

MARIJKE UITHOL
PSYCHOLOGIEPRAKTIJK

angst
Trauma
ROUW



Praktijk informatiefolder PPMU

De Psychologiepraktijk Marijke Uithol (PPMU) te Bodegraven biedt hulp op maat aan kinderen en hun ouders en volwassenen op het gebied van angst, trauma en rouw.

Met een team van deskundige professionals doen we [onderzoek](#) (naar bijvoorbeeld ADHD en Autisme) en bieden we behandeling aan voor diverse [klachten](#). Zie verder www.ppmu.nl.

Colofon

Titel: Praktijk informatiefolder PPMU

Auteur: Marijke Uithol

Uitgever: PPMU Media

Foto Marijke Uithol: Esther Crutzen

Eerste druk, dec 2022

Aantal pagina's: 26

Taal: Nederlands

Verschijningsvorm: PDF

www.ppmu.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoud

Praktische informatie	2
Voor wie	3
Het team	4
Behandeltraject	6
Onderzoekstraject	7
Tarieven en vergoedingen	8
De Butskees-methode®	10
Tot slot.....	11

Praktische informatie

Adresgegevens

Willemstraat 47e
2411 CP Bodegraven.

Voer Willemstraat 28 in op de navigatie. Onze praktijk bevindt zich hier tegenover.

Auto

Parkeren: Willemsplein of bij de Albert Heijn.
Let op dit is een parkeerplaats met een blauwe zone (max. 2 uur). Wil je een parkeerplek voor een onbeperkte tijd, dan kan je het beste naar de parkeerplaats van station Bodegraven rijden. Vanuit deze parkeerplaats is het ong. 5 minuten lopen naar de praktijk.

Trein

Het station en de bushalte bevinden zich op loopafstand (ong. 5 min) van de praktijk.

Openingstijden

Op maandag t/m vrijdag is de praktijk van 09.00-17.00 uur open.

Vaak zijn wij eerder en later aanwezig. In overleg is er veel mogelijk.

Telefoonnummer praktijk

☎ 06 52 06 48 48

E-mailadres

✉ info@ppmu.nl

Heb je een contactpersoon? Je kan ook direct contact opnemen, zie pagina 4 voor de contactgegevens.

Behandelovereenkomst

We vragen je de behandelovereenkomst ondertekend te mailen of af te geven. Deze vind je in de bijlage en op de site (www.ppmu.nl/downloads) en wordt vooraf aan het kennismakingsgesprek aan je gemaïld.

Heb je geen printer, geen probleem: de behandelovereenkomst kan ook tijdens het kennismakingsgesprek worden ingevuld en ondertekend.

Clëntenportaal

Na de intake krijg je van ons een link naar het cliëntenportaal Zorgadmin.

Tip: sla deze link op (bijvoorbeeld op je beginscherm of als bladwijzer) zodat je hier gemakkelijk bij kunt. In het cliëntenportaal heb je online inzage in het zorgdossier en de komende afspraken.

AGB codes

PPMU: 940 66 253
Marijke Uithol: 941 08 890

Voor wie

Psychologiepraktijk Marijke Uithol biedt hulp op maat aan kinderen en hun ouders en volwassenen op het gebied van angst, trauma en rouw.

Ben jij of je kind....

toe aan verandering?

En herken je....

bij jezelf of bij je kind een van de volgende zaken:

