

Mentale begeleiding door POH-GGZ tijdens Corona

Ook tijdens de Corona periode kunt u ondersteuning krijgen van onze POH GGZ, Aleyt Hamerslag en Charlotte van den Heuvel.

Tijdens de eerste corona periode gaven veel mensen aan zich zorgen te maken en handvatten te zoeken hoe om te gaan met de situatie. Ook nu zijn deze vragen actueel. U kunt hierover een online zelfhulp module volgen. U kunt via de assistente een inlog code aanvragen om aan de module deel te nemen. Wellicht helpt het u een eind op weg!

De modules zijn gericht op bepaalde thema's:

- Wil jij je tijdens de Corona-crisis fit blijven voelen ondanks dat je zoveel mogelijk binnen moet blijven? Je krijgt praktische tips voor gezonder eten en meer bewegen in huis.
- Wil jij je tijdens de corona-crisis meer focussen op de positieve dingen in je leven? Je oefent met het herkennen van dankbaarheidsmomenten en deze in je routine in te bouwen.
- Je eenzaam voelen is een erg onprettig gevoel. Het kan zijn dat je je tijdens deze Corona-crisis eenzamer voelt dan ooit. Deze module kan helpen om dat gevoel van eenzaamheid te verminderen.
- Mentaal sterk tijdens de Corona-crisis. Het zijn vreemde tijden. Het is heel begrijpelijk dat de Corona-crisis veel impact heeft op jou. Deze module biedt steun en praktisch tips om door deze tijd heen te komen.
- Thuiswerken tijdens de Corona-crisis, hoe doe je dat? In deze module krijg je daar concrete tips over.

De POH-GGZ kan binnen het systeem te online begeleiden.

De POH-GGZ volgt de adviezen zoals deze gelden in de Huisartsenpraktijk. Dat betekent dat de spreekuren op verschillende manieren ingericht kunnen zijn. Er zijn 'gewone' live consulten, video consulten maar ook telefonische consulten. Afhankelijk van de maatregelen kiest de POH hoe het consult plaats zal vinden. U krijgt bericht als er iets aan de vorm van de afspraak verandert.

U kunt via de assistentes een afspraak maken bij een van onze POH-GGZ-ers.