



Overzicht diensten **2023**



Begeleiding

Bij PSIcara hebben we één missie: werkend Nederland mentaal gezond houden en waar nodig gezond krijgen. Dit doen we door de toegang tot psychische zorg voor alle werknemers zo laagdrempelig mogelijk te maken. We streven ernaar om preventief te handelen en mensen na een paar gesprekken weer in hun kracht te zetten. Is er meer nodig? Wij zijn er ook voor langdurige begeleiding, bijvoorbeeld als een werknemer al (gedeeltelijk) thuis zit.



Versterken

Vergroten van de mentale veerkracht



Voorkomen

Mentale ondersteuning bij het voorkomen van uitval



Verhelpen

Hulp bij het herstel van mentale klachten

Waar we samen werken aan het **voorkomen** en **verhelpen** van psychische klachten, hebben we bij PSIcara ook aandacht voor het **versterken** van de mentale veerkracht. Mentaal fitte werknemers zijn namelijk productiever, gemotiveerder, gelukkiger en ze verzuimen minder. Om dit te realiseren bieden we verschillende diensten aan, variërend van individuele trajecten tot trainingen in groepsverband.



Individuele interventies

Pocketsessie (versterken)

Eén consult

Een pocketsessie is één praktisch consult van 60 minuten, ingezet op het juiste moment. Dit consult vindt via beeldbellen of indien wenselijk op locatie plaats. Iemand kan direct terecht op het moment dat er een vraagstuk speelt en het gesprek focust zich op de huidige situatie en de gewenste toekomst. Een pocketsessie kan worden ingezet bij signalen van stress en disbalans, bij problemen op het werk of in de privésfeer of bij momenten van aanpassing.

Eerste hulp bij werkstress (voorkomen)

Eén consult

Eerste hulp bij werkstress wordt bij PSicara geboden door directe ondersteuning van een psycholoog via onze telefonische hulplijn, videobellen of een persoonlijk gesprek op een spreekuurlocatie. Onze psychologen bieden hierbij praktische tips en adviezen om een medewerker verder te helpen om beter om te gaan met de situatie waarin hij of zij zich bevindt. Deze dienst kan worden ingezet wanneer er sprake is van een incident.

Werken zonder zorgen (voorkomen & verhelpen)

Losse intake

3 tot 8 consulten

De Werken zonder zorgen interventie is gericht op het beperken van psychische klachten en het vinden van de balans in leven en werk. Centraal staat het verbeteren van het functioneren. Deze interventie kan preventief ingezet worden maar ook voor een zo snel mogelijke werkhervatting en bestaat uit 3 tot 8 gesprekken van 60 minuten. Om te bepalen hoeveel consulten er nodig zijn starten we een Werken zonder zorgen traject altijd met een losse intake.

Op aanvraag is een driegesprek mogelijk binnen dit traject.

Sterk terug naar werk (verhelpen)

Losse intake

4 tot 8 consulten

De Sterk terug naar werk interventie is gericht op het begeleiden van werknemers naar nieuwe perspectieven. Hierbij is er aandacht voor het loslaten van de oude situatie, het effect op de werk- en privébalans en het toekomstbeeld. Deze interventie is in te zetten naast een tweede spoortraject en bestaat uit 4 tot 8 gesprekken van 60 minuten. Om te bepalen hoeveel consulten er nodig zijn starten we een Sterk terug naar werk traject altijd met een losse intake.

Op aanvraag is een driegesprek mogelijk binnen dit traject.



Specialisaties en locaties

- ACT
- Coaching bij hooggevoeligheid
- Coaching bij autisme
- Cognitieve gedragstherapie
- Creatieve therapie
- EMDR
- Schematherapie
- Hartritme biofeedback
- Loopbaan coaching
- Neurofeedbacktraining
- Driegesprekken
- Mindfulness
- Online coaching
- Oplossingsgerichte coaching
- Re-integratie begeleiding (ook bij stagnatie)
- Relatietherapie
- Rouw/verlies
- Slaaptherapie
- Coaching bij somatisatie/chronische pijn
- Prestatie coaching
- Traumaverwerking
- Wandel coaching

U vindt onze locaties in heel Nederland



Wij werken slechts met academisch geschoolde psychologen. Het grootste gedeelte van deze psychologen werkt op ZZP-basis, waardoor wij onze variëteit aan specialisaties én de landelijke dekking kunnen realiseren.



Een traject bij PSICara

De procedure

PSICara levert snel, praktisch en effectief bij (dreigend) verzuim ten gevolge van psychische klachten en stress. We doen dit met behulp van een groot netwerk aan gespecialiseerde professionals.

