



PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDUNG

HET LEVEN MET ZIJN UPS EN DOWNS

Het kan iedereen overkomen. Je maakt een moeilijke periode door. Je zit niet goed in je vel en krijgt het lichamelijk en mentaal moeilijk. Hoe meer je denkt aan je probleem, hoe groter het wordt. Waar je immers aandacht aan geeft, groeit.

Daarom is hulp invoeren het beste wat je kan doen. Laat je begeleiden door een professionele hulpverlener. Hulp vragen is geen schande. Integendeel. Het toont aan dat je moedig bent. Het is nu misschien even grijs aan de hemel, maar boven de wolken schijnt altijd de zon.

In deze folder vind je meer informatie over wie je kan helpen, wat je zelf kan ondernemen en welke terugbetalingen je kan ontvangen van LM Plus.



Wat is het moedigste dat je ooit hebt gezegd, vroeg de jongen? "Help", antwoordde het paard.

Quote uit het boek De jongen, de mol, de vos en het paard, auteur Charlie Mackesy

WIE KAN JE HELPEN?

1. Huisarts

Je maakt je zorgen, je voelt je niet goed in je vel of hebt last van depressieve gevoelens, stress, angst, slaapproblemen,...

Neem dan eerst contact op met je huisarts. Hij of zij kent jou immers het beste en heeft een goed zicht op jouw achtergrond en voorgeschiedenis.

Je huisarts kan samen met jou je klachten bekijken, een behandelingsvoorstel doen of je doorverwijzen naar een geschikte hulpverlener.

2. Dienst Maatschappelijk Werk (DMW)

Bij onze DMW kan je gratis terecht voor een luisterend oor of als je moeilijkheden ervaart in je persoonlijk leven. Ervaar je klachten die te maken hebben met verlies, voel je je eenzaam en heb je nood aan een persoonlijk gesprek? De DMW ondersteunt je in de verschillende stappen die je dient te zetten, om voor jou het hoogst mogelijke welzijn te bereiken op emotioneel en psychosociaal vlak, dit op je eigen tempo en volgens jouw mogelijkheden.

Neem telefonisch contact op met één van onze medewerkers. Je kan **bellen** op het **nummer 02 417 17 17**. De maatschappelijk werker luistert naar je verhaal en heeft hierbij aandacht voor je persoonlijk welzijn en welbevinden.

De maatschappelijk werkers verhelderen je hulpvraag zodat er samen met jou en/of je omgeving wordt gezocht naar de meest aangewezen hulp. We houden hierbij steeds rekening met je draagkracht en de keuzes die jij zelf of je omgeving maakt.

3. Centrum voor Algemeen Welzijnswerk (CAW)

In een CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) kan je terecht als je moeilijkheden ervaart in je persoonlijke leven. Dat kunnen financiële moeilijkheden zijn, problemen in je relatie of familie, of klachten die te maken hebben met verlies, eenzaamheid, stress of verslaving. Ook daders en slachtoffers van een misdrijf kunnen hier begeleiding krijgen. Het CAW heeft ook vluchthuizen voor familiaal geweld. De hulp is altijd gratis.

Je kan ook anoniem bellen, chatten of mailen via www.caw.be of www.hulplijnen.be.

4. Centrum voor Leerlingen Begeleiding (CLB)

Elke school in Vlaanderen werkt samen met een CLB. In een CLB werken artsen, verpleegkundigen, maatschappelijk werkers, psychologen en pedagogen. Je kan er terecht in alle vertrouwen, ook los van de school. Het CLB kan de schakel zijn tussen hulpverlening en de school. De begeleiding is gratis.

Je kan ook anoniem chatten via www.clbchat.be of www.hulplijnen.be.

5. Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

De Vlaamse Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg begeleiden mensen met ernstige psychische en/of psychiatrische problemen. Kinderen en jongeren, volwassenen en ouderen kunnen er terecht voor een afspraak. Je moet wel een doorverwijzing hebben van je huisarts of het CLB.

