
Wachttijd

Er kan een wachttijd zijn tussen aanmelding en intakegesprek.

Om de wachttijd te benutten kunt u gebruik maken van onderstaande tips:

- Het is belangrijk om **in beweging** te blijven.
Hiervoor kunt u wandelingen maken, een stuk gaan fietsen, naar de sportschool of andere activiteiten ondernemen waarbij u in beweging bent.
- Een **goed slaapritme** biedt veel nut bij het kunnen omgaan met de problemen op de dag.
Het is van belang dat u vaste tijden aanhoudt om naar bed te gaan. Rond de dag rustig af door bijvoorbeeld een uur voor het slapen gaan geen inspannende activiteiten te doen (bijvoorbeeld werk, computer).
- De VGZ heeft een app **Mindfulness** die u gratis kunt downloaden.
Cliënten ervaren vaak dat de oefeningen van de Mindfulness hen rust kan geven.
- Ook het uitvoeren van **ontspanningsoefeningen** ervaren mensen vaak als effectief om beter om te kunnen gaan met de stress van de dag.
Hiervoor kunt u kijken op de website van de GGZ Drenthe:
www.ggzdrenthe.nl/ontspanningsoefeningen
- De huisartsen van Het Huisartsteam hebben een **online zelfhulptraining** waarvan iedereen gebruik kan maken.
Deze zelfhulptrainingen zijn te vinden op hun website:
www.hethuisartsteam.nl
- Sommige huisartsenpraktijken bieden **enkele gesprekken met de POH GGZ** aan gedurende de wachttijd voor het intakegesprek bij een psycholoog.
- Als het niet meer gaat en er dreigt crisis ga dan naar de huisarts of de huisartsenpost.