

Waar naartoe voor psychologische hulp en ondersteuning?

Een op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een geestelijk gezondheidsprobleem. Voor hulpverlening op maat kan je hiervoor terecht bij verschillende soorten initiatieven met telkens hun eigen doelstellingen en eigenheden.

Je kan zowel terecht bij zelfstandig hulpverleners en therapeuten (bijvoorbeeld een zelfstandig psycholoog of psychiater) maar ook bij gegroepeerde hulpverleners (zoals bijvoorbeeld een Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)) of in een gespecialiseerd centrum (bijvoorbeeld een Psychiatrische Afdeling Algemeen Ziekenhuis (PAAZ)). Ook de manier waarop de hulp wordt aangeboden, kan verschillen: online hulpverlening, lotgenotencontact, groepssessies ...

We raden je aan om je vragen en problemen in eerste instantie te bespreken met je **huisarts**. Hij/zij kan je gericht doorverwijzen naar iemand uit jouw buurt die je zorg op maat kan bieden. Hieronder vind je een overzicht van hulpverleners die psychologische hulp op maat kunnen bieden.

1) Geestelijke gezondheidsproblemen voorkomen

Geestelijke gezondheidsproblemen kan je proberen voorkomen door te werken aan je mentale veerkracht. Het versterken van veerkracht helpt veel mensen om beter om te gaan met stress en problemen.

Om je veerkracht te helpen versterken is <http://www.fitinjehoofd.be> ontworpen. Het is een interactief platform waar je je veerkracht kan testen. Het bevat oefeningen en tips om hieraan te werken.

Andere initiatieven richten zich tot specifieke doelgroepen.

- www.fitinjehoofd.be/zilverwijzer
Richt zich naar mensen die ouder dan 60 jaar zijn en die graag in groep aan de slag gaan.
- www.gezondleven.be/projecten/goed-gevoel-stoel
Voor wie problemen heeft met geld, gezondheid, erbij horen, werk vinden, goed wonen,... Samen met lotgenoten ga je aan de slag om je welbevinden te verbeteren.
- www.familieplatform.be/vrienden-van/
Vrienden en familieleden van mensen met psychische en/of verslavingsproblemen kunnen terecht op dit platform.
- Kinderen en jongeren kunnen een kijkje nemen op
 - www.noknok.be
Deze site richt zich op jongeren tussen 12 en 16 jaar. Zij vinden er informatie en opdrachten om zich goed in hun vel te voelen.
 - www.familieplatform.be/kinderen-van/
Deze webpagina richt zich op kinderen van ouders met psychische problemen.
 - www.tweehuizen.be
Dit is een website op maat van kinderen en jongeren van wie de ouders gescheiden zijn. Ook gescheiden ouders vinden er informatie om hun kind doorheen een moeilijke periode te loodsen.

2) Telefonische en online hulpverlening

Anoniem praten over jouw zorgen of problemen kan via verschillende hulplijnen en chatboxen.

- **Tele-Onthaal** is een telefonische hulpdienst, die je bijstaat als je het moeilijk hebt. **24 uur op 24** kan je via het **nummer 106** jouw verhaal kwijt aan een van de deskundige vrijwilligers. Je kan eveneens chatten met een van de vrijwilligers. **Chatten** kan op woensdag van 15u tot 23u00, en op andere dagen vanaf 18u, via volgende website: www.tele-onthaal.be
- **Awel**, de vroegere Kinder- en Jongerentelefoon, is een laagdrempelige hulplijn voor **jongeren**. Het **nummer 102** is gratis en anoniem elke dag bereikbaar van 16 tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen. De **chat** is elke dag bereikbaar van 18 tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen. De chat kan je bereiken via volgende website: <https://www.awel.be/>



Je kan ook mailen met Awel via brievenbus@awel.be. Hou er wel rekening mee dat Awel je mail beantwoordt op het mailadres van waarop jij de mail gestuurd hebt.