6. Psycholoog/therapeut

Je krijgt een terugbetaling van LM Plus

Bij een psycholoog of therapeut kan je terecht voor begeleiding of therapie voor psychische aandoeningen of persoonlijke problemen. Psychotherapie bestaat doorgaans uit een reeks van sessies. Tijdens deze sessies heb je diepgaande gesprekken. Soms krijg je oefeningen mee voor thuis. Het is de bedoeling om je psychisch probleem te verhelpen of je te helpen er beter mee te leren omgaan.

Er zijn ook methodieken die je kunnen helpen zoals mindfulness, yoga, relaxatie- en ademhalings-oefeningen, meditatie, ...

TIP

Als je een cursus mindfulness volgt, krijg je een terugbetaling van LM Plus.



BLIJF PRATEN!

Mis je vertrouwde gesprekken en voel je je slecht in je vel? Misschien praat je dan liefst anoniem met een hulpverlener.

Anoniem bellen, chatten of mailen kan je via de website: www.zorgenvoormorgen.be/hulplijnen.

Tele-Onthaal (www.tele-onthaal.be)

Wil je praten over wat jou bezighoudt? Of ben je op zoek naar een uitweg voor je kleine of grote zorgen? Bel **106** of chat gratis en anoniem met iemand van **Tele-Onthaal**.

1712 (www.1712.be)

Zit je met vragen over geweld, misbruik of kindermishandeling? Zowel minderjarigen als volwassenen kunnen hier terecht. Bel, chat of mail gratis en anoniem met iemand van **1712**.

Awel (www.awel.be)

Ben je een kind of jongere en zit je met een vraag, verhaal of probleem? Bij Awel zit iemand klaar om je te ondersteunen. Bel **102**, chat of mail gratis en anoniem met iemand van Awel.

Nu praat ik erover (www.nupraatikerover.be)

Heb je als minderjarige vragen over mishandeling, verwaarlozing of seksueel geweld? In de chatbox van 'Nu praat ik erover' kan je terecht voor een gesprek op jouw tempo. Chat gratis en anoniem met iemand van 'Nu praat ik erover'.

De druglijn (www.druglijn.be)

Zit je met vragen over drank, drugs, pillen, gamen of gokken? Of maak je je zorgen over een dierbare van jou? Bel **078 15 10 20**, chat of mail gratis en anoniem met iemand van de druglijn.

Zelfmoordlijn (www.1813.be)

Heb je dringend nood aan een gesprek? Wil je praten over jouw zelfmoordgedachten of die van iemand anders? Bel **1813**, chat of mail gratis en anoniem met iemand van de zelfmoordlijn.

Stop it now! (www.stopitnow.be)

Maak je je zorgen over seksuele gevoelens of gedrag ten aanzien van minderjarigen? Of maak je je zorgen over iemand in je omgeving? Bel **0800 200 50**, chat of mail gratis en anoniem met iemand van Stop it Now!

Lumi (www.lumi.be)

Voor iedereen met vragen over gender en seksuele voorkeur. Bel **0800 99 533**, chat of mail gratis en anoniem met iemand van Lumi.

Jongeren Advies Centrum (JAC) (www.jac.be)

Ben je jonger dan 25 jaar? Kopzorgen? Op je eigen benen staan? Last op je schouders? Relatiedip? Je staat er niet alleen voor. Bel, chat of mail naar het JAC.

Opvoedingslijn.be ([078 15 00 10](http://078.15.00.10))

Voor alle vragen of zorgen over de opvoeding van kinderen en jongeren. Bel, chat of mail naar de opvoedingslijn.



LEEF GELUKKIG!

Checkjezelf.be

Ga naar de website checkjezelf.be en blijf mentaal fit. De website zet je op weg, op elk moment van de dag. Met tips, oefeningen en verhalen van (bekende) Vlamingen. Zorg jij goed voor jezelf? Hierbij al enkele tips om mee aan de slag te gaan. Je leest er meer over op www.checkjezelf.be.

