



چرا باید به روانشناس مراجعه کنید؟

- شما زیاد فکر می کنید،
 - شما خوب نمی خوابید،
 - شما وحشت زده هستید،
 - شما استرس دارید.
- در این صورت یک روانشناس می تواند از طریق گفتگو به شما کمک کند.

چه چیزهایی را باید همراه خود داشته باشید؟

- کارت شناسایی تان، kids-ID (کارت شناسایی کودک) یا کارت بیمه موسوم به ISI+kaart،
- وجه نقد یا کارت بانکی،
- یک معرفی نامه از پزشک خانواده تان، اگر آن را داشته باشید.

چه کسی می تواند شما را به یک روانشناس معرفی کند؟

مددکاران مختلفی می توانند به شما برای پیدا کردن یک روانشناس کمک کنند:

< یا شما از پزشک خانواده تان سؤال می کنید.

< یا با CAW تماس می گیرید
(Centrum Algemeen Welzijn) (مرکز بهزیستی عمومی):

0800 13500 -

(طی ساعات کاری)

www.caw.be/contacteer-ons -

(چت یا ایمیل)،

Oude Houtlei 124, 9000 Gent - (با قرار قبلی).

< آیا از OCMW کمک دریافت می کنید؟ در این صورت از مددکار اجتماعی تان بخواهید تا شما را به یک مرکز روانشناسی معرفی کند.

به کجا می توانید مراجعه کنید و چه مبلغی باید پرداخت کنید؟

- نزد یک روانشناس خط اول یا یک Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) (مرکز سلامت روان) شما حداکثر 11.20 یورو یا 4 یورو از طریق نظام بازپرداخت بیشتر هزینه های پزشکی (Verhoogde tegemoetkoming)، پرداخت می کنید (تعرفه های سال 2023).
- نزد یک روانشناس در یک بیمارستان عمومی شما 20 یورو برای هر جلسه پرداخت می کنید (در سال 2023). تذکر: شما به یک معرفی نامه نیاز دارید.
- ویزیت های یک روانشناس وابسته به OCMW رایگان می باشند.
- بعضی از شرکت های بیمه خدمات درمانی بخشی از حق ویزی را که شما به روانشناس پرداخت کرده اید به شما بازپرداخت می کنند. در این مورد از شرکت بیمه خدمات درمانی تان سؤال کنید.
- شما خودتان هم می توانید یک روانشناس انتخاب کنید. از قبل سؤال کنید که نرخ هر جلسه چقدر است.

راهنمایی

در www.stad.gent/praatrover می توانید سازمان هایی را پیدا کنید که می توانید برای یکبار گفتگو به آن ها مراجعه کنید یا می توانید به صورت آنلاین کمک دریافت کنید.

آیا یک کلاس گروهی برای شما جالب است؟ در این صورت لیستی از کلاس های موجود را در www.stad.gent/veerkrachtcursussen می توانید پیدا کنید.

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**.