



### Adres

Trace transmuraal centrum voor LVB en psychiatrie  
Vlaardingenlaan 5  
1059 GL Amsterdam  
T (020) 590 10 00  
[www.mentrum.nl/trace](http://www.mentrum.nl/trace)

Metro: lijn 50 halte Henk Sneevlietweg, ca 8 minuten lopen  
Bus: lijn 62 halte Naaldwijkstraat  
Auto: voldoende parkeerplaatsen, wel betaald.

*Mentrum behandelt mensen met langer durende ernstige psychiatrische en/of verslavingsproblemen. Wij helpen mensen zo veel mogelijk te herstellen en weer een waardevolle plek in de samenleving te vinden. Dat doen we samen met de cliënt, zijn familie en vrienden, en met huisartsen, gemeente, stadsdelen en andere zorginstellingen. Voor ouderen hebben wij een specifiek aanbod.*

[www.mentrum.nl](http://www.mentrum.nl)

© Beeldmateriaal locatie - Eric den Oude. Voor de fotografie is gebruikgemaakt van modellen.

## Even voorstellen

TRACE POLIKLINIEK  
TRANSMURAAL CENTRUM VOOR  
LVB EN PSYCHIATRIE

INFORMATIE VOOR DE CLIËNT



## Welkom bij Trace, centrum voor LVB en psychiatrie.

Wij zijn een behandelcentrum voor mensen een lichte verstandelijke beperking die last hebben van psychiatrische klachten en/of verslaving.

*U bent op de polikliniek. Hier wordt diagnostiek en behandeling aangeboden zonder dat u wordt opgenomen. Dit betekent dat u naar ons komt voor een gesprek met een behandelaar. Soms vinden de gesprekken bij u thuis plaats.*



### Wat is een licht verstandelijke beperking?



Mensen met een licht verstandelijke beperking hebben moeite met leren en vinden het vaak lastig om zich zonder hulp van anderen staande te houden in de maatschappij. We noemen dit ook wel LVB, verstandelijke beperking of moeilijk lerendheid. Bij Trace komen mensen die een IQ hebben onder de 85.

### Wat zijn psychiatrische klachten?

Door problemen in uw leven kunt u overbelast raken. Het wordt u allemaal te veel. Bijvoorbeeld door grote veranderingen, het verlies van iemand die u goed kent, nare gebeurtenissen uit uw jeugd of problemen in het omgaan met andere mensen. Daardoor kunt u klachten krijgen.

Voorbeelden zijn:

- U voelt zich lusteloos of somber
- U vindt het moeilijk contact te hebben met andere mensen
- U hoort stemmen in uw hoofd
- U kunt heel erg boos worden
- U heeft rare gedachten
- U doet dingen steeds opnieuw zonder dat u het kan stoppen

### Wat doet Trace?

Als u bent aangemeld, nodigen wij u uit om te komen praten over uw problemen. We willen graag weten waar de problemen vandaan komen. Zo kunnen we u helpen om van de problemen af te komen of we kunnen u leren er beter mee om te gaan.

We beginnen met een intake. We maken dan kennis met u. We gaan praten over onderwerpen die belangrijk zijn voor uw behandeling, bijvoorbeeld uw problemen, klachten en uw gezondheid. Maar ook uw relatie, werk of dagbesteding, hoe u woont en hoe uw dag eruit ziet. Dit doen we door met u te praten, maar we praten ook met mensen die u goed kennen.



Soms moet u een vragenlijst invullen. Dit heet diagnostiek. Zo kunnen we er achter komen wat er met u aan de hand is. Soms blijkt ook dat u geen psychische ziekte of geen LVB heeft.

Daarna bespreken we met u hoe de problemen aangepakt of behandeld kunnen worden. Dit noemen we een adviesgesprek.



