



Защо се ходи при психолог?

- Често се тревожиш.
- Не спиш добре.
- Имаш страхове.
- Стресиран си.

В тези случаи може да ти помогне разговор с психолог.

Какво да носиш?

- Личната си карта, „kids-ID“ или карта „Isi+“.
- Пари или банковата си карта.
- Направление от личния лекар, ако имаш такава.

Кой може да те насочи към психолог?

Помощ за намирането на психолог можеш да получиш на няколко места:

> Или поискай съвет от твоя личен лекар.

> Или се свържи с Център за общо благосъстояние (CAW):

- 0800 13500
(в работно време),

- www.caw.be/contacteer-ons
(чат или имейл),

- Oude Houtlei 124, 9000 Gent
(с предварително запазен час).

> Получаваш ли помощи от OCMW? Тогава помоли твоя социален работник да те насочи към психологичен център.

Къде можеш да отидеш и какво се плаща?

- При психолог за първична помощ или в Център за грижа за психично здраве (CGG) се плаща максимум 11,20 евро на сеанс, или 4 евро, ако получавате увеличено обезщетение (тарифи от 2023 г.).
- При психолог в многопрофилна болница се плащат 20 евро на сеанс (в 2023 г.). Внимание, трябва да имате направление.
- Сеансите при психолог в Публичен център за обществено благосъстояние (OCMW) са безплатни.
- Някои здравноосигурителни фондове възстановяват част от разходите за твоите сесии с психолог. Провери в твоя здравноосигурителен фонд.
- Можеш и сам да си избереш психолог. Попитай предварително каква е цената на един сеанс.

Указания

На www.stad.gent/praaterover ще намериш организации, където можеш да отидеш за еднократен разговор или да получиш помощ онлайн.

Подходящи ли са за теб групови курсове? Разгледай предложенията на www.stad.gent/veerkrachtcurssussen.

8. Psycholoog

Waarom naar de psycholoog?

- Je piekert vaak,
- Je slaapt slecht,
- Je voelt je angstig,
- Je hebt stress.

Een psycholoog kan je dan helpen via gesprekken.

Wat neem je mee?

- Je identiteitskaart, kids-ID of Isi+kaart,
- Geld of je bankkaart,
- Een doorverwijsbrief van je huisarts, als je die hebt

Wie kan je doorverwijzen naar een psycholoog?

Verschillende hulpverleners kunnen je helpen om een psycholoog te vinden:

- > Ofwel vraag je raad aan je **huisarts**.
- > Ofwel contacteer je het **CAW** (Centrum Algemeen Welzijn):
 - **0800 13500** (tijdens de werkuren),
 - **www.caw.be/contacteer-ons** (chat of mail),
 - **Oude Houtlei 124, 9000 Gent** (op afspraak).
- > Krijg je steun van het **OCMW**? Vraag dan aan je maatschappelijk werker om je door te verwijzen naar de psychologische dienst.

Waar kun je terecht en wat betaal je?

- Bij een eerstelijnspsycholoog of een **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)** betaal je maximaal **11,20 per sessie**, of **4 euro** met verhoogde tegemoetkoming (tarieven van 2023).
- Bij een psycholoog in een **algemeen ziekenhuis** betaal je **20 euro per sessie** (in 2023). Let op: je hebt een doorverwijsbrief nodig.
- De sessies bij een psycholoog van het **OCMW** zijn **gratis**.
- Sommige **ziekenfondsen** betalen je sessies bij een psycholoog deels terug. Vraag dat na bij je ziekenfonds.
- Je kunt ook zelf een psycholoog kiezen. Vraag op voorhand wat het tarief per sessie is.

Tips

Op **www.stad.gent/praterover** vind je organisaties waar je terecht kunt voor een eenmalig gesprek, of waar je online hulp kunt krijgen.

Is een groeps cursus iets voor jou? Bekijk het aanbod op **www.stad.gent/veerkrachtcursussen**