



Hoe vind ik een psycholoog?



10 zaken om op te letten
bij het kiezen van een psycholoog

Hoe kies ik een psycholoog?

Je hebt besloten dat je hulp wilt krijgen bij de problemen waar je mee zit. Dat is best een grote stap. Je gaat op zoek via Google en vindt verschillende websites van psychologen. Maar hoe kom je tot een keuze? Waar moet je op letten?

✓ **1. Opleiding**

De titel 'psycholoog' is vrij. Iedereen kan onder deze naam werken. Een goede psycholoog heeft een goede opleiding. Een psychologie-opleiding is een minimale voorwaarde. Een GZ-psycholoog heeft nog een extra 2-jarige post-doctorale opleiding gevolgd.

✓ **2. Beroepsvereniging**

Een goede psycholoog is daarnaast lid van een beroepsvereniging. Hierdoor kies je voor een psycholoog die verplicht is zich jaarlijks bij te scholen, zich aan een klachtrecht dient te houden en wiens praktijk met regelmaat wordt gevisiteerd door collega's.

Let op titels als Psycholoog NIP of GZ-psycholoog of BIG-registratie.

✓ **3. Specialisatie in thema of theorie**

Sommige psychologen zijn gespecialiseerd in bepaalde problematiek (bijvoorbeeld rouw of verslaving) of ze zijn opgeleid in een bepaalde theorie of methodiek (bijvoorbeeld EFT bij relatietherapie). Dit kan misschien belangrijk voor je zijn.

Zoek je een specifiek specialisatie of methodiek? Vraag dit dan na bij de psycholoog.

✓ **4. Man of vrouw?**

Sommige thema's zijn makkelijker te bespreken met iemand van hetzelfde geslacht. Soms maakt het ook niet zo uit. De keuze is aan jou.

✓ **5. Locatie**

Waar werkt de psycholoog? Zoek je iemand vlak bij je werk, of liever vlak bij je huis? Of iemand die helemaal niet in de buurt van werk of thuis woont, zodat je waarschijnlijk geen bekenden tegenkomt?

✓ **6. Werktijden**

Psychologen werken over het algemeen niet vijf dagen per week. Komen de werktijden overeen met je agenda? Sommige psychologen werken ook in de avonden en/of in het weekend.

✓ **7. Bereikbaarheid**

Het is fijn als je psycholoog goed bereikbaar is, dat hij of zij snel reageert op je emailbericht of terugbelt als je een voicemail hebt ingesproken. Het kan zijn dat er door drukte laat gereageerd wordt. Als je belt, krijg je dan antwoord op je vragen?

✓ **8. Stijl van werken**

Als de psycholoog een website heeft: spreekt de stijl van de site je aan? Hoe is het taalgebruik? Wat is je eerste indruk? Zweverig? Praktisch? Concreet? Vaag? Formeel? Informeel? Past dit bij je?

✓ **9. Vrijblijvend kennismaken mogelijk?**

Sommige psychologen bieden de mogelijkheid om vrijblijvend kennis te maken. Let op: vrijblijvend betekent niet altijd gratis!

✓ **10. Contracten met zorgverzekeraars?**

Sommige psychologen hebben contracten afgesloten met de zorgverzekeraars.

Heeft de psycholoog een contract met je zorgverzekeraar?

- je krijgt de gesprekken vergoed

Heeft de psycholoog geen contract met je zorgverzekeraar?

- je krijgt bij een natura-polis het merendeel vergoed. Sommige psychologen nemen dit verlies voor hun eigen rekening zodat je niets extra's betaald. Andere psychologen vragen om (een deel van) het bedrag dat niet vergoed wordt zelf te betalen.
- bij een restitutiepolis krijg je alles vergoed

!! Het wel of niet hebben van contracten zegt niets over de kwaliteit van de psycholoog. Veel psychologen kiezen bewust om geen contracten af te sluiten omdat zorgverzekeraars meer en meer willen bepalen wat er in de spreekkamer gebeurt en uw privacy niet heel hoog in het vaandel hebben.

Hoe zit dat bij mijn praktijk?

Om u gelijk tijd te besparen, hieronder mijn antwoorden op bovenstaande punten.



