



## 8. The psychologist

### When should you consult a psychologist?

- You often worry,
- You have sleep problems,
- You feel anxious,
- You feel stressed.

A psychologist can help you work through these problems by talking about them.

### What should you bring?

- Your identity card, kids-ID or Isi+ card,
- Cash or your bank card,
- A medical referral letter from your general practitioner, if you have one.

### Who can refer you to a psychologist?

There are different professionals that can help you find a psychologist:

> Ask your GP for advice.

> Contact the CAW  
(Centre for General Wellbeing):

- 0800 13500

(during business hours),

- [www.caw.be/contacteer-ons](https://www.caw.be/contacteer-ons)  
(chat or e-mail),

- Oude Houtlei 124, 9000 Ghent (by appointment).

> If you receive support from the OCMW, you can ask your social worker to refer you to mental healthcare services.

### Where can you find help and how much will it cost?

- For primary mental healthcare or a consultation at the **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)** [*centre for mental healthcare*] you will pay a maximum of **11.20 euros per session**, or **4 euros** with preferential reimbursement (rates in 2023).
- For sessions with a psychologist in a **general hospital**, you will pay **20 euros per session** (in 2023). Please note you'll need a referral letter for these sessions.
- Sessions with an **OCMW** psychologist are **free**.
- Some **health insurance funds** will reimburse part of the costs for a session with a psychologist. Ask your health insurance fund if this is the case for you.
- You can also choose a psychologist yourself. Ask about the price per session in advance.

### Tips

On [www.stad.gent/praterover](https://www.stad.gent/praterover) you can find organisations you can turn to for a one-off conversation or that will help you online.

Do you think group sessions would be useful for you? Check out the available sessions on [www.stad.gent/veerkrachtcursussen](https://www.stad.gent/veerkrachtcursussen)

## 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**.