- Steeds aan een bepaalde ingrijpende gebeurtenis denken en daar een vervelend gevoel bij ervaren en/of lichamelijke reacties (herbelevingen) ervaren.
- Herhalend opkomende dwanggedachtes (intrusies).
- Slaapproblemen; zoals nachtmerries en/of in- en doorslaapproblemen.
- Angstig zijn en daardoor (ook de leuke) dingen of plekken gaan vermijden, zoals feestjes, uitjes, verjaardagen, pretparken, bioscoop.
- Snel boos zijn en/of agressief, vaak ruzie hebben.
- Moeite met concentreren.
- Somber of neerslachtig voelen met de gedachten *'niemand houdt van mij, ik ben niets waard, ik ben hulpeloos'*.
- Destructief/zelfbeschadigend gedrag zoals middelenmisbruik, snijden of krassen.
- Gedachten hebben aan de dood en/of de wens hier niet meer te willen zijn.
- (Onverklaarbare) lichamelijke klachten hebben als hoofd- of buikpijn.
- Niet goed voor jezelf op durven komen.
- Nooit tevreden zijn over jezelf, jezelf afkraken, streng zijn voor jezelf, de lat hoog leggen voor jezelf.
- Negatieve gedachten hebben over jezelf zoals *'ik ben te dik, ik ben slecht, ik ben een slappeling'*, *'ik kan het toch niet'*.
- Rampfantasieën in je hoofd hebben.

Neem dan gerust contact op.

Het team

Het team van Psychologiepraktijk Marijke Uithol bestaat uit enthousiaste professionals die graag werken met volwassenen, kinderen, jongeren én hun ouders. Zij hebben allen de wettelijk verplichte SKJ-registratie, BIG-registratie of werken onder supervisie van een SKJ-geregistreerde professional. Doordat wij verschillende expertises in huis hebben, kunnen wij bekijken wat passend is voor je hulpvraag.



Marijke Uithol
Praktijkeigenaar

GZ-psycholoog NIP | Kind & Jeugd
EMDR-therapeut | Europe Practitioner

BIG-registratienummer: 99933631025

NIP-registratienummer: 230742

VEN-registratienummer: 36605

✉ marijke@ppmu.nl

📞 06 52 06 48 48



Stephany Koelewijn
Regiebehandelaar

Verpleegkundig Specialist GGZ

BIG-registratienummer: 99066623130

VSR-registratienummer: 689867

✉ stephany@ppmu.nl

📞 06 10 07 08 64



Lianne Baelde

Orthopedagoog SKJ & NVO

SKJ-registratienummer: 120014120

NVO-registratienummer: 32756

✉ lianne@ppmu.nl

☎ 06 83 69 92 54



Jobke van Bergen

Jeugd- en Gezinsprofessional SKJ

SKJ-registratienummer: 160005509

✉ jobke@ppmu.nl

☎ 06 83 66 46 45



Carola van den Hoek

Jeugd- en Gezinsprofessional i.o /

Praktijkondersteuner

✉ carola@ppmu.nl

☎ 06 83 66 34 52



Judith Jacobs

Psycholoog SKJ

SKJ-registratienummer: 130007384

✉ judith@ppmu.nl

☎ 06 57 86 69 50

Behandeltraject

Start/kennismakingsgesprek

Allereerst nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. Samen met jou (en/of je ouders) stellen we in dit gesprek een persoonlijk behandelplan op. Ook zullen we een vervolgspraak inplannen, zodat we kunnen gaan beginnen met het traject.

Het behandeltraject

In het kennismakingsgesprek wordt een inschatting gemaakt hoeveel afspraken er nodig zijn. Meestal duurt een sessie tussen de 45-90 minuten. Een rapportage van de behandeling kan je teruglezen in het cliëntenportaal. Je ontvangt 4 dagen voor de afspraak een herinneringsmail.

Evaluatie

De behandeling wordt tijdens het behandelproces regelmatig geëvalueerd. Dan kijk je terug op de behandeling om te zien hoe het is gegaan en of er verbetering of verandering is. Het eindresultaat is hopelijk dat je klachtenvrij bent, maar in veel gevallen kan het betekenen dat je een manier hebt gevonden om te leven mét je klacht.

Sommige klachten gaan helaas nooit over, denk aan het hebben van een angstige aanleg of een chronische pijnklacht waar je mee moet leren leven. Andere bepaalde klachten kunnen wel daadwerkelijk afnemen, zoals nachtmerries en herbelevingen.

Depressieve klachten of andere psychische stoornissen kunnen de verwerking van het psychotrauma bemoeilijken.

