

Routekaart ARQ IVP

Je staat er niet alleen voor: Hulp zoeken via Dans Veilig bij ARQ IVP

Als danser kun je in situaties terecht komen die emotioneel of mentaal belastend zijn. Het kan helpen om met iemand te praten die begrijpt wat je doormaakt. [ARQ IVP](#) biedt gespecialiseerde ondersteuning voor dansers die te maken hebben (gehad) met ingrijpende ervaringen, grensoverschrijdend gedrag en bedreigingen of ernstige incidenten. Zij beschikken over een netwerk van deskundige therapeuten die bekend zijn met de specifieke uitdagingen binnen de danssector.

1

De eerste stap zetten

De eerste stap is contact opnemen met het Alliantiebureau [Dans Veilig](#). Zij luisteren naar je verhaal en helpen je verder met de juiste doorverwijzing. Je hoeft niet meteen alles te vertellen. Dit eerste gesprek is een kennismaking waarin je kunt aangeven waar je behoefte aan hebt. Als je niet zeker weet of je hulp nodig hebt, kun je ook altijd vrijblijvend contact opnemen.

Contactpersoon:

Rianne Peterson

06-57592974



rienne@dansveilig.nl

2

Wat gebeurt er daarna?

Het kan zijn dat Dans Veilig contact opneemt met ARQ IVP om jouw casus anoniem te bespreken. ARQ IVP beoordeelt op basis daarvan of zij de juiste zorg kunnen bieden. Mocht dit zo zijn, ontvang je de contactgegevens van een van de gespecialiseerde therapeuten bij jou in de buurt, voor een doorverwijzing via je huisarts. De betreffende therapeut zal op de hoogte gebracht worden dat jij mogelijk contact op zult nemen. In overleg zal een eerste afspraak plaatsvinden.

3

Wat kun je verwachten bij ARQ IVP?

In een eerste gesprek bespreek je samen met een therapeut wat jij nodig hebt. Op basis van jouw situatie word je gekoppeld aan een therapeut die goed bij je past. De therapie kan zowel gericht zijn op zaken uit je huidige leven, als op zaken die al langer geleden gebeurd zijn, met als doel je veerkracht te vergroten en je welzijn te verbeteren.

4

Vergoeding en kosten

In veel gevallen wordt therapie vergoed via je zorgverzekering als je een doorverwijzing van je huisarts hebt. De vergoeding hangt af van je zorgverzekeraar, het type polis en eventuele contracten met de therapeut. Het is verstandig om vooraf de voorwaarden van je zorgverzekering te controleren of advies te vragen bij je huisarts.

5

Jij bepaalt het tempo

Therapie is een persoonlijk traject en wordt afgestemd op jouw behoeften. Jij hebt de regie en wordt ondersteund in jouw proces.

Twijfel je nog?

Hulp zoeken is een moedige stap en een investering in jezelf. Als je niet zeker weet of je hulp nodig hebt, kun je altijd vrijblijvend contact opnemen. Je staat er niet alleen voor – er is steun beschikbaar wanneer jij daar klaar voor bent.

Meer informatie

Voor meer informatie kun je terecht op:

 www.dansveilig.nl

of mailen naar:

 info@dansveilig.nl