1. Wees niet te streng voor jezelf
2. Blijf niet bij de pakken zitten
3. Hou afstand maar blijf sociaal verbonden
4. Blijf positief denken
5. Zet je in voor anderen
6. Bouw rust in voor je geest

Puzzel aan je eigen geluk met de geluksdriehoek

Je kan puzzelen aan je eigen geluk. Dat is het uitgangspunt van de geluksdriehoek, een kompas dat je helpt om je beter in je vel te voelen. Hoe je werkt aan je geluk bepaal je helemaal zelf.

Ga naar www.geluksdriehoek.be en vind je tools en oefeningen die je op weg helpen.

De geluksdriehoek bestaat uit 3 bouwblokken van geluk. De driehoek staat bewust een beetje wankel. De oranje bol haalt de driehoek uit evenwicht, net zoals tegenslagen ons soms uit evenwicht halen.



GELUKSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND
LEVEN

Bouwen aan je geluk, dat kan met de drie puzzelblokken die perfect in elkaar passen:

Blok 1: GOED OMRINGD ZIJN

Omring je met warme en vertrouwelijke mensen op wie jij kan rekenen en die ook op jou kunnen rekenen.

Blok 2: JE GOED VOELEN

Probeer positief in het leven te staan, maar geef ook een plaatsje aan de zaken die minder positief zijn.

Blok 3: JEZELF KUNNEN ZIJN

Aanvaard jezelf, sta positief tegenover jezelf én tegenover anderen. Laat je niet leiden door sociale druk en sta open voor nieuwe ervaringen.

1/ Streef de 'juiste' dingen na

Breng tijd door met familie of vrienden, maak ruimte om tot rust te komen en je hoofd 'leeg' te maken, wees tevreden met jezelf, maak tijd om leuke dingen te doen...

2/ Word meer bewust van wat je voelt (en doe daar iets mee)

Leer alert zijn voor hoe je je voelt en wat je nodig hebt om dat geluksgevoel te krijgen. Probeer positieve gevoelens te koesteren, toon je dankbaarheid en stel je open naar andere mensen.

3/ Werk stap voor stap aan je geluk

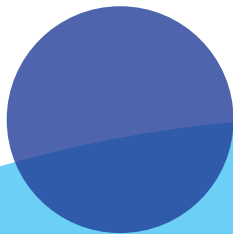
Geluk zit in kleine hoekjes. Je moet dus niet je hele leven omgooien om te werken aan meer geluk. Wat denk je van ademhalingsoefeningen? Of probeer vijf minuutjes tot rust te komen en drie positieve zaken op te sommen.

4/ Investeer in andere (gezonde) gewoontes

Een gezonde leefstijl helpt je om je beter in je vel te voelen. Voldoende beweging, gezond eten en een regelmatig slaappatroon zijn heel belangrijk!

5/ Pas je omgeving aan

Je omgeving heeft een grote invloed op je geluk. Geven sociale media jou te vaak het gevoel dat je niet goed genoeg bent? Gebruik die dan minder.





6/ Bereid je voor op tegenslagen

De Engelse zin *Life sucks!* spreekt voor zich. Het leven brengt tegenslagen met zich mee. Vermijden kan niet, maar je kunt er wel voor zorgen dat je er tegen gewapend bent. Varieer in hoe je de dingen aanpakt. Werkt er iets niet? Probeer dan wat anders.

De geluksdriehoek en Check Jezelf zijn initiatieven van het Vlaams Instituut voor Gezond Leven.

Dit is maar een greep uit het ruime aanbod. Uiteraard zijn er nog anderen initiatieven die je kunnen helpen zoals de tips van het Rode Kruis Vlaanderen, NOK NOK enz... Kies waar jij je goed bij voelt!

