



## Voel je je niet goed in je vel? Laat je professioneel begeleiden, in groep of individueel

**Er wordt in de maatschappij veel van ons verwacht.**

Soms kan het te veel worden. Je geest en je lichaam geraken overbelast. Je voelt je slecht in je vel. De coronacrisis met vaak zware sociale en financiële gevolgen, hakte er bij veel mensen stevig in.

**Het kan je zomaar overvallen.**

Dingen die je vroeger leuk vond, interesseren je misschien niet meer. Misschien domineert een erge gebeurtenis je gedachten. Misschien heb je snel angst. Misschien voel je je alleen. Misschien eet je meer (of minder) dan je zou willen. Of misschien zoek je rust in alcohol of andere drugs.

**Naar de buitenwereld hou je de schijn op, maar dat wordt steeds moeilijker.**

Een psycholoog of orthopedagoog kan samen met jou antwoorden op jouw vragen zoeken. Dat kan alleen of in groep. Zo kan je opnieuw verder.

## Veel mensen komen in aanmerking

De overheid startte een programma om iedereen die dat nodig heeft, toegang te geven tot professionele psychologische hulp. Het is heel waarschijnlijk dat ook jij in aanmerking komt. Leeftijd speelt geen rol. Vraag informatie bij je huisarts of surf naar [www.elpen.be](http://www.elpen.be).

## Voorwaarden

- ▶ Je bent in orde met je **ziekteverzekering**.
- ▶ Je laat je begeleiden door een **psycholoog of orthopedagoog die deelneemt aan deze actie**. Raadpleeg het overzicht op [www.elpen.be](http://www.elpen.be).

## Zet nu je eerste stap

- ▶ Vraag informatie **bij je huisarts** of raadpleeg het aanbod op [www.elpen.be](http://www.elpen.be).



**Naar de psycholoog,  
niet zo'n gek idee!**  
[www.elpen.be](http://www.elpen.be)



## 5 slimme redenen om naar een psycholoog te gaan



1. Een psycholoog oordeelt niet maar luistert en helpt.
2. Je leven is te kostbaar om met een probleem te blijven zitten.
3. Een psycholoog werkt met jou naar een oplossing.
4. Een psycholoog heeft beroepsgeheim.
5. Hoe eerder je gaat, hoe sneller je probleem kan opgelost geraken.



**Binnen dit aanbod heb je de keuze tussen begeleiding in groep of individuele begeleiding. Wat je ook kiest, je wordt professioneel begeleid door een psycholoog of een orthopedagoog.**

## Begeleiding in groep

Kies je voor begeleiding in groep, dan bespreek je jouw hulpvraag samen met lotgenoten. Je ontmoet er mensen die naar hetzelfde op zoek zijn. Je merkt snel dat je niet de enige bent in jouw situatie en dat je er niet alleen voorstaat.

Elke groep wordt door minstens één professional begeleid, zodat je zeker bent van een goede omkadering. Zo werk je naar een antwoord op jouw vragen.

### **Begeleiding in groep heeft een aantal voordelen:**

- ▶ Je kan **sneller starten**.
- ▶ Je betaalt slechts **2,50 euro** per sessie.
- ▶ Je **ontmoet lotgenoten**.
- ▶ Een eerste **gratis kennismakingsgesprek** is mogelijk.

## Individuele begeleiding

Je hebt eerst een kennismakingsgesprek. De psycholoog luistert naar jouw probleem en vraagt wat je verwachtingen zijn. Daarna stelt zij of hij een plan van aanpak op. Daarin staan concrete stappen die je kunt zetten om je weer beter te voelen. Een psycholoog schrijft geen medicatie voor. Dat kan enkel een arts.

### **Hoelang duurt een begeleiding?**

Hoe sneller je een afspraak maakt, hoe korter je traject kan zijn.

### **Wat kost de begeleiding?**

- ▶ **11 euro** per individueel gesprek wanneer je in aanmerking komt.
- ▶ **4 euro** per individueel gesprek wanneer je recht hebt op **verhoogde tegemoetkoming** van het ziekenfonds.
- ▶ **Het eerste gesprek is gratis.**

## 5 te gekke redenen om niet naar een psycholoog te gaan



1. Je bent bang voor de reacties van je omgeving.
2. Je weet niet goed hoe eraan te beginnen.
3. Je bent bang om over je probleem te praten.
4. Je vindt dat je je probleem zelf moet oplossen.
5. Je voelt je niet altijd slecht. Soms gaat het weer wat beter.