

8. Le psychologue



Pourquoi consulter un(e) psychologue ?

- Vous vous tracassez souvent,
- Vous dormez mal,
- Vous êtes anxieux(se),
- Vous êtes stressé(e).

Un(e) psychologue peut alors vous aider via des conversations.

Qu'est-ce que vous apportez ?

- Votre carte d'identité, kids-ID ou carte Isi+,
- De l'argent liquide ou votre carte bancaire,
- Une lettre de renvoi de votre médecin de famille, si vous en avez une.

Qui peut vous renvoyer vers un psychologue ?

Plusieurs prestataires de soins peuvent vous aider à trouver un psychologue :

> Soit vous demandez conseil à votre **médecin de famille**.

> Soit vous contactez le **CAW** (Centrum Algemeen Welzijn - Centre de bien-être général) :

- 0800 13500 (pendant les heures de travail),
- www.caw.be/contacteer-ons (chat ou mail),
- Oude Houtlei 124, 9000 Gent (sur rendez-vous).

> Bénéficiez-vous d'un soutien du CPAS ? Si tel est le cas, demandez à votre assistant(e) social(e) de vous renvoyer vers le service psychologique.

À qui pouvez-vous vous adresser et combien devez-vous payer ?

- Chez un(e) psychologue de première ligne ou dans un **Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG ou Centre de santé mentale)**, vous payez au maximum **11,20 par séance**, ou **4 euros** si vous bénéficiez d'une intervention majorée (tarifs 2023).
- Chez un(e) psychologue dans un **hôpital général**, vous payez **20 euros par séance** (en 2023). Notez que vous avez besoin d'une lettre de renvoi.
- Les séances chez un(e) psychologue du CPAS sont **gratuites**.
- Certaines **mutuelles** remboursent partiellement vos séances chez un(e) psychologue. Renseignez-vous auprès de votre mutuelle.
- Vous pouvez également choisir votre propre psychologue. Demandez à l'avance quel est le tarif par session.

Conseils

Sur www.stad.gent/praaterover, vous trouverez des organisations où vous pourrez vous rendre pour une consultation ponctuelle ou obtenir de l'aide en ligne.

Un cours de groupe vous convient-il ? Consultez l'offre sur 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 groepscursus iets voor jou? Bekijk het aanbod op www.stad.gent/veerkrachtcurussen.