Awel heeft ook een forum. Dit is te bereiken via <https://www.awel.be/forum>

- **Het JAC** (Jongeren Advies Centrum) helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Problemen thuis? Op zoek naar je eigen stek? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Geldproblemen? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig om zelfstandig te wonen? Of over je rechten en plichten? ... Je kan bij het JAC terecht met elke vraag. Je kan het JAC bereiken via <https://www.caw.be/jac/over-het-jac/>
- De **Zelfmoordlijn** is **dag en nacht gratis** te bereiken op het **nummer 1813**. Je kan ook elke dag van 19u tot 22u00 **chatten** met een deskundige vrijwilliger, via volgende website: <http://www.zelfmoord1813.be/>
Je kan ook mailen met de zelfmoordlijn. Dit kan door te klikken op de website van de zelfmoordlijn.
Daarnaast bestaat er ook een forum dat je kan bereiken via <https://www.zelfmoord1813.be/forum>
- Op het internet vind je heel wat **informatie rond geestelijke gezondheid en psychische problemen**. Volgende website biedt heel wat informatie en toont je de **juiste weg naar hulp**: <http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/>

3) Organisaties voor mensen met reumatische aandoeningen

In Vlaanderen kan je beroep doen op heel wat lotgenotenorganisaties of patiëntenorganisaties. In zo'n patiëntenorganisatie kan je terecht voor informatie en advies van mensen met dezelfde aandoening.

ReumaNet vzw

www.reumanet.be

Heb je vragen over een **specifieke reumatische aandoening**, zoek je contact met mensen die ook een reumatische aandoening hebben of ouder zijn van een kind/jongere met reuma? Heb je problemen op je werk, op sociaal vlak, heb je het moeilijk omwille van je reumatische aandoening? Neem dan contact op met **ReumaNet vzw**.

Dit kan via info@reumanet.be. Wens je liever persoonlijk contact? Op dinsdag- en donderdagmiddag tussen 11u en 13u zijn we telefonisch te bereiken op 0470/32 94 57. Kom je liever langs in het ReumaHuis? Dat kan door een afspraak te maken via mail of via bovenstaand gsm-nummer. Je vindt ons in het ReumaHuis, Imperiastraat 16 te Zaventem.

ReumaNet verenigt verschillende patiëntenorganisaties en werkgroepen:

- **CIB-Liga vzw:** Liga voor mensen met een **Chronische Inflammatoire Bindweefselziekte:** www.cibliga.be
- **RA Liga vzw:** Liga voor mensen met **Reumatoïde Artritis:** www.raliga.be
- **VLFP vzw:** Vlaamse Liga voor **Fibromyalgie** Patiënten: www.fibromyalgie.be
- **VVSA vzw:** Vlaamse Vereniging voor **SpondyloArtritis:** www.spondylitis.be
- **ORKA vzw:** vereniging voor **Ouders van ReumaKinderen en –Adolescenten:** www.ikhebreuma.be
- **Jong en Reuma:** Werkgroep voor **jongeren met een reumatische aandoening:** jongenreuma@hotmail.com of via hun facebookpagina of Instagram-account.

Meer informatie over [andere patiëntenorganisaties](#) vind je via www.zelfhulp.be

4) [Gespecialiseerde hulpverlening](#)

Als je met een psychologisch probleem kampt, dan neem je liefst eerst contact op met **je huisarts**. Je huisarts kent je immers het best en heeft een goed zicht op jouw achtergrond en voorgeschiedenis.

Daarnaast kan je ook altijd terecht bij een **Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)**. Contact opnemen met een CAW is zeer eenvoudig. Het CAW heeft een lage drempel en is **vlot bereikbaar**: je kan hen bellen, mailen, met hen chatten of langsgaan. Je kan bij hen terecht **met elke vraag**. Wachtlijsten zijn er niet.

Je kan bij het CAW terecht voor ontmoeting, informatie – advies en korte hulp, begeleiding, opvang, crisis hulp en preventie. **Contactgegevens** van het dichtstbijzijnde CAW vind je via je **huisarts** of via volgende **website:** <http://www.caw.be/>

Ouders, leerlingen, leraren en directies kunnen bij problemen gratis terecht bij een **Centrum voor LeerlingenBegeleiding (CLB)**. Een CLB bestaat uit een team van artsen, verpleegkundigen, psychologen, pedagogen en maatschappelijk werkers. Een CLB kan



helpen bij vragen over: leren en studeren, de onderwijsloopbaan, psychisch en sociaal functioneren, preventieve gezondheidszorg.

Het CLB werkt vraaggestuurd: op vraag van de leerling, ouders of van de school.