Mijn naam is Renie Bahlmann (vrouw 😊) en ik ben afgestudeerd aan de Rijksuniversiteit Groningen in klinische- en ontwikkelingspsychologie. Daarnaast heb ik de postdoctorale opleiding tot GZ-psycholoog gevolgd en ben ik BIG-geregistreerd. Ik ben lid van de NVGzP.

Ik werk op een locatie aan de Kochstraat, vlak bij het Winkelcentrum Overwinningsplein, kruising met de Paterswoldseweg, in de wijk Laan Corpus den Hoorn, in het zuiden van de stad Groningen.

Afspraken voor gesprekken kunnen gemaakt worden op

- maandagmiddag 13:00 -19:00,
- woensdagmiddag 13:00-19:00
- donderdagmiddag 13:00-19:00 en
- vrijdagmiddag 13:00-19:00.

Op overige tijden ben ik bereikbaar voor telefonische (ook Skype) consulten.

Ik ben niet altijd heel goed bereikbaar per telefoon (06 12849019). De mobiel staat vaak op 'stil' in verband met andere gesprekken en dan vergeet ik 'm soms. Op een email reageer ik over het algemeen wel goed: renie@gzpsycholooggroningen.nl. Mijn streven is om binnen 24 uur terug te reageren.

Op zich kun je bij mij terecht voor alle soorten problemen. Ik heb affiniteit met problemen rondom onzekerheid, weinig zelfvertrouwen, sociale angst, rouwverwerking, burn-out of (over)spanningsklachten. Ook ben ik geschoold in EMDR bij heftige gebeurtenissen die eenmalig op volwassen leeftijd zijn gebeurd.

De kennismaking is vrijblijvend maar niet gratis. Ik reken half-tarief voor een kennismakingsgesprek. Dit komt neer op 39,- euro. Een kennismaking kan al erg verhelderend werken en veel opluchting geven. Als je al een verwijzing van de huisarts hebt, kan de kennismaking worden meegenomen in het gesprekstraject.

Ik ben een vrij nuchter, no-nonsense type. Geen zweverige geitenwollensokken dus. Ik stel veel vragen, denk met je mee en ga samen met jou op zoek naar mogelijkheden. Praktische opdrachten voor thuis horen er vaak bij. Praten over en

begrijpen hoe en wat is belangrijk, maar het allerbelangrijkste is dat je (weer) in beweging komt.

Met ingang van 2015 werk ik deels contractvrij.

Heb je een restitutiepolis? Dan maakt dit niet uit.

Heb je een natura-polis dan kan het misschien wat uitmaken qua vergoeding. Vraag dit altijd na bij je eigen zorgverzekeraar. Elke polis is weer anders. Het is voor psychologen ondoenlijk om van alle varianten en verzekeraars precies te weten hoe het zit.

Ik heb wel contracten met:

- Menzis (Menzis, Azivo, AnderZorg, Hema)
- De Friesland
- Multizorg (ONVZ, VvAA, PNO, De Amersfoortse, DitZo, Beter Dichtbij, Zorg en Zekerheid, Eno, HollandZorg, Salland, Energiek, Aevitae (ASR), IAK Volmacht (ASR), Caresco (ASR).

Ik heb geen contracten met:

- Achmea (Avero Achmea, FBTO, Ik!, Interpolis, Kiemer Zorgverzekeraar, Pro Life, Take Care Now, Turien & Co, Zilveren Kruis Achmea, OZF)
- CZ (CZ, Delta Lloyd, Ohra)
- VGZ (Bewuzt, VGZ, De Goudse, IZA, IZZ, Unive, Zekur, UMC)

! Als je graag bij mij gesprekken wilt hebben, maar ik heb geen contract met je zorgverzekeraar en je kan zelf niet (een gedeelte) bijbetalen, neem dan contact met me op. Dan vinden we een oplossing.

Ik raad iedereen altijd aan na te vragen bij je zorgverzekeraar wat de mogelijkheden zijn. Aan dit overzicht kunnen geen rechten worden ontleend.

Meer informatie over waarom ik contractvrij werk vind je op:

<http://contractvrijpsycholoog.nl/>

Heb je nog vragen of wil je een afspraak maken?

Neem dan gerust contact met mij op

- 06 12849019
- renie@gzpsycholooggroningen.nl

Hartelijke groeten,

Renie Bahlmann