Na het adviesgesprek start de behandeling. Dat kan op verschillende manieren:

- door met iemand te praten, alleen of in een groep
- door medicijnen te gebruiken
- met huiswerk om thuis te oefenen
- of door deze drie dingen samen.

### Hoe lang duurt de behandeling?

De intakefase en het adviesgesprek duren ongeveer zes weken. Soms is het dan nog steeds niet helemaal duidelijk waardoor u klachten of problemen heeft. Er is dan aanvullende diagnostiek nodig.

Hoe lang een behandeling duurt, is heel verschillend. We proberen wel om binnen een jaar met alle behandelingen klaar te zijn zodat uw klachten en problemen minder zijn of helemaal weg zijn.

### Met wie krijgt u te maken?

Bij de polikliniek werken (sociaal psychiatrisch) verpleegkundigen, psychologen, orthopedagogen, GZ psychologen, arts-assistenten en psychiaters. De diagnostiek en de behandeling kan door iedereen gedaan worden, maar meestal spreekt u ze niet allemaal.

### Neem gerust iemand mee!



Uw familie, partner of een vriend kennen u goed. Daarom kunnen zij helpen bij de behandeling. Zij kunnen u ook steunen. Neem daarom gerust iemand mee naar uw afspraak.

### Wat zijn uw rechten?

Als u bij ons in behandeling bent, heeft u natuurlijk ook rechten. In het kort:



- U mag weten wat er in uw dossier staat.
- Alle medewerkers van het team hebben een beroepsgeheim. Dit betekent dat ze zonder uw toestemming niet iets over u aan anderen buiten het team mogen vertellen.
- U mag een kopie van uw behandelingsplan vragen.

Als u niet tevreden bent, kunt u dit altijd zeggen tegen uw behandelaar. We proberen het dan samen op te lossen. U mag ook een klacht indienen. Voor meer informatie is er de folder 'Een klacht? Daar komen we samen uit!'. Op de website van Mentrum staat ook een filmpje om uit te leggen wat u kunt doen als u niet tevreden bent. Kijkt u op [www.mentrum.nl](http://www.mentrum.nl)

## Wat verwachten wij van u?

We gaan ervan uit dat u zelf ook uw problemen wilt aanpakken. Wij kunnen u hierbij helpen, maar dat kan alleen wanneer u dit zelf ook wil.

## Afzeggen?



Wanneer u niet op een afspraak kunt komen, willen we dit graag twee dagen van te voren van u horen. U kunt bellen naar uw eigen behandelaar. U kunt ook bellen naar (020) 590 82 89. Als we niet opnemen kunt u altijd een berichtje op de voicemail inspreken. Ook kunt u mailen naar [secretariaat.lvb@mentrum.nl](mailto:secretariaat.lvb@mentrum.nl)

## Wat kost het?

U hoeft de behandeling niet zelf te betalen, dit doet uw zorgverzekering. Wel betaalt u een eigen risico. Als u zelf niet weet hoe hoog uw eigen risico is, kunt u dit navragen bij uw zorgverzekeraar.



## Uw mening is belangrijk

U kunt meedenken en meepraten over uw behandeling. Maar ook over onze polikliniek. Dit kan via de Cliëntenraad. Zij komen op voor wat belangrijk is voor u en andere cliënten. U kunt de Cliëntenraad bellen op maandag tot en met donderdag. Het telefoonnummer is (020) 590 44 54.

Uw familie en vrienden zijn ook belangrijk in uw behandeling. Soms komen zij misschien met u mee en maken ook kennis met onze polikliniek en uw behandelaar. Als zij willen meedenken over hoe het gaat in de kliniek kunnen zij naar de Naastbetrokkenraad. De Naastbetrokkenraad heeft iedere donderdag spreekuur van 13.00 tot 16.00 uur. Hun telefoonnummer is (020) 580 40 95.

## Heeft u nog vragen?



U kunt uw vragen altijd stellen aan uw behandelaar. Uw behandelaar is er om u te helpen.