Indien het vermoeden is dat daar sprake van is, kan een huisarts of een psychiater besluiten om je eerst medicijnen te geven, zodat je daarna meer baat hebt bij de behandeling.

Afsluiting van het behandeltraject

Voordat je behandeling wordt afgesloten hebben we eerst een eindgesprek. Tijdens dit gesprek kijken we samen hoe de behandeling is verlopen, welke resultaten je hebt behaald en hoe je terugval kunt voorkomen. Hiervan kunnen we - indien gewenst - een eindverslag schrijven.

Goed om te weten!

In geval van acute crisis die niet kan wachten tot de volgende afspraak, kun je terecht bij de huisarts(enpost). In levensbedreigende situaties bel je 112. In geval van gedachten aan zelfdoding kun je met 0900-0113 bellen.

Onderzoekstraject

Start/kennismakingsgesprek

Allereerst nodigen we je uit voor een kennismakingsgesprek. Je zorgen en klachten worden direct opgenomen in het onderzoeksverslag.

Het onderzoekstraject

Een rapportage van de behandeling kan je teruglezen in het cliëntenportaal. Je ontvangt 4 dagen voor de afspraak een herinneringsmail.

Met een psychologisch onderzoek wordt bedoeld dat we de sterkere en zwakkere kanten van het functioneren van jou of je kind zo goed mogelijk in kaart brengen om zicht te krijgen op de achtergrond van de problematiek. Ook gaan we op zoek naar mogelijke verklaringen met als doel het geven van een advies gericht op het bereiken van de gewenste situatie. Tijdens onderzoek houden wij onze professionele blik breed.

De volgende gebieden kunnen we in kaart brengen:

- Intelligentiequotiënt (IQ-profiel)
- Executieve functies, zoals aandacht en werkgeheugen
- Sociaal (emotioneel/cognitief) functioneren
- Schoolse vaardigheden

In het onderzoek wordt informatie verzameld bij verschillende personen, zoals:

- Ouders/verzorgers;
- leerkracht(en) van school;
- andere hulpverleners die bij het kind betrokken zijn;

Informatie wordt op verschillende manieren verkregen, namelijk d.m.v.:

- Psychologische testen
- Vragenlijsten;
- Gesprekken;
- Verslagen van eerdere/andere hulpverlening;
- Directe observatie in verschillende situaties (bijv. het kind in samenspel met ouders of op school).

Alle verkregen informatie wordt samengevoegd in een onderzoeksverslag. Het verschilt per persoon hoe het diagnostiektraject precies verloopt en hoeveel tijd daar over heen gaat.

Afsluiting van het onderzoekstraject

Vanuit het onderzoek ontstaan er handvatten en aanknopingspunten voor verdere behandeling. Wij zien onderzoek dan ook vaak als een 'startpunt' en niet zozeer als 'einddoel'. Het onderzoeksverslag wordt tijdens het adviesgesprek uitgelegd. Het verslag wordt via het cliëntenportaal met jou (en/of je ouders) gedeeld.

Binnen de PPMU doen we geen onderzoek naar dyslexie.

Tarieven en vergoedingen

Consult bij hoofdbehandelaar	€150,-	per 60 min
Consult psycholoog/orthopedagoog/jeugd- en gezinsprofessional	€125,-	per 60 min
Intelligentieonderzoek 1 onderzoeksochtend inclusief uitleg en adviesverslag	€695	
Onderzoek naar ADHD/Autisme/Hoogbegaafdheid/Zelfbeeld/hoog-sensitiviteit <i>incl. kennismakingsgesprek, intelligentieonderzoek, aanvullende onderzoek, verslag en advies. Offerte wordt opgesteld na het intakegesprek.</i>	€1500-2100	
Werkbegeleiding individueel 60 minuten	€125,-	
Werkbegeleiding groepsverband 60 minuten		
Groepsgrootte 2 personen	€200,- (2pers.)	
Groepsgrootte 3 personen	€240,- (3 pers.)	

