



Naar de psycholoog, niet zo'n gek idee!

5 slimme redenen om naar een psycholoog te gaan

1. Een psycholoog oordeelt niet maar luistert en helpt.
2. Je leven is te kostbaar om met een probleem te blijven zitten.
3. Een psycholoog werkt met jou naar een oplossing.
4. Een psycholoog heeft beroepsgeheim.
5. Hoe eerder je gaat, hoe sneller je probleem kan opgelost geraken.

5 te gekke redenen om niet naar een psycholoog te gaan

1. Je bent bang voor de reacties van je omgeving.
2. Je weet niet goed hoe eraan te beginnen.
3. Je bent bang om over je probleem te praten.
4. Je vindt dat je je probleem zelf moet oplossen.
5. Je voelt je niet altijd slecht. Soms gaat het weer wat beter.



Niet alle psychologen werken op dezelfde manier. Vraag daar uitleg over. Vraag een gratis kennismakingsgesprek en voel of er een klik is.

Wat doet een psycholoog?

Eerst heb je een kennismakingsgesprek. De psycholoog luistert naar jouw probleem en vraagt wat je verwachtingen zijn. Daarna stelt zij of hij een plan van aanpak op. Daarin staan concrete stappen die je kunt zetten om je weer beter te voelen. Een psycholoog schrijft geen medicatie voor. Dat kan enkel een arts.

Hoe lang duurt een begeleiding?

Hoe sneller je een afspraak maakt, hoe korter je traject kan zijn.

Wat kost een psycholoog?

Door een initiatief van de overheid kan jij je wellicht tegen een zeer voordelige kostprijs laten begeleiden.
Raadpleeg de info op de keerzijde!

MEER INFO BIJ

- www.elpen.be
- NOWE, Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Noord West-Vlaanderen 0485 83 97 57 of www.netwerknove.be
- Je huisarts



**netwerk
nowe**
GEESTELIJKE
GEZONDHEID

Voor 4 of 11 euro naar de psycholoog

Veel mensen komen in aanmerking

- ▶ Alleenstaanden
- ▶ Jonge ouders
- ▶ Kinderen en jongeren
- ▶ Mantelzorgers
- ▶ Mensen met een migratieachtergrond
- ▶ Ouderen
- ▶ Zorgverleners



Het is zeer waarschijnlijk dat ook jij in aanmerking komt.

Vraag informatie bij je huisarts of bij het contactadres onderaan deze pagina.

Begeleiding in groep

Kies je voor begeleiding in groep, dan bespreek je jouw hulpvraag samen met lotgenoten. Je ontmoet er mensen die naar hetzelfde op zoek zijn. Je merkt snel dat je niet de enige bent in jouw situatie en dat je er niet alleen voorstaat.

Elke groep wordt door minstens twee professionals begeleid, zodat je zeker bent van een goede omkadering. Zo werk je ook echt naar een oplossing.

Begeleiding in groep heeft een aantal voordelen:

- ▶ Je kan **sneller starten**.
- ▶ Je betaalt slechts **2,50 euro** per sessie.
- ▶ Je **ontmoet lotgenoten**.

Wat kost de begeleiding

- ▶ **11 euro** per individueel gesprek wanneer je in aanmerking komt
- ▶ **4 euro** per individueel gesprek wanneer je recht hebt op **verhoogde tegemoetkoming** van het ziekenfonds
- ▶ **2,5 euro** per **groepssessie**
- ▶ **Gratis** tot 23 jaar

Voorwaarden

- ▶ Je bent in orde met je **ziekteverzekering**.
- ▶ Je laat je begeleiden door een **psycholoog of orthopedagoog** die geregistreerd staat op www.elpen.be.

Maak gratis je eerste afspraak

- ▶ **Het eerste gesprek met de psycholoog is gratis.**
- ▶ Vraag informatie en check of je in aanmerking komt **bij je huisarts** of via het **netwerk van jouw regio**.

MEER INFO BIJ

- ▶ www.elpen.be
- ▶ NOWE, Netwerk Geestelijke Gezondheidszorg Noord West-Vlaanderen 0485 83 97 57 of www.netwerknove.be
- ▶ Je huisarts

