



GGNet



WELKOM BIJ GGNET AMARUM

Informatie en tips over uw wachttijden bij Amarum

1. Welkom op onze locatie in het RGC Zutphen of op onze locatie in Nijmegen

Welkom bij GGNet, welkom bij Amarum. De locatie in Zutphen bevindt zich aan de Vordenseweg 12, op het GGNet terrein in Warnsveld in het gebouw Ruimzicht. De locatie in Nijmegen bevindt zich aan de St. Annastraat 312C. Komt u met de auto, dan kunt u betaald parkeren bij beide locaties.

2. Zo werkt het bij GGNet

Stappen behandeling



Dit zijn de hoofdstappen die u bij ons doorloopt. Stap 1 en 2 zijn tijdens de wachttijd op de intake. Tussen stap 3 en 4 zit de wachttijd op behandeling.

De wachttijd tot behandeling varieert per behandeltraject. Omdat we nog niet weten welk behandeltraject voor u passend is, is het lastig aan te geven hoe lang die wachttijd voor u zal zijn.

De wachttijd op behandeling kan variëren van enkele weken tot maanden. Wij vinden dit vervelend voor u.

Hoewel de intake en behandeling nog niet starten, kunt u wel vast aan de slag. U heeft immers al de stap gezet om GGNet in te schakelen. U staat op het punt om dingen in uw leven aan te pakken. Daarbij biedt GGNet u graag ondersteuning. Hieronder leest u welke ondersteuning mogelijk is.

3. Digitale ondersteuning

1. Karify is uw persoonlijke, digitale omgeving bij GGNet. U ontving via het secretariaat al een email om uw account te activeren. Heeft u dat nog niet gedaan? Wij raden het u

van harte aan. In Karify staan folders met uitleg en tips. Kunt u de email van het secretariaat niet meer vinden? Bel dan met het secretariaat op 088 933 1250. En vraag een nieuwe link aan om uw Karify-account mee te activeren.

2. Het zelfmonitorsprogramma Featback van GGZ Rivierduinen Eetstoornissen Ursula is een laagdrempelig, anoniem en online zelfhulpprogramma voor mensen met eetproblemen. Gratis registreren is nu mogelijk via www.featback.nl.

4. **Contact met mensen met ervaring, een luisterend oor**
De organisatie Ixta Noa zet zich onder andere in Zutphen en Nijmegen in voor mensen die te maken hebben met een psychische kwetsbaarheid. U kunt gratis gebruik maken van het aanbod van Ixta Noa. Check www.ixtanoa.nl. Onder deelnemers, locaties vindt u informatie over het Praktijkhuis o.a. in Zutphen en Nijmegen.

Andere inloophuizen in het land zijn:

<https://stichtingkiem.nl>

<https://DalisayRecovery.nl>

<https://stichtingjij.nl>

<https://www.leontienhuis.nl/>

<https://isa-power.nl/>

Wilt u chatten met iemand die weet hoe het is om patiënt te zijn in de psychiatrie? Elke woensdagmiddag van 14.00 - 16.30 uur is de **chat van onze Cliëntenraad** geopend. Deze vindt u op onze website, www.ggnet.nl/chat.

De Luisterlijn biedt 24 uur per dag, 7 dagen in de week, een luisterend oor voor mensen die dat nodig hebben. De Luisterlijn is bereikbaar via 088 -767 000. Via hun website kunt u ook met ze chatten of mailen, www.deluisterlijn.nl

Bent u of uw naaste naar ons doorverwezen vanwege een eetstoornis? Deze **landelijke hulplijn is bereikbaar voor iedereen die worstelt met een eetstoornis**: 085 - 130

4617. De hulplijn is een initiatief van WEET de Patiëntvereniging voor eetstoornissen.

uur per dag, 7 dagen in de week voor u klaar,
www.113.nl

5. Ondersteuning in uw gemeente

Binnen uw gemeente is er veel aanbod als het gaat om geldzorgen, (vrijwilligers)werk, wonen, gezondheid en leefstijl, sociale contacten en vrije tijd en zo verder. Op onze website vindt u dit aanbod, op de pagina www.ggnet.nl/hulpinuwgemeente

6. Apps

Er zijn heel veel apps voor (mentale) gezondheid op de markt. Sommigen zijn gratis, soms kunt u ze voor een klein bedrag in een appstore downloaden. Maar welke apps zijn nu goed en veilig?

In de **ggz-appwijzer** vindt u apps die veilig, makkelijk en betrouwbaar zijn. Zo zijn er apps te vinden voor angsten, stemmingswisselingen of ontspanning. Bij elke app zijn er plus- en minpunten beschreven. Check dus www.ggzappwijzer.nl

7. Handige websites

- <https://www.firsteetkit.nl/>
- www.proud2bme.nl Platform voor mensen met een eetstoornis. Hier vindt u onder andere een forum, een spreekuur en een chat. Ook voor naasten.
- www.weet.info Nederlandse patiëntvereniging voor eetstoornissen.
- Stopmetwachten.nl
- www.99gram.nl (voor jongeren)
- <https://stichtingkiem.nl/ouderbijeekomst/> (voor ouders van een kind met een eetstoornis die aan voorfase behandeling staat)

8. Contact

Heeft u een praktische vraag aan het team Amarum of een vraag over uw account van Karify? Dan staat ons secretariaat voor u klaar!

Zij zijn via mail bereikbaar: eetstoornissen@ggnet.nl

9. Voor als u het moeilijk heeft

Nemen uw problemen toe? Dreigt u in een crisis te komen? Denk dan aan de volgende stappen:

- Schakel familie en naasten in voor steun.
- Bel de Luisterlijn om uw hart te luchten, uw verhaal te delen, voor een luisterend oor op 088 -767 000. Via hun website kunt u ook met ze chatten of mailen, www.deluisterlijn.nl.
- Mogelijk heeft u al een crisiskaart of een signaleringskaart. Zet deze in en onderneem de acties.
- Heeft u deze kaart niet? Neem dan contact op met de huisarts.
- Ziet u het echt niet meer zitten, bel dan meteen uw huisarts(enpost).
- Denkt u aan zelfmoord? Chat of bel met 113 via 0800-0113. Het landelijke zelfmoord preventieteam staat 24