

Wat doet de POH-GGZ?

De POH-GGZ helpt bij mentale klachten

Iedereen voelt zich mentaal wel eens minder goed. Vaak voel je je na een tijdje weer beter.

Het kan zijn dat je klachten langer duren. Of dat je het moeilijk vindt om met je klachten om te gaan. Dan kun je hulp van de POH-GGZ krijgen.

POH-GGZ is de afkorting voor praktijkondersteuner huisartsenzorg ggz. Deze persoon werkt samen met de huisarts en weet veel van mentale klachten.

Wat zijn voorbeelden van mentale klachten?

- Je hebt veel stress en spanning.
- Je maakt je veel zorgen.
- Je slaapt slecht.
- Je hebt iets vervelends meegemaakt, en je hebt daar last van.
- Je hebt geen zin om dingen te doen.
- Je voelt je erg verdrietig.



- Je voelt je alleen.
- Je voelt je mentaal niet goed, omdat je al lang last hebt van lichamelijke klachten. Je hebt bijvoorbeeld pijn of bent moe.
- Je gebruikt alcohol of drugs, en je hebt daar last van.
- Je gamet of gokt, en je hebt daar last van.

Heeft iemand in je omgeving last van mentale klachten? En weet je niet hoe je daarmee om kunt gaan? Ook dan kan de POH-GGZ je helpen.

Hoe helpt de POH-GGZ?

Tijdens de eerste afspraak luistert de POH-GGZ naar je. Je vertelt wat je klachten zijn. Jullie gaan samen op zoek naar wat jou kan helpen.

Dit kunnen meer gesprekken met de POH-GGZ zijn. Je krijgt dan steun en adviezen. De adviezen gaan vaak over wat je zelf kan doen om je beter te voelen.

Je krijgt bijvoorbeeld oefeningen mee. Soms helpt dit al genoeg om beter met je klachten om te gaan.

Soms is er andere hulp nodig. De POH-GGZ kan je helpen om de juiste hulp te vinden.



Hoe ga je naar de POH-GGZ?

Eerst heb je een afspraak bij de huisarts. Jullie bespreken of de POH-GGZ iets voor jou is. Als het nodig is, krijg je een afspraak met de POH-GGZ.

Wat is goed om te weten?

- De POH-GGZ heeft langer de tijd dan de huisarts om te praten over je mentale klachten.
- Je mag iemand meenemen naar de afspraak om jou te ondersteunen.
- De hulp van de POH-GGZ valt onder de basisverzekering. Het gaat niet van het eigen risico af.
- De POH-GGZ praat met niemand over wat jij vertelt. Behalve met de huisarts als dat nodig is.
- De POH-GGZ spreekt vaak alleen Nederlands of Engels. Wil je de hulp in een andere taal? Vraag dan aan de huisarts of assistente wat er mogelijk is.
- De POH-GGZ schrijft geen medicijnen voor.

Wil je meer weten over de POH-GGZ?

Neem contact op met je huisartsenpraktijk.