

Maryam heeft last van mentale klachten.
Ze krijgt hulp van de POH-GGZ.
Dat is de praktijkondersteuner ggz van de
huisartsenpraktijk.





Iedereen voelt zich weleens 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 daar hulp bij krijgen.

Je leest hier het verhaal van Maryam.



Maryam voelt zich al een tijdje niet zo goed.

Ze heeft hoofdpijn en is erg moe. Ze heeft minder plezier in dingen die zij vroeger wel leuk vond. Ook wil zij vaker alleen zijn. Eerder vond ze het juist zo fijn om contact met anderen te hebben.

Zij wil er graag met iemand over praten. Ook wil Maryam weten wat zij kan doen om zich beter te voelen.



Maryam belt met de assistent van de huisarts.

Ze maakt een afspraak.



Maryam is bij de huisarts.

De huisarts vertelt dat zij hulp kan krijgen van de POH-GGZ. Deze persoon werkt samen met de huisarts en weet veel van mentale klachten. Bijvoorbeeld als je veel stress hebt, slecht slaapt of je veel zorgen maakt.

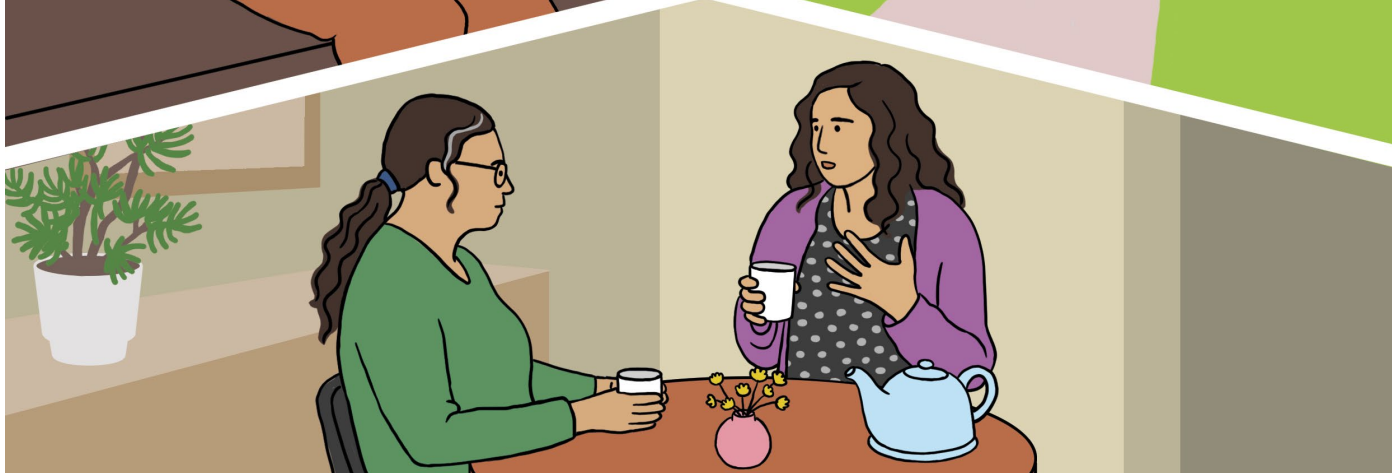
De hulp van de POH-GGZ valt onder de basisverzekering. Het gaat niet van het eigen risico af.



Maryam heeft binnen enkele weken een afspraak met de POH-GGZ.

In het eerste gesprek vertelt Maryam welke klachten zij heeft. De POH-GGZ luistert naar haar. De POH-GGZ praat met niemand over wat Maryam vertelt. Behalve met de huisarts als dat nodig is. Dit helpt Maryam om alles te vertellen over wat zij voelt en denkt.

Samen praten ze over wat Maryam kan helpen. Dit kunnen bijvoorbeeld nog meer gesprekken zijn. Ook kan de POH-GGZ meedenken om hulp te vinden buiten de huisartsenpraktijk.



Maryam heeft nog een aantal gesprekken met de POH-GGZ.

Ze krijgt steun en adviezen. Ook krijgt ze oefeningen mee. Deze kan ze zelf doen of samen met familie of vrienden. Zo leert zij beter om te gaan met haar klachten.



Maryam is blij dat ze hulp van de POH-GGZ heeft gekregen.