



Psychotherapiepraktijk Esse

Tine Bouman | Hollandsche Rading | tinebouman@protonmail.com | 06-20017667

Esse is een praktijk voor persoonsgerichte psychotherapie die valt onder de 'Gespecialiseerde GGZ', ook wel S-GGZ genoemd.

Persoonsgerichte psychotherapie is geschikt voor meer complexe klachten of als je merkt dat je steeds vastloopt in dezelfde patronen of valkuilen.

De basis van mijn werkwijze is met respect en belangstelling samen de moeilijkheden onderzoeken in het leven en/of werk van de cliënt. In deze respectvolle houding zullen oude en nieuwe persoonlijke kwaliteiten tot leven komen. Dit geeft zelfkennis en zelfvertrouwen, waarmee de cliënt de problemen het hoofd kan bieden en richting kan geven aan zijn of haar leven en werken.

Hieronder leest je meer over

- met welke klachten je bij mij kan aanmelden;
- informatie voor verwijzers met diagnoses die ik wel en niet behandel;
- behandeling en behandelvormen;
- contact, wachttijd, aanmelden en praktische zaken;
- tarieven, vergoedingen, niet-vergoede zorg;
- informatie over mijn ervaring en kwalificaties.

Voor welke klachten kunt u bij mij terecht

- depressieve klachten;
- angsten, spanning of onzekerheid;
- klachten na doorgemaakte ingrijpende gebeurtenis (psychotrauma) of ernstige ziekte;
- klachten voortkomend uit de kindertijd of jeugd, uit onveilige hechting, levensfase problemen, gezins- of relatieproblemen;
- problemen in het functioneren in de privé-sfeer, de maatschappij of het werk.

Ik ben gespecialiseerd in het behandelen van psychische klachten in relatie met werk of met het functioneren in de maatschappij of het gezin.

Bovenstaande is geen volledig overzicht en wanneer je twijfelt of je bij mij op de goede plek bent, neem dan gerust contact met me op voor overleg. Zie hiervoor ook de aanmeldprocedure. Daarin beschrijf ik hoe ik samen met iemand die zich aanmeldt, binnen 1 tot 3 weken bespreek of behandeling bij mij passend is.

INFORMATIE VOOR VERWIJZERS

De psychische aandoeningen als hoofdklacht waarvoor je kan verwijzen zijn

- depressieve klachten en de meeste angststoornissen;
- persoonlijkheidsstoornissen;
- PTSS of aanpassingsstoornis 'trauma- of stressor-gerelateerde stoornis'.

Ik bied geen behandeling voor de hoofddiagnoses (focus van de behandeling) voor

- enkelvoudige psychische klachten die kortdurend en klachtgericht behandeld kunnen worden. (Basis-GGZ of eerstelijns psychologische zorg genoemd);
- de meeste aanpassingsstoornissen;
- neurobiologische stoornissen;
- dwanghandelingen, OCD en verwante stoornissen;
- specifieke fobieën;
- psychotische aandoeningen, zoals psychoses, bipolaire stoornis of schizofrenie;
- somatische symptoomstoornis en verwante stoornissen;
- voedings- en eetstoornissen;
- middel gerelateerde en verslavingsstoornissen;
- zeer complexe problematiek waarbij de verschillende klachten het functioneren; erg moeilijk maakt en waar binnen een instelling meer toegesneden multidisciplinaire behandeling beter past.

Deze klachten kunnen wel bestaan naast een andere 'hoofddiagnose' die ik wel behandel en waarvoor een cliënt dus mogelijk wel in behandeling kan komen.

Er is een geldige verwijzing nodig. De cliënt dient zichzelf aan te melden. Zie verder onder het kopje 'hoe gaat een aanmelding'.

Behandeling en behandelvormen

In de behandeling richt ik me samen met de cliënt op de persoonskenmerken; de persoon die jij geworden bent met al je ervaringen en reacties. Automatische patronen die je hebt ontwikkeld om moeilijkheden en uitdagingen in je leven het hoofd te bieden, maar die niet altijd meer behulpzaam zijn. Hoe jij omgaat met jezelf, jouw gevoelens, jouw behoeften en grenzen en hoe je functioneert in relaties met anderen.

De behandeling is toegesneden op de cliënt, afhankelijk van de hulpvraag en de diagnose maar ook van de persoonlijke voorkeur van de cliënt voor een bepaalde aanpak of methode. Daarbij zet ik soms hulpmiddelen in met uitleg, oefeningen en/of schrijfp opdrachten, mogelijk met digitale modules (e-health). Zo nu en dan verleen ik bedrijfspsychologische hulp in de vorm van psychotherapie. Dat kan ook in de vorm van coaching of loopbaan-oriëntatie zijn.

