



## 8. PSYCHOLÓG

### Kedy by ste mali ísť k psychológovi?

- Ak si robíte starosti
- Ak zle spávate
- Ak trpíte pocitmi úzkosti a strachu
- Ak trpíte stresom.

Psychológ vám môže pomôcť tým, že sa o vašich problémoch bude s vami rozprávať.

### Čo si so sebou k psychológovi musíte vziať?

- Doklad totožnosti, doklad totožnosti dieťaťa (tzv. kids-ID) alebo kartu zo zdravotnej poisťovne tzv. Isi+kaart
- Peniaze alebo bankovú kartu
- Odporúčací list od vášho praktického lekára, ak vám bol vystavený.

### Kto vás môže odporučiť k psychológovi?

Existujú rôzni pracovníci, ktorí vám môžu pomôcť nájsť psychológa:

- > Požiadajte svojho **praktického lekára**, aby Vás odporučil k psychológovi.
- > Kontaktujte organizáciu Centrum pre všeobecnú sociálnu starostlivosť (tzv. CAW)
  - 0800 13500 (počas úradných hodín)
  - [www.caw.be/contacteer-ons](http://www.caw.be/contacteer-ons) (chat alebo e-mail),
  - Oude Houtlei 124, 9000 Gent (vopred sa objednajte).

> Ak dostávate pomoc zo sociálneho úradu (tzv. OCMW), môžete svojho sociálneho asistenta požiadať o využitie psychologických služieb v rámci ich úradu.

### Kde môžete nájsť psychológa a koľko vás to bude stáť?

- U psychológa prvého kontaktu alebo v Centre pre duševné zdravie (tzv. 'CGG') zaplatíte najviac 11,20 EUR/sedenie alebo 4 EUR/sedenie, ak máte schválené zvýšené preplácanie lekárskeho nákladov (sadzby v roku 2023).
- U psychológa vo **všeobecnej nemocnici** zaplatíte 20 EUR/sedenie (v roku 2023). Upozornenie: na vyšetrenie budete potrebovať odporúčací list.
- Sedenia u psychológa v rámci sociálneho úradu (OCMW) sú **bezplatné**.
- Niektoré **zdravotné poisťovne** sedenia u psychológa z časti preplácajú. Odporúčame vám, aby ste sa informovali vo svojej zdravotnej poisťovni.
- Psychológa si môžete nájsť aj sami, vopred sa však dobre informujte o výške poplatkov za vyšetrenie.

### Tipy

Na webovej stránke [www.stad.gent/praaterover](http://www.stad.gent/praaterover) nájdete organizácie, na ktoré sa môžete obrátiť v prípade, že máte záujem o jednorazové sedenie u psychológa alebo hľadáte organizácie, ktoré ponúkajú psychologickú pomoc online.

Ak máte záujem o skupinové sedenia, všetky informácie nájdete na webovej stránke [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** (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**.