Meer informatie over het CLB vind je op <https://www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/clb#wat>

Zowel een **huisarts** als een **CLB** of een **CAW** kent **de weg in de hulpverlening** goed en kan je doorverwijzen als je gespecialiseerde psychosociale begeleiding kan gebruiken of als je opgenomen moet worden voor een behandeling. Zij kunnen je dan onder meer **doorverwijzen** naar:

○ Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) biedt hulp aan mensen met psychische en/of psychiatrische problemen. In een CGG zijn er **aparte teams voor volwassenen en voor kinderen en jongeren**. Elk team bestaat uit 1 of meerdere **psychiaters, psychologen en maatschappelijk werkers**. In een CGG kan je terecht voor een consultatie- en begeleidingsmoment op afspraak (niet voor een opname).

De kostprijs voor een niet medische consultatie bedraagt €11.00. Urgentiezorg en een eerste consultatie zijn gratis. Mensen met een verhoogde tegemoetkoming of mensen in budgetbegeleiding betalen het verminderde tarief van €4.00 per gesprek. Voor een consultatie bij een psychiater, logopedist, kinesist, ... gelden de terugbetalingstarieven van de ziekteverzekering. Jouw bijdrage is dan enkel het remgeld.

Meer informatie over het CGG vind je via jouw huisarts of via

<https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg>

○ Psychiatrisch ziekenhuis

Een psychiatrisch ziekenhuis biedt residentiële **behandeling en verzorging** als je psychische problemen hebt. Je verblijft hier dus dag en nacht. Sommige ziekenhuizen hebben een specifiek aanbod voor kinderen en jongeren. Een psychiatrisch ziekenhuis heeft een psychiater, een psycholoog, een maatschappelijk



werker, een bewegingstherapeut, een verpleegkundige,... ter beschikking. Zo'n multidisciplinair team zoekt naar de meest geschikte therapie om de patiënt te helpen.

In een psychiatrisch ziekenhuis kan je terecht voor langere opnames. Deze ziekenhuizen hebben meestal ook een meer gespecialiseerd programma voor bijvoorbeeld depressie, psychose, persoonlijkheidsstoornissen, verslaving, ...

Bij de behandeling streven de hulpverleners ernaar het **verblijf** van de patiënt in het **psychiatrische ziekenhuis zo kort** mogelijk te houden. Voor sommige patiënten is een programma met dag- of nachtbehandelingen mogelijk. Zij komen dan overdag of 's avonds naar het ziekenhuis voor therapie, en gaan daarna weer naar huis.

In een psychiatrisch ziekenhuis krijg je een gevarieerd aanbod van therapieën (individueel en in groep), training (zoals sociale vaardigheidstraining of assertiviteitstraining), en andere behandelingen.

○ Psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis (PAAZ)

Ook een **algemeen ziekenhuis** heeft een **afdeling psychiatrische zorgen**. Deze biedt residentiële psychiatrische hulpverlening: je verblijft er dus meestal dag en nacht. Sommige psychiatrische afdelingen (PAAZ) bieden ook zorg aan via daghospitalisatie. Vooral **volwassenen en ouderen** kunnen hier terecht, maar sommige afdelingen nemen ook **kinderen en jongeren** op.

Een PAAZ is gericht op **korte opnames** en je kan er ook terecht voor een **kortdurende behandeling** van onder andere depressies en andere stemmingsstoornissen, angsten,...

○ Andere vormen van hulpverlening

Naast het PAAZ en het psychiatrisch ziekenhuis bestaan er nog andere vormen van hulpverlening zoals therapeutische centra en revalidatie. Je huisarts kan je naar deze centra doorverwijzen.

Een aantal therapeutische centra zijn gericht op een bepaalde problematiek of doelgroep, zoals de afkickcentra voor drugs- en alcoholverslaving.

5) Tussenkomen mutualiteiten

Een aantal mutualiteiten komen financieel tussen als je therapie volgt. Meestal hebben ze een lijst van psychologen en therapeuten voor wie deze tussenkomst geldt. Vraag dit dus zeker na bij jouw ziekenfonds.

Bronnen:

- <https://www.vlaanderen.be/hulp-zoeken-bij-psychische-problemen>
- <https://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/>