Behandelvormen

- psycho-dynamische psychotherapie;
- affectfobietherapie (AFT);
- acceptance & commitmenttherapie (ACT);
- EMDR en andere traumagerichte therapieën;
- aandachtsoefeningen (mindfull) en lichaamsgerichte technieken maken deel uit van al deze behandelvormen op verschillende wijzen.

Contact, wachttijd, aanmelden en praktische zaken

Contact

Heb je vragen of wil je een afspraak maken dan kan je mij bellen; een bericht sturen met sms of de app Signal.

Telefoon: 06-20017667

E-mail: tinebouman@protonmail.com.

Werkdagen: maandagmiddag, dinsdag, woensdag en donderdag.



De praktijk is gevestigd in Hollandsche Rading, op loopafstand van het treinstation en bushaltes. Met de fiets is het ongeveer 25 minuten vanaf het centrum van Hilversum en 35 minuten vanaf het centrum van Bilthoven. Ook met de auto is de praktijk makkelijk bereikbaar en parkeren kan kosteloos voor de deur.

Wachttijd: Kijk voor de wachttijden of aanmeldstop (dan kan je niet aanmelden) op de 'therapeuten-pagina' <https://www.psychologenhuis.nl/therapeuten>.

Hoe gaat een aanmelding

Vooraf is het goed om hierboven te kijken of er geen 'aanmeldstop' is. Daarnaast is het goed om te checken of jouw zorgverzekering mijn behandeling geheel vergoedt of dat je een deel van de behandeling zelf moet betalen. Zie daarvoor onder het kopje 'tarieven en vergoedingen'. Check het bij jouw zorgverzekering en je kan natuurlijk ook overleggen met mij.

Om je aan te melden stuur je mij een sms-bericht of een bericht met de app Signal, met daarbij een e-mailadres. Dan stuur ik een beveiligd bericht met een aanmeldformulier. Deze mail kan je beveiligd beantwoorden met het ingevulde formulier.

Daarna plannen we een belafsprak in voor ongeveer een half uur om samen te bekijken of een behandeling bij mij passend is. Dat probeer ik binnen maximaal 2 weken te doen zodat je snel duidelijkheid hebt. Mocht jouw hulpvraag niet bij mij passen, dan zoeken we naar een goed alternatief.

Pas als we samen hebben besloten dat je bij mij in behandeling komt, word je op de wachtlijst geplaatst en ben ik behandelverantwoordelijk. Meestal heb ik een korte wachttijd (2 tot 4 weken) en kan de intake snel beginnen. Als ik geen plaats heb in de praktijk om iemand aan te nemen, is er een 'aanmeldstop'. Je kan je dan niet aanmelden.

Verwijzing en verslag aan huisarts

Voor vergoede zorg is een verwijsbrief van je huisarts, een ggz-collega of bedrijfsarts nodig met daarop vermelding van (een vermoeden van) een diagnose die wordt vergoed door de zorgverzekering. Tevens doen wij gewoonlijk verslag aan uw huisarts aan het begin en het einde van de behandeling. Voordat ik het verslag doorstuur zal ik het eerst aan je voorleggen en jouw toestemming vragen.

Praktische zaken

Afzeggen van afspraken (no show)

Bij het afzeggen van een afspraak binnen 24 uur of het niet komen op de gemaakte afspraak wordt bij individuele therapie € 80,00 in rekening gebracht.

Je dient zelf opnieuw met mij contact op te nemen voor het maken van een nieuwe afspraak.

Afwezigheid/vakantie

Mijn afwezigheid zal ik je bijtijds laten weten. Bij spoed kan je mij via sms/ Signal/ telefoon bereiken: 06-20017667. Tijdens een langere afwezigheid, bijvoorbeeld tijdens de zomervakantie, kan je zo nodig beroep doen op een van mijn collega's van 'Het Psychologenhuis' in Hilversum. Ik zal dat vooraf met je bespreken.

Klachtenregeling

Ben je niet tevreden of heb je een klacht, wil je dat eerst met mij bespreken? Komen we er niet uit, dan kan je gebruik maken van de klachtenregeling van het Nederlands Instituut van Psychologen, het NIP. Zie: <https://psynip.nl/klachtenregeling/>

Tarieven, vergoedingen, niet-vergoede zorg

Vergoeding psychotherapie vanuit de zorgverzekering

De kosten van een behandeling binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ) worden vergoed vanuit de basisverzekering en niet vanuit de aanvullende verzekering. Jouw eigen risico is wel voor je eigen rekening.

De vergoeding vanuit de zorgpolis hangt af van de zorgverzekeraar en van het polis type.

