

Kosten

Eerste consult gratis

Vanaf het tweede consult 9 euro

Sommige mensen komen in aanmerking voor een kosteloze begeleiding, dit wordt tijdens het eerste consult besproken.

Er wordt enkel gewerkt op afspraak!

Een afspraak maken kan via:

Sociaal Huis Poperinge

057 33 33 00

of

Sociaal Huis Diksmuide

051 793 793



De dienst eerstelijnspsychologische functie wordt ondersteund door het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid.

Leen Ballieu

Eerstelijnspsychologe - Poperinge

0496 160 612

Leen.Ballieu @sociaalhuispoperinge.be

Lien Verstraete

Eerstelijnspsychologe - Diksmuide

0471 787 234

Lien.Verstraete @sociaalhuispoperinge.be



**SOCIAAL HUIS
POPERINGE**

Veurnestraat 22

8970 Poperinge

Telefoon: 057 33 33 00

Fax: 057 33 90 39

E-mail: info@sociaalhuispoperinge.be

Een moeilijke
periode?
De eerstelijns-
psycholoog helpt!



**SOCIAAL HUIS
POPERINGE**

Tel. 0496 160 612

“Hoe moet het nu verder met mijn relatie?” Pieter maakt een afspraak met de eerstelijnspsycholoog omdat hij niet weet hoe het verder moet. Zijn vrouw wil scheiden. Pieter voelde wel dat het niet goed ging, maar scheiden, dat wil hij absoluut niet. Het maakt Pieter depressief, hij weet niet hoe hij hiermee moet omgaan.

Eerstelijnspsychologische zorg ...

is kortdurende, klantgerichte begeleiding, voor mensen die zich zorgen maken of moeilijkheden ervaren.

Psychologische zorg door een eerstelijnspsycholoog is voor iedereen toegankelijk.

Je wordt zo snel mogelijk geholpen.

De huisarts of een andere dienst zorgt meestal voor de verwijzing naar een eerstelijnspsycholoog.

De eerstelijnspsycholoog kan je zelf begeleiden of verwijst je door naar een andere hulpverlener die je beter kan helpen met de moeilijkheden die je ervaart. Dit kan bijvoorbeeld iemand zijn van het Centrum Algemeen Welzijnswerk, het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg of de Psychiatrische Zorg Thuis.

Herken je één van deze klachten?

- * angstgevoelens
- * depressieve gevoelens, somberheid
- * overspannenheid, burn-out
- * werk- en studiemoeilijkheden
- * rouwgevoelens, door ziekte of verlies van een naaste
- * relatiemoeilijkheden
- * moeite met het ouder worden
- * ...

Een eerstelijnspsycholoog kan je helpen als je met één van deze gevoelens of moeilijkheden geconfronteerd wordt.

Zo werkt een eerstelijnspsycholoog

In het eerste gesprek verkennen we samen de moeilijkheden en bezorgdheden die je ervaart, de psycholoog luistert vooral naar jou. Soms wordt een vragenlijst of test gebruikt.

Na overleg met je huisarts werken we aan een oplossing: de psycholoog denkt samen met jou en helpt je om de problemen en klachten aan te pakken. Er wordt gezocht naar een antwoord op jouw vragen. Een gesprek duurt ongeveer 45 minuten.

“Ik voel me schuldig tegenover mijn kinderen.” Sofie heeft veel last van hoofdpijn en is bang. Het is heel druk op de boerderij en het lijkt allemaal niets op te brengen. Ze voelt zich schuldig als ze tegen haar kinderen roept dat ze stiller moeten zijn. De huisarts raadt haar aan bij de eerstelijnspsycholoog langs te gaan, die kan samen met haar op zoek gaan naar de best passende begeleiding ...

Een eerstelijnspsycholoog ...

gaat samen met jou even op weg, op een professionele en persoonlijke manier. Samen pakken we jouw zorgen concreet en praktisch aan.

Enkele gesprekken zijn vaak voldoende om je weer op weg te helpen.

Denk niet te lang “ik moet er alleen uit komen” of “het moet eerst erger worden”. Juist als je er vroeg bij bent kan de eerstelijnspsycholoog goed helpen!