

## Voorwoord

---

Sinds 2000 werk ik als psycholoog in de eerste lijn. Eerst in loondienst bij een groepspraktijk en vanaf mei 2005 als vrijgevestigd psycholoog. Vóór 2000 heb ik jarenlang in loondienst gewerkt, bij een universiteit en later bij een arbodienst. Ik kan dus eigen baas zijn goed vergelijken met werknemer zijn. Voor mij staat vast dat het eigen baas zijn mijn voorkeur heeft. Omdat ik zo enthousiast ben over het werken als zelfstandig psycholoog, rijpte bij mij het idee om een boek te schrijven dat als een gids kon dienen voor andere psychologen, die overwegen om voor zichzelf te beginnen. Temeer omdat mijn persoonlijke ervaring was, dat je als het ware steeds opnieuw het wiel uit moet vinden bij het starten en voeren van een praktijk. Het leek me dat dit efficiënter kon. Ik besprak mijn idee uiteindelijk met de toenmalige uitgever ggz van Bohn Stafleu van Loghum Ruud Mascini, die meteen van het idee gecharmeerd was. Wel vertelde hij niet lang daarna dat Dick Bouman, de toenmalige voorzitter van de NVvP al bezig was met een boek voor psychotherapeuten die voor zichzelf willen beginnen: *De ondernemende psychotherapeut*, dat in 2010 verscheen. Ik wilde mijn eigen plan al in de ijskast zetten, maar Ruud Mascini meende dat ook voor mijn boek ruimte was omdat het zich zou richten op een andere doelgroep: die van gz-psychologen. Daarom ging ik toch aan de slag.

Het bleek geen sinecure om een boek te schrijven naast mijn reguliere werkzaamheden. Vooral omdat de markt van welzijn en geluk onder invloed van de crisis van vorm veranderde en ik door mijn voorzitterschap van de afdeling West-Brabant van de Landelijke Vereniging voor Eerstelijnspsychologen (tot 1 juni 2013) veel tijd moest steken in het volgen van en anticiperen op de nieuwe ontwikkelingen. Anderzijds maakt dat dit boek wel actueel. Door de bezuinigingen van de overheid en de maatregelen van de ziektekostenverzekeraars is het starten van een eigen praktijk niet eenvoudiger geworden. Aan de andere kant is het ook moeilijk om een baan in loondienst te vinden. Door voor jezelf te beginnen, creëer je in ieder geval een kans op werk en een inkomen. Ik hoop dat dit boek er een bijdrage aan kan leveren om voor jezelf uit te vinden of je er verstandig aan doet om inderdaad deze stap te wagen. Mocht je hier inderdaad toe besluiten, dan hoop ik dat dit boek je behulpzaam kan zijn bij het opzetten van je eigen praktijk.

Dit boek was niet tot stand gekomen zonder de hulp van diverse personen. Diverse mensen hebben verschillende delen, paragrafen, hoofdstukken en soms zelfs het hele boek gelezen en van commentaar voorzien. Hen ben ik dankbaar voor hun inbreng, al komt de inhoud volledig voor mijn eigen rekening. Met name wil ik (in willekeurige volgorde) noemen: LVE-beleidsfunctionaris Dineke Smit en voormalig LVE-voorzitter Dick Nieuwpoort, Dick Bouman, Karel Soudijn en Ron van Deth (eindredacteur *PsychoPraktijk*). Collega en webdesigner Lydie van Leeuwen, collega's Carin van Geel, Peter Spitters, Sylvie Jonckheer, Dewi Bruins en Miranda Franchimont, onderzoekster bij de Stichting Benchmark GGZ. Hoofdstukken of delen daarvan werden gelezen door mijn accountant Jan-Willem Isendoorn, mijn nichtje en student bedrijfskunde Esther van

den Heuvel, de bedrijfsartsen Irene Bruggeman en Rob Mutsaers, en Akira van Eerd, huisarts in het gezondheidscentrum waar ik werk.

Van Robuust (de ondersteuningsstructuur voor de eerste lijn in Zuid-Nederland) wil ik speciaal bedanken: Lucia Walter en Jeanne van Os, die begeleiding boden bij het traject DBC depressie in de eerste lijn en bij de totstandkoming van de zorggroep i.o. Psy&Co. Hun kennis van het werkveld is enorm en zij delen hiervan scheutig uit. Vanuit het Platform Geestelijke Gezondheidszorg West-Brabant kreeg ik hulp van Sabine Braat, beleidsmedewerkster bij de Landelijke Huisartsenvereniging. Ook het platform zelf, bestaande uit vertegenwoordigers van het maatschappelijk werk, verslavingszorg Kentron, GGZ Breburg (later Indigo) en GGZ Roosendaal, de vrijgevestigde psychiaters en de eerstelijnspsychologen, zorgde voor de nodige inspiratie. Vanuit het platform participeer ik in het project DBC depressie in de eerste lijn, dat veel van mijn tijd in beslag nam, maar mij ook inzicht gaf in de politieke en strategische mores binnen het eerstelijns zorglandchap. Speciale dank ben ik hier verschuldigd aan Miriam Michels, eerstelijnspsycholoog en vertegenwoordigster LVE afdeling Midden-Brabant, Frans Martens, manager GGZ Breburg en de projectleider Dennis van der Rijt. Later vanuit huisartsenzorggroep Zorroo manager Daan Kerklaan en zorgcoördinator Maud Voermans en vanuit Indigo Karin Gijs. Ook de werkgroepsleden van de zorggroep eerstelijnspsychologen i.o. Psy&Co hebben mij, vaak zonder het te weten, geïnspireerd bij het schrijven van dit boek; vooral wil ik bedanken: Willeke Joosten, Mathijs Blom, Lizet Gijsbers en Claudia Peloschek.

Vanuit de uitgeverij van Bohn Stafleu en Van Loghum werd ik ondersteund door Ruud Mascini, Femia Bosman, Marc Appels, Joyce Rodenhuis, Kristien Harmsen, Jan van der Molen, Peter van den Haak en ten slotte Yulma Perk. Hen dank ik voor het engelengeduld dat zij met mij hadden en speciaal Yulma voor de zachte hand waarmee zij mij na het overschrijden van verschillende deadlines, toch naar de eindstreep wist te begeleiden. Mijn cliënten ten slotte, wil ik bedanken omdat zij voor mij een belangrijke motivatie vormen om dagelijks te werken aan de kwaliteitsverbetering van mijn werk en aan professionele ontplooiing.

Het kan niet anders of bij het werken aan zo'n langdurig project horen ook de nodige dalen. De volgende mensen hebben ertoe bijgedragen dat ik de weg omhoog toch weer wist te vinden: mijn vriendin en collega Els Beurskens die mij stimuleerde door te gaan toen ik overwoog om het maar op te geven en mijn vriend en docent Nederlands Roelof Tiemersma, die letterlijk hielp om de puntjes op de i te zetten en mij daardoor uit een writer's block wist te halen. Steun kreeg ik ook van viervoeter Micky, die zich regelmatig op de bank in mijn studeerkamer vlijde als ik aan het werken was en plaatsvervangend soms diep zat te zuchten. *Last but not least* mijn dagelijkse steun en toeverlaat Teun van Beusekom, die mij mijn eigen pad laat gaan en me bemoedigt als het tegenzit en mijn dochter Mirte, die door haar manier van in het leven staan een bron van inspiratie voor mij is.

GZ-psycholoog en eigen praktijk

van den Heuvel, E.

2014, XIV, 154 p. 7 illus., Softcover

ISBN: 978-90-313-9180-6