2024

Volledige vergoeding (exclusief jouw eigen risico)

-Salland/ Eno: ik heb een contract en ik zal de facturering rechtstreeks met de verzekeraar afhandelen;
- de restitutiepolis van Menzis, ASR en Aevitae-Eucare vergoeden 100% van het NZA-tarief. De Nederlandse Zorg Autoriteit (NZA) stelt jaarlijks de tarieven vast in de gezondheidszorg. Ik hanteer de NZA-tarieven.

Vergoeding van een deel van de kosten

Afhankelijk van uw zorgverzekering en polis vergoeden de overige zorgverzekeraars ongeveer 55% - 80% van het NZA-tarief. Zie daarvoor het overzicht van de contractvrije psycholoog: <https://contractvrijepsycholoog.nl/vergoedingen-2024/> of neem contact op met uw zorgverzekeraar. Als je in 2024 geen volledige vergoeding ontvangt van jouw zorgverzekeraar, neem ik 15% voor mijn rekening – dat wil zeggen dat ik bij jou slechts 85% van het NZA-tarief in rekening breng. Je zal zelf een deel van het sessietarief moeten betalen. Zie voor het tarief in 2024 hieronder.

De factuur van de behandeling wordt eens per kwartaal opgemaakt en naar je toegestuurd. Je kan deze dan indienen bij jouw zorgverzekeraar. Deze betaalt de factuur aan jou uit (eventueel met verrekening van jouw eigenrisico) waarna je de volledige factuur aan mij voldoet. Je blijft zelf verantwoordelijk voor het betalen van de factuur. Bij problemen met vergoeding bij de zorgverzekeraar zal ik je zo goed als mogelijk helpen. Dat is tot nu toe altijd gelukt.

2025

Volgend jaar zal ik contracten hebben met meer zorgverzekeraars. Al zeker zijn: Salland, DSW, Stad Holland, VGZ, Univé, IZA en UMC. Het is nog niet bekend welke verzekeraars aan dit rijtje toegevoegd gaan worden. Voor meer informatie kan je contact met mij opnemen. Als ik een contract heb, wordt mijn behandeling doorgaans volledig vergoed, minus het eigen risico. Dat is altijd voor je eigen rekening. Zie hieronder voor de diagnoses die niet worden vergoed.

Diagnoses zonder vergoeding

Een aantal diagnoses worden niet door uw zorgverzekeraar vergoed, zoals werkgerelateerde problemen, relatie- en opvoedings-problemen, de meeste aanpassingsstoornissen, rouwreacties. Dan wordt de behandeling bij jou in rekening gebracht. Soms biedt de aanvullende verzekering (gedeeltelijk) een vergoeding. Neem daarvoor contact op met je zorgverzekering. Ik zal het met jou duidelijk vooraf bespreken als de behandeling niet binnen de basisverzekering wordt vergoed. Bij verwijzing door de huisarts, bedrijfsarts of een ggz-collega wordt de intake wel vergoed.

Zonder verwijzing

Sommige mensen melden zich aan zonder dat zij een verwijzing hebben of willen vragen. Ook dan is er geen vergoeding door de zorgverzekeraar. De tarieven voor niet-vergoede zorg is 85% van de tarieven die de Nederlandse Zorgautoriteit (NZA) jaarlijks vaststelt.

Tarief niet vergoede of deels vergoede zorg; 85% van het nza-tarief in 2024

Diagnostiek: € 179,40 per sessie van 60 minuten;
Sessie psychotherapie: € 158,78 per sessie van 60 minuten.

Tine Bouman

Sinds 1996 heb ik een praktijk voor psychotherapie. Samenwerken met collega's, afstemmen met onze psychiater of (huis-)artsen of andere behandelaars vind ik behulpzaam en doe ik graag. Ik werk samen met collega's in Hilversum (psychologenhuis.nl) en in regio De Bilt/Bilthoven (biltse-pp.nl). In de praktijk Esse werk ik alleen. Als je je aanmeldt, heb je dus steeds met mij te maken, van eerste contact tot intake, diagnostiek en behandeling.



Ik ben psychotherapeut (BIG), gezondheidszorg-psycholoog (BIG) en arbeids- en organisatiepsycholoog. Werkzaam in mijn praktijk voor psychotherapie en coaching vanaf 1996. Als A&O-psycholoog heb ik gewerkt bij de Universiteit Twente, het Wilhelmina Ziekenhuis in Assen en enkele coachingsbureaus.

Agb code persoonlijk: 94006156 | agb code praktijk: 94055669

BIG registratie psychotherapeut: 99 06 3028 416

KvK: 30264480

Lid van het Nederlands Instituut van Psychologen (NIP) en Vereniging EMDR Nederland

Ik heb een visitatiecertificaat van het NIP van 2022 dat 5 jaar geldig is.