

## Waar ontmoeten we elkaar?

Therapeuten werken op teambasis in Cambridge, Peterborough, Huntingdon, March en Wisbech. We bieden ook therapie aan in huisartsenpraktijken en verschillende gemeenschapsinstellingen op het platteland.

## Wachttijd

Houd rekening met een wachttijd tussen uw doorverwijzing en uw behandeling. De wachttijd is afhankelijk van de gewenste locatie, de aanbevolen behandeling en de huidige vraag naar de service. Vraag bij uw beoordeling gericht naar de meest actuele schatting van de wachttijden.

## Partneragentschappen

We hebben nauwe betrekkingen met een aantal partnerbureaus die met ons samenwerken, waaronder: MIND, Lawrence Way Counselling, The Group Therapy Centre, Insight Healthcare, Ieso Digital Health, Richmond Fellowship, Center 33, Big White Wall en SilverCloud.



## Hoe kan ik mezelf verwijzen?

We bevelen in eerste instantie verwijzing aan via de webpagina:

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

U kunt ook ons zelfverwijzingsteam bellen op het onderstaande nummer. Zij zullen u door het proces leiden. Laat hen weten of u een langdurige lichamelijke aandoening hebt. De telefoonlijn is vrij van 9.00 tot 17.00 uur, van maandag tot vrijdag.

**0300 300 0055**

## Contactgegevens voor noodgevallen

Als u vermoedt dat u een mentale crisis meemaakt en toegang tot spoedhulp nodig hebt, bel dan met onze **First Response Service op 111 en selecteer optie 2.**

Andere hulpbronnen zijn onder meer:

Uw huisarts

Samaritanen telefoon 116 123, of e-mail [jo@samaritans.org](mailto:jo@samaritans.org)

Neem voor meer informatie over de Psychological Wellbeing Service (IAPT) en voor extra exemplaren van deze flyer Contact op met ons via [selfreferIAPT@cpft.nhs.uk](mailto:selfreferIAPT@cpft.nhs.uk)

Laatst geüpdatet: 16 mei, 2018



HQ Elizabeth House, Fulbourn Hospital,  
Cambridge CB21 5EF.  
T 01223 726789 F 01480 398501  
[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)

**NHS**

Cambridgeshire and  
Peterborough  
NHS Foundation Trust

# CPFT Psychological Wellbeing Service (psychologische welzijnsservice)



De Psychological Wellbeing Service (IAPT) biedt behandelingen aan in Cambridgeshire en Peterborough.

Meld u rechtstreeks aan via:

[www.cpft.nhs.uk](http://www.cpft.nhs.uk)



Tel.: 0300 300 0055

Lid van Cambridge University Health Partners

## CPFT psychologische welzijnsservice

Geschat wordt dat op enig moment ongeveer 1 op de 6 mensen voldoet aan de diagnostische criteria voor algemene geestelijke gezondheidsproblemen. Onze service biedt kortdurende psychologische behandelingen aan voor problemen zoals depressie, angst, stress, obsessieve compulsieve stoornis (OCD), posttraumatische stressstoornis (PTSS) en zelfminachting. U hebt echter geen diagnose nodig om toegang tot de service te krijgen.

### Welke behandelingen zijn er?

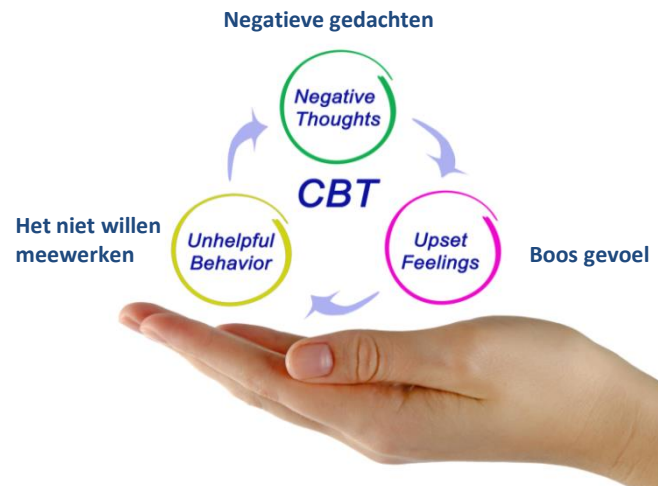
- **Begeleide zelfhulp** voor milde tot matige psychische problemen
- **Cognitieve gedragstherapie (CBT)** voor matige tot ernstige problemen
- **Andere therapieaanpak** zoals interpersoonlijke therapie (IPT) of desensibilisatie en herverwerking van informatie door oogbewegingen (EMDR) kan beschikbaar zijn.
- **CBT workshops en cursussen.** Er is een scala aan workshops en cursussen van algemene introductiecursussen tot meer specifieke groepen, afhankelijk van de vraag op dat gebied. Cursussen in mindfulness zijn mogelijk ook beschikbaar.
- **Online opties.** Er zijn diverse online behandelingsopties. Sommige van deze opties vinden plaats m.b.v. een live therapie en weer anderen via een online cursus.

- **Telefonische ondersteuning.** Het overgrote deel van onze eerste beoordelingen worden telefonisch gedaan en we bieden tevens telefonische ondersteuning voor sommige behandelingsopties.

Tijdens uw eerste beoordeling kunt u het hebben over een scala aan opties om te bepalen welke keuze het meest geschikt is qua eigen behoeften.

### Lange termijn aandoeningen (LTC's)

Mensen met langdurige fysieke gezondheidsproblemen hebben minstens twee keer zoveel kans om te lijden aan algemene psychische problemen. We hebben een gespecialiseerd traject om geschikte behandeling te bieden aan mensen met lichamelijke gezondheidsproblemen. CGT is bewezen erg nuttig te zijn voor mensen die worstelen met hun humeur, naast aandoeningen zoals diabetes, COPD of hartaandoeningen.



### Hoelang duurt dit alles?

Sessies duren ongeveer 30 minuten tot 1 uur, afhankelijk van het type behandeling dat wordt geboden. Het totale aantal sessies zal afhangen van uw behoeften, maar we zijn een korte termijn therapiedienst.

### We bieden ook:

- Doorverwijzing naar andere diensten voor ondersteuning als u buiten ons servicegebied valt.

### Voor wie is de service bedoeld?

De service is bedoeld voor personen van 17 jaar en ouder die in Cambridgeshire of Peterborough wonen en die in een van deze gebieden bij een huisarts zijn geregistreerd. We hebben geen maximale leeftijdsgrens.

### Hoeveel kost het?

Als NHS-service (nationale gezondheidsdienst) zijn de behandelingen die wij aanbieden gratis.

### Is de service er voor iedereen?

Psychotherapie is er niet voor iedereen. De wil om te veranderen en er klaar voor zijn, is belangrijk. In sommige gevallen raden we een gesprek aan met uw huisarts voordat u zichzelf verwijst, zoals:

- Als u een voorgeschiedenis van misbruik heeft en u hierop in de therapie wilt focussen.
- Bij zelfpijniging of een diagnose van een ernstige psychische aandoening of als u een persoonlijkheidsstoornis hebt.