- Voor afspraken anders dan online of in één van de praktijkruimten zoals genoemd op de site, geldt een reiskostentarief van €0,31 per km.
- Het tarief voor reistijd is €65,- per uur.
- Indien er gebruik gemaakt wordt van een werkboek, zal de aanschaf van het werkboek voor de kosten zijn van de hulpvrager (meestal tussen de €15,- en €25,-)

No show

Je laten betalen voor een niet-nagekomen afspraak? Dat doen we niet (bij de eerste keer) als de afspraak bij ons in de praktijkruimte gepland stond.

We vergeten allemaal weleens iets. Als het te vaak gebeurt en het jouw behandeling belemmert, zullen we samen op zoek gaan naar een passende oplossing. Als er reiskosten/reistijd gemaakt zijn, zal de afspraak volledig in rekening worden gebracht.

Vergoeding voor de behandelingen – volwassenen

Als je bij Psychologiepraktijk Marijke Uithol in behandeling komt, is het helaas niet mogelijk de behandeling vergoed te krijgen. Wij factureren rechtstreeks aan de hulpvrager en hebben geen contracten met zorgverzekeringen. Het voordeel hiervan is dat we zeer korte wachlijsten hebben.

Vergoeding voor de behandelingen – kinderen

Vergoeding van behandelingen van kinderen en jongeren tot 18 jaar, wordt vanaf 1 januari 2015 door de gemeente verzorgd. Wanneer u een verwijzing heeft van de gemeente wordt de hulp voor u vergoed; een contract-op-maat of vergoeding middels PGB. Neem hiervoor contact op met de gemeente waar je woont.

Je kunt er ook voor kiezen om je kind op ‘eigen initiatief’ aan te melden. Particuliere hulp behoort tevens tot de mogelijkheden. Je betaalt dan zelf de factuur.

Voor alle informatie betreffende privacy en financiën, verwijzen we naar de behandelovereenkomst van onze praktijk (zie www.ppmu.nl/downloads).



www.butskees.nl

Voor ouders, leerkrachten en behandelaren

De PPMU werkt naast evidence-based behandelmethoden ook met de Butskees-methode®. Zie www.butskees.nl voor meer informatie. Deze methode is ontwikkeld door Marijke Uithol en wordt landelijk ingezet in scholen en (kinder-coach/psychologie) praktijken.

Hoe je je kind beter kan begrijpen

Met de Butskees-methode® krijg je tools om anders met je kind aan de slag te gaan. Je wordt getraind in het anders reageren op de emoties van je kind. Je leert het gedrag van je kind met andere ogen te bekijken en te verwoorden, zodat zij op hun beurt hun binnenwereld leren verwoorden. Het begint bij voelen 'wat gebeurt er nou eigenlijk bij mij'.

Zelf aan de slag!

Ga je aan de slag met het werkmateriaal, dan krijg je daarbij ook handvatten hoe je oplopende spanning bij je kind beter kan herkennen. Daarmee kun jij je kind helpen de oplopende spanning bij zichzelf te leren herkennen en leren wat zij kunnen doen om deze spanning te verminderen. Bijvoorbeeld door het invullen van een signaleringsplan (zie www.ppmu.nl/downloads). Omgaan met oplopende spanning noemen we ook wel reguleren.

Hulp bij het inzetten van de methode

Als ouder kun je zelf aan de slag met het werkpakket, de video's, oefeningen, uitleg, werkbladen en het leuke educatief spelmateriaal. Er zijn ook praktijken die een begeleidingsperiode aanbieden voor kinderen en hun ouders. Deze begeleidingsperiode kan worden ingezet na een behandelperiode, of op zichzelf staand, afhankelijk van de klachten.

Tot slot

‘Mocht je nog vragen hebben, blijf er niet te lang mee rondlopen. Vraag hulp zodat je verder kunt.

*Je moet het zelf doen,
maar je hoeft het niet alleen te doen.’*

Vriendelijke groet,

Team PPMU