



# KOPZORGEN?!

**Praat erover met een eerstelijnspsycholoog in je buurt.**

**Heb je zorgen aan je hoofd? Erover praten helpt écht!**

**Laat je (kop)zorgen dus niet ontspreiden en ontdek op de achterzijde hoe makkelijk en betaalbaar psychologische zorg kan zijn.**



# Blijf niet met je (kop)zorgen zitten: praat erover, dat lucht op.

Ga je door een moeilijke periode? Zit het even niet mee? Raak je er niet alleen uit? Wacht niet te lang om je te laten omringen en helpen. **Reken op de hulp van onze deelnemende eerstelijnspsychologen\***. Zij werken in jouw buurt, in hun eigen praktijk of op plaatsen waar je vaak komt. Sommige eerstelijnspsychologen spreken verschillende talen of kunnen beroep doen op tolken.

## Hoe maak je een afspraak?

Neem deze flyer mee naar je huisarts, een andere betrokken hulpverlener, je vertrouwenspersoon of ga zelf op zoek en maak rechtstreeks een afspraak met een psycholoog in je buurt.

Kijk op **[www.epzvlaamsbrabant.be](http://www.epzvlaamsbrabant.be)**.

Klikt het? Dan stellen jullie samen een plan van aanpak op om na een aantal sessies (individueel of in groep) weer sterker in je schoenen te staan.

## Hoeveel betaal je zelf?

**Een eerste sessie is altijd gratis.**

Vanaf dan hangt jouw bijdrage af van jouw plan en situatie. Daarna gelden de volgende bedragen:

| Per individuele sessie                                        | Per groepssessie |
|---------------------------------------------------------------|------------------|
| € 11                                                          | € 2,5            |
| € 4<br>(Indien je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming) |                  |

\*Psychologen die niet deelnemen, gebruiken andere tarieven.

## Meer weten?



**Scan de QR-code** voor de mogelijkheden in jouw buurt.  
Of vraag raad aan je huisarts, een andere betrokken hulpverlener of je vertrouwenspersoon.  
**[www.epzvlaamsbrabant.be](http://www.epzvlaamsbrabant.be)**