TERUGBETALINGEN

Terugbetaling voor een kortdurende psychologische begeleiding door de verplichte ziekteverzekering

Voor bepaalde raadplegingen bij de psycholoog is er een terugbetaling. Deze tegemoetkoming is beperkt tot de klinische psychologie en is aan bepaalde voorwaarden verbonden. Neem contact met je LM Plus-kantoor of bel het nummer 02 417 17 17 zodat we kunnen nagaan of je hiervoor in aanmerking komt.





Terugbetaling voor psychologische begeleiding door LM Plus

Volg je sessies bij een psycholoog of therapeut? Of volg je een cursus mindfulness? Dan krijg je een terugbetaling van 20 euro per sessie bij een psycholoog of psychotherapeut met een maximum van 160 euro per kalenderjaar. Het bedrag van 160 euro kan ook gebruikt worden voor 60% van de kostprijs van een cursus mindfulness.

Je kan beide vormen van therapie (psychologische begeleiding en mindfulness) combineren, maar de terugbetaling bedraagt nooit meer dan 160 euro per kalenderjaar.

VOORWAARDEN

De psycholoog is geregistreerd bij de Psychologencommissie of beschikt over een psychologenvisum.

De psychotherapeut komt voor op de lijst van erkende psychotherapeuten van LM Plus.

Je vindt de lijst op onze www.LMPlus.be.

De klinisch orthopedagoog is aangesloten bij een beroepsvereniging VVO/AFO.

De terugbetaling bedraagt nooit meer dan het bedrag dat je zelf hebt betaald.

Terugbetaling voor gesprekstherapie bij een erkend seksuoloog

EXTRA!

LM Plus biedt een tussenkomst voor gesprekstherapie bij een erkend seksuoloog of Aditi vzw van **20 euro** per therapiesessie. Per jaar worden tot **acht sessies** terugbetaald.

Bij een seksuoloog kan je terecht voor informatie over de lichamelijke, de psychologische en de relationele aspecten van seksualiteit. Maar ook voor individuele of relationele problemen m.b.t. seksualiteit of voor de beleving van seksualiteit met een beperking of ziekte helpt een seksuoloog je verder.

Voor een erkend seksuoloog in jouw buurt:

surf naar www.seksuologen-vlaanderen.be en klik op vind een seksuoloog.

WAT TE DOEN?

Download het aanvraagformulier 'psychologische begeleiding/mindfulness jongeren/volwassenen' of 'seksuoloog' voor de terugbetaling.

Bezorg het formulier ingevuld terug aan LM Plus. Je kan het formulier ook aanvragen in je kantoor of bel naar het nummer 02 417 17 17.



Terugbetaling Sport: 'Sportprikkel'

In de geluksdriehoek word je aangeraden om voldoende te **bewegen**. Wist je dat LM Plus je een flinke premie geeft als je sport?

Je krijgt, **ongeacht je leeftijd**, jaarlijks een terugbetaling van maximum **40 euro**. Bovenop dit voordeel ontvang je ook nog een sportwaardebon voor de Zorgboetiek van **25 euro**.

De voorwaarde is dat je een fysiek inspannende sport beoefent én lid-, inschrijvings- of aansluitingsgeld of een abonnement betaalt bij een erkende sportclub of sportinfrastructuur, een fitnesscentrum, een joginitiatie, enz...

Je leest er meer over op www.LMPlus.be.



**Bekijk al onze voordelen
op www.LMPlus.be.**



Voor meer info en alle
randvoorwaarden surf naar
www.LMPlus.be



LMPlus.be
02 417 17 17
info@LMPlus.be

Bronnen:

Geestelijk gezond Vlaanderen
Vlaams Instituut voor Gezond Leven

LM Plus is niet verantwoordelijk voor eventuele drukfouten.

Deze folder bevat enkel de voornaamste bepalingen over de LM plus tegemoetkoming 'psychologische begeleiding'. Bij twijfel of betwisting gelden onze statuten. Om aanspraak te kunnen maken op de tussenkomst dien je de wettelijk verplichte bijdrage voor de aanvullende dienstverlening te betalen.