

CHECKLIST:

DENKEN

- Je lijkt niet meer helder te kunnen denken
- Je piekert meer dan anders
 - Je krijgt flashbacks en herbeleeft moeilijke momenten
- De gebeurtenissen laten je niet los, ook niet in je dromen

HANDELEN

- Je kan je niet ontspannen
 - Je handelingen zijn zenuwachtig of onrustig

VOELEN

- Je voelt je down, somber of depressief
- Je bent sneller geïrriteerd of boos
 - Je voelt je leeg
 - Je wordt regelmatig overspoeld door emoties

Heb je nood aan een babbel?

CAW

0800-13 500

Hebben je klachten een invloed op het herstelproces?

Stap 1

CGG

-VAGGA

03-256 91 00

-ANDANTE

03-239 39 39

Stap 2

Zelfstandige psychologen

-Eerste LijnsPsychologen

(www.netwerksara.be/eerstelijnspsycholoog/lijt-eerstelijnspsychologen)

-Lijst beschikbare psychologen

(www.psychologenkringantwerpennoord.be)