

Три кроки для отримання професійної психологічної допомоги в Нідерландах



Крок 1

Відвідайте свого сімейного лікаря.

Якщо у вас ще немає сімейного лікаря або муніципалітет не призначив вам конкретного лікаря, ви можете знайти його за посиланням:

<https://www.zorgkaartnederland.nl/huisarts>. Зателефонуйте за номером телефону, вказаним на веб-сайті, щоб записатися на прийом. У Нідерландах є 8 241 сімейний лікар, тож ви зможете знайти лікаря поблизу.

Ваш візит до сімейного лікаря покривається страховкою, тому вам не потрібно за нього платити.

Крок 2

Ви також можете напряму зв'язатися з PОН-GGZ, асистентом із психічного здоров'я, який працює в практиці сімейного лікаря.

PОН-GGZ спеціалізується на проблемах психічного здоров'я. Він або вона може допомогти вам визначити, в чому проблема, а також дати вам пораду та підтримку. Це хороший спосіб отримати психологічну допомогу без негайної потреби в інтенсивній терапії. PОН-GGZ також може направити вас до психолога. Немає онлайн-списку всіх PОН-GGZ у Нідерландах. Проте зараз у Нідерландах працюють три українських PОН-GGZ:

1. Дарія в Arene (arene.nl)- вона працює онлайн, тож ви можете записатися до неї на прийом незалежно від того, де ви живете в Нідерландах
2. Тетяна в HOOG Apeldoorn (hoogzorg.nl)
3. Марина в Praktijk De Nieuwe Verbinding у Zoeterwoude (huisartszoeterwoude.nl).
4. Вікторія у Praktijk Hanzehart у Зволле (huisartshanzehart.nl)

PОН-GGZ також покривається вашою страховкою.

Крок 3

Зверніться до сімейного лікаря або PОН-GGZ про направлення до психолога.

Покажіть їм карту всіх українських психологів, які працюють у Нідерландах, щоб вони знали, куди вас направити(тут важливо саме показати , бо зачасту необхідна назва організації). Це направлення потрібне вам, щоб записатися на прийом до психолога (і отримати терапію, яку покриває страховка). Ви можете попросити свого сімейного лікаря зв'язатися з психологом для вас, а можете самі зв'язатися з ним і записатися на прийом.



Refer to Ukrainian psychologists around the Netherlands

