

## VRAGEN OMTRENT PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

### DE HUISARTS

Wanneer je je zorgen maakt over jezelf, een vriend(in) of familie, spreek hierover met jouw **huisarts**. Vertel zo goed mogelijk hoe je je voelt of waarover jouw vraag gaat. De huisarts kan dan in overleg met jou, nagaan of verdere (gespecialiseerde) hulpverlening aangewezen is.

### EERSTELIJNSPSYCHOLOGISCHE ZORG

Vanaf 1 april 2019 wordt een bezoek aan de psycholoog en orthopedagoog onder bepaalde voorwaarden terugbetaald. Opgelet: in opstartfase, beperkt aanbod.  
Zie frontpagina [www.netwerkkwadraat.be](http://www.netwerkkwadraat.be)

### PSYCHIATRISCHE THUISZORG (P.Z.T.)

Zie frontpagina [www.netwerkkwadraat.be](http://www.netwerkkwadraat.be)

### DRINGEND NOOD AAN GESPREK?

Je kunt chatten met of bellen naar:

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) of 106

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) of 1813

### CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk) - [www.centraalwestvlaanderen.be](http://www.centraalwestvlaanderen.be)

- Laagdrempelig **onthaal**
  - directe hulp zonder afspraak
  - directe hulp bij crisissituaties: op het bureel is er, tijdens de openingsuren, altijd één medewerker aanwezig om onmiddellijk te helpen zoeken naar oplossing
  - aanbod van tastbare draaglast verlagende hulp: bij administratie, inschakelen diensten, en rechtendetectie gericht op het verbeteren van inkomenssituatie
  - on-line hulp (chat)
- CAW biedt **psychosociale begeleiding** aan mensen met persoonlijk en psychische problemen met het oog op:
  - vroegdetectie van psychische en psychiatrische stoornissen
  - het bevorderen van het dagelijks functioneren en sociale inclusie
  - het voorkomen van escalatie van problemen.

Hierbij aandacht voor de wisselwerking en samenhang tussen hulpvraag, het psychisch functioneren van de cliënt en context.

<b>CENTRA GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG</b>	<b><a href="http://www.cgglargo.be">www.cgglargo.be</a></b>	<b><a href="http://www.cggml.be">www.cggml.be</a></b>
---	---	---

Preventieve en vroeginterventionele aanpak van psychische en psychiatrische problemen

- sensibilisering en destigmatisering van de geestelijke gezondheidszorg, onder meer via vormingen en lezingen
- deskundigheidsbevordering en coaching van eerstelijnsactoren en andere intermediairen, onder meer rond:
  - verslaving (TAD-team)
  - suïciderisico (SP-team)
  - eerste psychose of hoogrisico op eerste psychose of andere ernstige psychiatrische problemen
  - psychische problemen binnen woon- en zorgcentra, en andere ouderenorganisaties
- het zo vroeg mogelijk...
  - detecteren, oriënteren en toeleiden naar de gepaste zorg
  - interveniëren bij de (beginnende) manifestatie van ernstige psychiatrische problematieken

<b>INTERESSANTE LINKS</b>
---------------------------

- Fit in je Hoofd, Goed in je Vel?  
**[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)**
- Op zoek naar informatie over een psychische klacht of aandoening?  
**[www.geestelijkgezondvlaanderen.be](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be)**
- De balkmetafoor  
Je kunt jouw eigen draagkracht, kwetsbaarheden en stressoren visueel voorstellen om zo op zoek te gaan naar een gezond evenwicht.  
**[www.balkmetafoor.be](http://www.balkmetafoor.be)**
- Zorgpad alcohol West-Vlaanderen  
Dit zorgpad begeleidt je bij het vroegtijdig detecteren van alcoholproblemen en het vinden van een gepast zorgaanbod. Het biedt handvatten aan in de vorm van een stappenplan voor de behandeling en opvolging van alcoholproblemen  
**[www.zorgpadalcohol-wvl.be](http://www.zorgpadalcohol-wvl.be)**