



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
- ▶ Je huisarts



Voor 4 of 11 euro naar de psycholoog

Veel mensen komen in aanmerking

- ▶ Mensen die sociaal en financieel lijden onder de coronacrisis en mensen met long covid
- ▶ Alleenstaanden
- ▶ Zwangere vrouwen
- ▶ Jonge ouders
- ▶ Kinderen en jongeren
- ▶ Mantelzorgers
- ▶ Mensen met een migratieachtergrond
- ▶ Ouderen (in het bijzonder alleenstaande ouderen)
- ▶ Zelfstandigen (in het bijzonder land- en tuinbouwers)
- ▶ Mensen met een verstandelijke beperking en bijkomende geestelijke gezondheidsproblemen
- ▶ Zorgverleners
- ▶ Mensen met een langdurige lichamelijke aandoening



Het is zeer waarschijnlijk dat ook jij in aanmerking komt.

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

Welke psychologen

Alle klinisch psychologen en orthopedagogen die deelnemen aan dit initiatief.

Raadpleeg de website www.elpen.be voor een overzicht van de mogelijkheden in jouw buurt.

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**

Voorwaarden

- ▶ Je bent in orde met je **ziekteverzekering**.
- ▶ Je laat je begeleiden door een **psycholoog of orthopedagoog die deelneemt aan deze actie**. Raadpleeg het overzicht 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**.
- ▶ Je **eerste afspraak** krijg al je een week tot een maand na je aanvraag.

MEER INFO BIJ

- ▶ www.elpen.be
- ▶ Je huisarts

