

Psychologische bijstand toegankelijker dankzij eerstelijnspsychologen

Heel wat mensen worden vroeg of laat geconfronteerd met geestelijke gezondheidsproblemen. Tijdens deze coronacrisis is die groep alleen maar groter geworden. Mensen zitten niet goed in hun vel, zijn verdrietig, prikkelbaar of bezorgd.

Het is belangrijk dat deze emoties niet onderdrukt worden. De stap zetten naar professionele hulpverlening is voor velen niet evident. Er heerst nog altijd een taboe rond geestelijke gezondheid. Het zou ook duur zijn, en de wachtlijsten lang. De eerstelijnspsychologen brengen daar verandering in. Ze zorgen ervoor dat je je begrepen en gesteund voelt en ze doen dat snel én betaalbaar.

DIRECT TOEGANKELIJK

Sinds enige tijd is er in Zuid-West-Vlaanderen een netwerk van eerstelijnspsychologen uitgerold. 'Eerstelijns' betekent direct toegankelijk. Toegankelijkheid en laagdrempeligheid zijn dan ook dé sleutelwoorden van deze dienstverlening. Eerstelijnspsychologen bieden hulp bij de meest voorkomende emotionele en psychische klachten: depressie, angst en problemen in het gebruik van alcohol of slaapmedicatie. Alle leeftijden zijn welkom. Volwassenen, kinderen, jongeren, ouderen ...

DICHTBIJ

De Zuid-West-Vlaamse eerstelijnspsychologen werken lokaal, met als doel voor iedere stad of gemeente minstens één psycholoog beschikbaar te hebben, zodat ze vlot

bereikbaar zijn. In Kortrijk zijn er vijf psychologen actief. De wachttijd is kort: van één tot twee weken. Zo kunnen de hulpverleners kort op de bal spelen.

TERUGBETALING

Heb je last van negatieve gevoelens? Bespreek ze met jouw arts en vraag een afspraak bij een eerstelijnspsycholoog aan. Je huisarts bezorgt je een specifieke verwijsbrief die je samen met je ID-kaart meeneemt naar de afspraak bij de psycholoog.

Vier sessies per jaar worden terugbetaald. Je kan dit verlengen tot acht sessies per kalenderjaar. Jouw persoonlijk aandeel bedraagt € 11,20 per sessie of € 4 als je een verhoogde tegemoetkoming hebt. Tijdens deze coronaperiode zijn ook videocalls mogelijk.

→ Vragen? Stuur een mailtje naar Filip Vanneste via elpcw@psy107zwwl.be of surf naar www.psyzuid.be.

