

# Kortdurende behandeling

Informatie voor cliënten en verwijzers

**Bas.**  
Bas is dichtbij

## Voor wie is Bas?

Bas is er voor iedereen vanaf achttien jaar die te maken heeft met lichte tot matig ernstige psychische klachten\*. Iedereen kan daar op een zeker moment in zijn leven mee te maken krijgen. Soms voel je je somber en heb je weinig energie. Of je bent sinds een nare gebeurtenis vaak angstig en durft minder te ondernemen. Vaak gaan deze klachten na verloop van tijd vanzelf over. Maar als dat niet zo is en je klachten blijven je dagelijkse leven belemmeren, dan kan Bas je helpen zodat je weer verder kan met wat voor jou belangrijk is.

Bij Bas bieden we kortdurende behandeling gericht op een groter welbevinden, het aanleren van nieuwe vaardigheden en het vergroten van de veerkracht voor tegenslagen. We geloven erin dat het krachtigst is om de regie over de behandeling bij jou als cliënt neer te leggen. Daarom staat in onze behandeling niet jouw klacht, maar jouw hulpvraag centraal en maken we samen concrete doelen voor jouw behandeling. Hierbij bieden we naast individuele gesprekken ook diverse groepen aan. Van elkaar kun je namelijk leren.



## Zelf aan de slag met eHealth

Naast deelname aan een groep of individuele gesprekken ga je tussen de afspraken door ook zelf aan de slag in

ons online platform Karify. Je begint jouw behandeling met een welkomstmodule en voorbereiding op de intake. Indien gewenst kun je hier ook vast starten met zelfhulpmodules. Gedurende de behandeling kun je daar ook informatie vinden en oefeningen/opdrachten doen.

Soms kun je ook aan de slag met apps of VR. Ook kun je de behandeling volledig online volgen met Karify, de gesprekken met jouw behandelaar gaan dan via beeldbellen.

## Evaluëren met vragenlijsten

Gedurende jouw behandeling vul je af en toe vragenlijsten in, over hoe het met je gaat. Deze kun je gebruiken om samen met jouw behandelaar te kijken naar jouw voortgang over de tijd.

## Bas is dichtbij

We bieden onze zorg dicht bij jou in de buurt. We werken in wijken, dorpen en steden en breiden onze locaties verder uit. Zie voor een overzicht van onze huidige locaties de website. Je kunt zelf de locatie kiezen waar je geholpen wilt worden.

## Aanbod Bas

Je kunt bij ons terecht als je voor het eerst te maken krijgt met psychische klachten, maar ook als je al langere tijd in behandeling bent geweest en je weer meer wilt meedoen in de maatschappij. Op de website lees je meer over ons aanbod en de actuele groepsbehandelingen.

## Wil je aan de slag met Bas?

Voor meer informatie, onder andere over de kosten, zie onze website: [basisdichtbij.nl](https://basisdichtbij.nl). Aanmelden kan via de website of via jouw huisarts. In beide gevallen heb je een verwijfsbrief nodig van de huisarts.

- \* Om in behandeling te kunnen komen bij Bas is het nodig dat jouw klachten passen bij een classificatie uit het handboek DSM-5.



Contact Bas

- ☎ 088-933 1880
- ✉ [basisdichtbij@ggnet.nl](mailto:basisdichtbij@ggnet.nl)
- 🌐 [basisdichtbij.nl](https://basisdichtbij.nl)