



### De ce să mergeți la psiholog?

- Vă faceți adesea griji,
- Dormiți prost,
- Vă simțiți anxios,
- Sunteți stresat.

Un psiholog vă poate ajuta purtând discuții cu dvs.

### Ce trebuie să aveți la dvs.?

- Cardul dvs. de identitate, cartea de identitate pentru copii sau cartea Isi+,
- Bani sau cardul dvs. bancar,
- Trimiterea de la medicul de familie, dacă este cazul.

### Cine vă poate da o trimitere la psiholog?

Diverși profesioniști vă pot ajuta să găsiți un psiholog:

- > Ori cereți sfatul medicului dvs. de familie.
- > Ori puteți contacta centrul CAW

(Centrul de bunăstare generală):

- 0800 13500  
(în timpul programului de lucru),
- [www.caw.be/contacteer-ons](http://www.caw.be/contacteer-ons)  
(chat sau e-mail),
- Oude Houtlei 124, 9000 Gent  
(cu programare).

- > Primiți sprijin din partea serviciului OCMW? În acest caz cereți-i asistentului social să vă dea o trimitere la serviciul de consilieri psihologică.

### Cui vă puteți adresa și cât costă?

- La un psiholog de linia întâi sau la un **Centru de Asistență pentru Sănătate Mintală (CGG)** veți plăti maxim **11,20 euro pe ședință**, sau **4 euro** cu tarif redus (tarife din 2023).
- La un psiholog într-un **spital general** veți plăti **20 de euro pe ședință** (în 2023). Atenție: aveți nevoie de o trimitere.
- Ședințele cu un psiholog de la **OCMW** sunt gratuite.
- Unele **case de asigurări de sănătate** rambursează parțial ședințele dvs. la psiholog. Consultați-vă cu casa dvs. de asigurări de sănătate.
- De asemenea, vă puteți alege dvs. personal un psiholog. Întrebați în prealabil care este tariful pe ședință.

### Recomandări

Pe [www.stad.gent/praaterover](http://www.stad.gent/praaterover) veți găsi organizații cărora vă puteți adresa pentru o singură conversație sau de unde puteți obține ajutor online.

Vi se potrivește mai bine un curs de grup? Vizualizați oferta la

[www.stad.gent/veerkrachtcursussen](http://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](http://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](http://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](http://www.stad.gent/veerkrachtcursussen).