



Wat kun je
doen terwijl je
op wachtlijst
voor de
GGZ staat?

SAMEN VERDER, OOK ALS JE WACHT

Je bent door je huisarts of POH-GGZ verwezen naar de geestelijke gezondheidszorg (GGZ). In de GGZ zijn lange wachttijden. Soms moet je dus even wachten op een behandeling.

De zorg kan in deze periode wel doorgaan. Daarom hebben wij een aantal [tips en adviezen](#) voor je verzameld. Samen met jouw huisarts of POH-GGZ bespreek je welke stap het beste bij jouw situatie past.

Wachtlijstbemiddeling

Neem contact op met je zorgverzekeraar. Soms kunnen zij je helpen om sneller zorg te krijgen bij een andere aanbieder.

Herstelnetwerk Eemland

Bij Herstelnetwerk Eemland kun je gratis en laagdrempelige trainingen volgen. Deze trainingen helpen bij herstel en veerkracht. Kijk op: [Herstelnetwerk Eemland | Vind Jouw Herstelweg](#)

Onlinehulp en zelfhulp

Er zijn online programma's en apps die kunnen helpen bij psychische klachten.

- Karify programma's die bij jou passen zijn:

-
- Een Online behandeling is vaak sneller en kan net zo goed helpen.
 - Vraag bij je GGZ-instelling naar online modules die je kan volgen tijdens de wachttijd.



Behandelhulp websites

Vind aanvullende informatie, tips, tools, testen en artikelen over mentale gezondheid via de onderstaande websites.

- www.behandelhulp.nl
- www.mentaalvitaal.nl
- www.wijzijnmind.nl

Hulplijnen

Je kunt ook praten met een hulplijn voor een luis-terend oor of advies:

- MIND Hulplijn: www.mindhulplijn.nl
- De Luisterlijn: www.deluisterlijn.nl

Informatie en uitleg

Goede informatie kan helpen om je klachten beter te begrijpen.

- Op www.thuisarts.nl vind je betrouwbare informatie en tips.
- Ook podcasts en boeken kunnen nieuwe inzichten geven.

Mindfulness

Mindfulness helpt om rust te vinden in je lichaam en hoofd. Je kunt een cursus volgen of een app gebruiken, zoals: VGZ Mindfulness, Insight Timer of Headspace.

Zelfzorg en leefstijl

Goed voor jezelf zorgen helpt bij herstel.

- Eet gezond, beweeg genoeg en zorg voor goede slaap.
- Gebruik liever geen alcohol of drugs.
- Breng structuur aan in je dag, bijvoorbeeld met vaste momenten voor rust of wandelen.
- Blijf in contact met anderen. Praten met vrienden of familie kan helpen en geeft steun.

Hulp in je buurt

Organisaties in je wijk kunnen met je meedenken over verschillende onderdelen van je leven. Denk aan het sociaal wijkteam, Welzijn op Recept of een welzijnsorganisatie in jouw buurt.

Andere vormen van zorg

- Bespreek met je huisarts of POH-GGZ of andere hulp bij je past tijdens de wachttijd. Bijvoorbeeld psychosomatische fysiotherapie, acupunctuur of haptonomie.
- Blijf positief: iedere kleine stap kan een groot verschil maken

Bericht voor jou
