



Eerstelijnspsychologische Zorg in de praktijk

Dominique

De Schamphelaere - Eerstelijnspsycholoog

Werkplek

- Huisartsenpraktijk Gent (Sint-Amandsberg)
- 1,5 dagen per week
- Enkel ELP
- Cliënten eigen praktijk als HA uit de buurt

Cliënten

- Volwassenen en ouderen
- Kinderen en jongeren
- Zeer gevarieerd wat betreft leeftijd en geslacht
- Aanmeldingsproblematiek divers
 - Angstklachten
 - Depressieve klachten

Methodiek

- Eerste gesprek – vragenlijsten
- KOP-model
- Selecteren van concrete doelstellingen
- Client staat centraal
- Opdrachten

KOP-model

- $K = O \times P$
- **K**lachten zijn het resultaat van de samenhang tussen **O**mstandigheden en **P**ersoonskenmerken

KOP-model

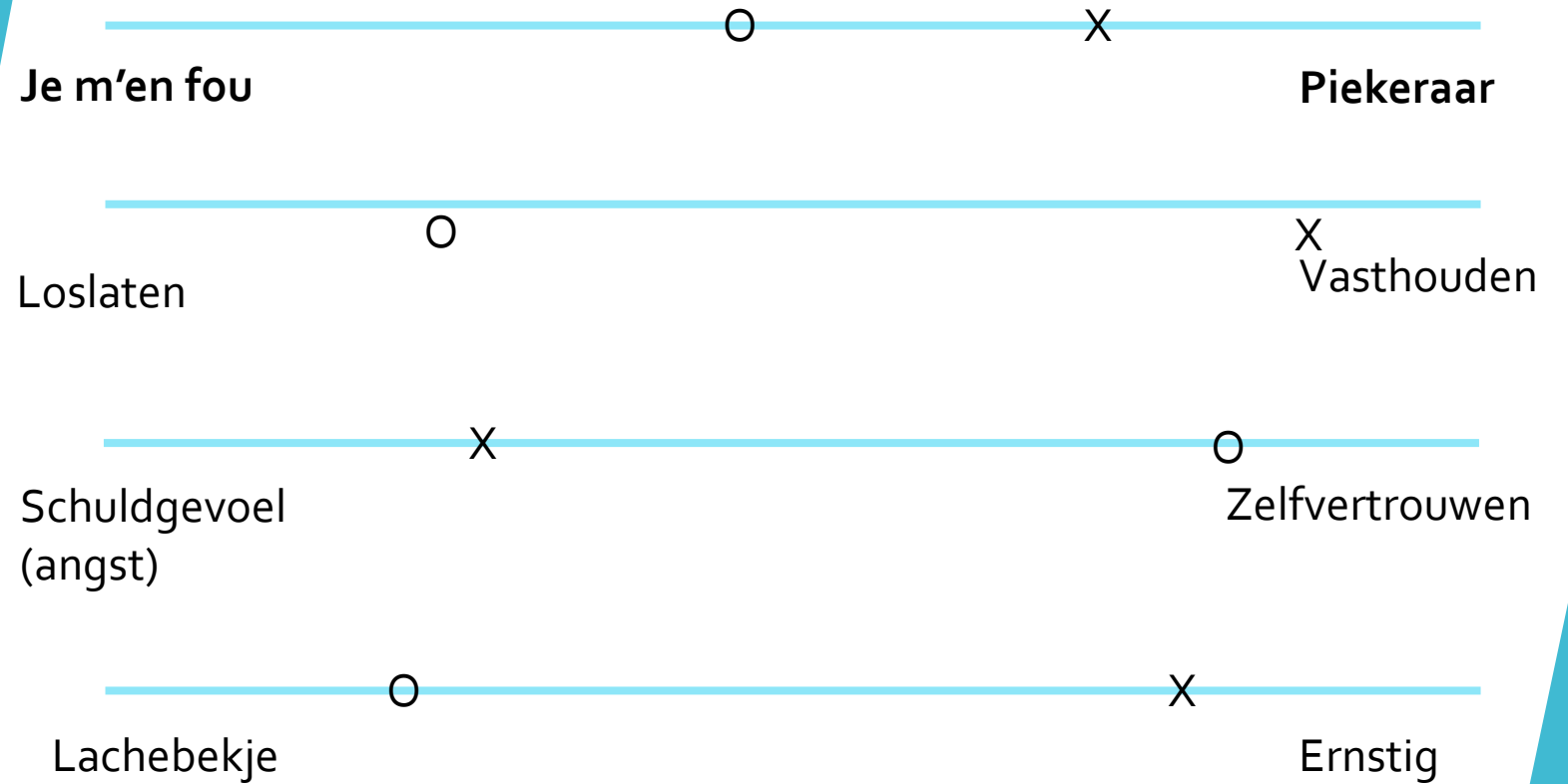
dame
60 jaar

K = O x P		
Klachten	Omstandigheden	Persoonskenmerken
voel me héél slecht	gehuwd – moeilijke relatie man heel negatief	zorgzaam
heel veel spanning / angst	2 zonen 3 kleinkinderen	communicatiekanaal voor man
kan mezelf niet zijn thuis	eigen gezondheid -- hulpbehoevend	altijd sterk karakter – tot trombose
overal alleen naartoe	lockdown	zelfredzaam grote interne kracht - veerkracht
ga ik dit uithouden?	vriendinnen dienstencentrum mindfulness dieren/hond	afschermen om negatieve niet binnen te laten

Interventies

- **K** – verminderen van spanning en stress door o.a. mindfulness terug te activeren
- **O** – weinig mogelijkheid tot verandering – inzetten op groene activiteiten
- **P** – opstellen van balansen

Balansen



Psycho- educatie

- Piekeren
- Mindfulness
- Rust op kamer – muziek, schilderen, haken, schrijven, ...

Psycho- educatie

- Piekeren
- Angst
- Cirkel van gedragsverandering
- ...

Handvaten

- Schriftje
- Ademhaling
- Belang van groene activiteiten
- GGGG-schema
- Kernkwaliteitenkwadrant
- Metaforen
- Emotieregulatie
- ...

Sessies

- Na 4 sessies – nieuw verwijsvoorschrift
 - Brief (tussentijdse) evaluatie voor HA
 - Met client opgesteld
 - Meegegeven met client
-
- 4 à 8 sessies
 - doorverwijzing

Wat werkt?

- KOP-model
 - Inzicht
 - Zelf invloed op eigen leven
- Objectief luisterend oor
- Zoeken naar wat bij me past
- Ik kan mezelf veranderen, maar niet een ander
- Altijd kans om opnieuw te beginnen

Tot slot...

- Versterken van eigen veerkracht
- Nadruk op zelfredzaamheid en normalisering