



### Neden psikoloğa gidilir?

- Sık sık endişeleniyorsanız,
- İyi uyuyamıyorsanız,
- Kaygı duyuyorsanız,
- Stresliyseniz.

Psikolog konuşma seansları yoluyla size yardımcı olabilir.

### Psikoloğa giderken yanınıza almanız gerekenler?

- Kimlik kartınız, kids-ID veya ISI+kaart,
- Para veya banka kartınız,
- Varsa aile hekiminizden bir sevk mektubu.

### Sizi psikoloğa kim sevk edebilir?

Çeşitli yardım sağlayıcıları psikolog bulmanız için size yardımcı olabilir:

> Veya aile hekiminize danışabilirsiniz.

> Veya CAW ile iletişime geçebilirsiniz [Genel Refah Merkezi]:

- 0800 13500

(mesai saatleri içinde),

- [www.caw.be/contacteer-ons](http://www.caw.be/contacteer-ons)  
(chat veya e-posta),

- Oude Houtlei 124, 9000 Gent  
(randevuyla).

> OCMW'den destek alıyorsanız sosyal danışmanınızdan sizi psikoloji servisine sevk etmesini isteyin.

### Nereye başvurabilirsin ve ne ödersin?

- Bir birinci basamak psikoloğunda veya bir Ruh Sağlığı Merkezinde (CGG), seans başına maksimum 11,20 Euro veya yüksek ödenek alma hakkınız varsa 4 Euro ödersiniz (2023 yılı fiyatları).
- Genel bir hastanede çalışan psikoloğa giderseniz seans başına 20 Euro ödersiniz (2022'de). Dikkat: Bir sevk mektubuna ihtiyacınız vardır.
- OCMW'de psikologla yapılan seanslar ücretsizdir.
- Bazı sağlık sigortaları, psikologla yaptığınız seansların bir bölümünü karşılar. Sağlık sigortanızla görüşün.
- Kendiniz de bir psikolog seçebilirsiniz. Seans başına ücretin ne olduğunu önceden sorun.

### Tavsiye

[www.stad.gent/praaterover](http://www.stad.gent/praaterover) adlı internet sitesinde, tek seferlik bir görüşme için gidebileceğiniz veya çevrimiçi yardım alabileceğiniz kuruluşları bulabilirsiniz.

Grup halinde bir kurs size uygunsa

[www.stad.gent/veerkrachtcursussen](http://www.stad.gent/veerkrachtcursussen) adlı internet sitesinde belirtilen alternatif tekliflere bakabilirsiniz.

## 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**.