
Marcel Dijkens, [infopoh@prezens.nl](mailto:infopoh@prezens.nl) of  
T (06) 20 65 92 12 of  
[www.prezens.nl/verwijzers](http://www.prezens.nl/verwijzers)

## Even voorstellen:

**Psychotherapeuten Ysk Vondeling en Herman Klijn**



FOTO MARK VAN DEN BRINK

Iedere nieuwsbrief stellen wij u voor aan enkele van de professionals van GGZ inGeest. Deze keer is de beurt aan Ysk Vondeling en Herman Klijn, psychotherapeuten bij de polikliniek van de Amstelmere in Amstelveen.

'Een jaar of 8 geleden zijn wij geschoold in de Schemagerichte therapie van Young binnen het kader van een onderzoek naar de effectiviteit van deze behandeling door de Universiteit van Maastricht. Het blijkt een werkwijze die ons beiden goed ligt.' 'Schema's kun je zien als taai opvattingen over jezelf of over anderen, die je op

grond van ervaringen in je vroege jeugd hebt ontwikkeld en die je nu belemmeren in je doen en laten.

De schemagerichte therapie is bedoeld voor patiënten met persoonlijkheidsproblematiek. Het is een integratieve therapie waarbij gebruik wordt gemaakt van zowel elementen uit de cognitieve gedragstherapie als uit de psychodynamische psychotherapie. Er is aandacht voor ervaringen uit het verleden maar altijd met het doel om gedrag in het heden te veranderen, om destructieve patronen te doorbreken.'

Omdat ze veel aanmeldingen kregen zijn Ysk Vondeling en Herman Klijn 3 jaar geleden gestart met een SFT groep. Vooral voor patiënten met een persoonlijkheidsstoornis in het cluster C heeft behandeling in een groep meerwaarde. De gedragsgerichte aanpak gecombineerd met bespreking van de interacties tussen de groepsleden kan hierbij ook heel verhelderend en veranderd werken. Het betreft een gesloten groep die gedurende 9 maanden wekelijks bij elkaar komt. 'De SFT is een goede aanvulling op het reeds bestaande aanbod voor patiënten met een persoonlijkheidsstoornis. We kunnen nu nog beter maatwerk leveren.'

**Meer informatie: T (020) 543 4343 (ma t/m do), yvondeling@ggzingeest.nl of [www.schematherapie.nl](http://www.schematherapie.nl).**

## Opmerkelijk onderzoek van Kim van Bastelaar

In Nederland heeft één op de zes mensen met diabetes depressieve klachten. Dat is twee keer zo veel als bij anderen. Depressieve klachten verlagen de kwaliteit van leven en hebben negatieve uitwerkingen op bloedsuikerwaarden. Daarom ontwikkelde VUmc/GGZ inGeest Diabetergestemd.nl, een online cursus voor diabetespatiënten met depressieve klachten.

In april promoveert Kim van Bastelaar op haar onderzoek naar de effectiviteit van deze behandeling. Uit het onderzoek blijkt dat behandeling via internet inderdaad werkt. Ze publiceerde hierover in het bekende wetenschappelijke tijdschrift Diabetes Care.

Groot voordeel van online-behandeling is dat mensen vanuit hun vertrouwde omgeving, meer anoniem en op een zelf gekozen moment hun behandeling volgen. Het bespaart tijd en kosten. Diabetespatiënten zullen dit extra waarderen omdat zij al veel tijd in de zorg doorbrengen en vaak slecht ter been zijn. Het programma werd in samenwerking met het Trimbos Instituut ontwikkeld. In de cursus is aandacht voor diabetes en hoe die de stemming kan beïnvloeden. En omgekeerd: hoe depressie de diabeteszelfzorg beïnvloedt.

'Opname van Diabetergestemd.nl in de reguliere diabeteszorg kan onbehandeld laten van depressieve klachten bij diabetespatiënten terugdringen', concludeert Van Bastelaar. Artsen hebben met het online begeleidingsprogramma een concrete oplossing om sombere diabetespatiënten te helpen. Vanuit het Nationaal Actieprogramma Diabetes is subsidie ontvangen voor verder onderzoek. Meer informatie over onderzoek en cursus is te vinden op [www.diabetergestemd.nl](http://www.diabetergestemd.nl).

Kijk voor meer informatie over onderzoek bij GGZ inGeest op [www.ggzingeest.nl/organisatie/onderzoek](http://www.ggzingeest.nl/organisatie/onderzoek).

**Redactie**  
Mariet Bolluijt  
Albert Blom  
Gert de Jager  
[communicatie@ggzingeest.nl](mailto:communicatie@ggzingeest.nl)  
T (020) 444 3194  
GGZ inGeest  
Postbus 74077  
1070 BB Amsterdam  
T (020) 788 5000  
[www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl)

## Verwijzen naar GGZ inGeest Amsterdam & Amstelland

### Crisis (zien < 24 uur)

#### Acuut behandelteam

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 5333 F (020) 788 5337

Crisisdienst Amstelmere Amstelveen T (020) 543 4343

#### Electief

##### Jeugd en jongeren (0-23 jaar)

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 5600 F (020) 788 4986

##### Volwassenen (23-60 jaar)

Aanmelding en informatie Amsterdam T (020) 788 5555 F (020) 788 5554

Consultatie T (020) 788 6666

Volwassenen Amstelmere Amstelveen T (020) 543 4343

##### Ouderen (vanaf 60 jaar)

#### Valeriusplein

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 5565 F (020) 788 5577

#### Osdorpplein

Aanmelding, consultatie en informatie T (020) 788 4994 F (020) 788 4995

Amstelmere Amstelveen T (020) 543 4343

#### Prezens Amsterdam Amstelland

Informatie, POH, aanmelding, cursussen T(020) 788 6300 F (020) 788 6301

Preventie Amsterdam T (020) 788 4570 F (020) 788 6301

Preventie Amstelveen T (020) 543 4193

E-mail consultatie [Consultatie@ggzingeest.nl](mailto:Consultatie@ggzingeest.nl)

Kijk voor verwijspcedures op: [www.ggzingeest.nl/verwijspcedures](http://www.ggzingeest.nl/verwijspcedures).

Actuele informatie over wachttijden vindt u op: [www.ggzingeest.nl/wachttijden](http://www.ggzingeest.nl/wachttijden).

# GGZ inGeest

partner van VUmc

