



Psy-Go!

Psychologische hulp
voor iedereen

Telefonisch
0800 32011
en online

www.lm.be





De zon gaat iedere ochtend op

Alleen zie je ze soms niet. Want het leven is geen zonovergoten all-invakantie. Het leven is zon en regen, top en dip, zoet en zuur.

We hebben allemaal een rugzakje met onze levenservaringen, beperkingen en gevoelige plekken. Soms worden die ons wel eens te veel. Dan pakken donkere wolken zich samen, dan is 'gewoon verder doen' even geen optie meer.

Je ziekenfonds wil je helpen om weer iedere ochtend met een zonnetje wakker te worden. Daarvoor is er Psy-Go!, de gratis psychologische begeleiding op afstand voor leden van LM.

Een team van ervaren, gediplomeerde psychologen staat klaar om te luisteren naar je problemen en je op een professionele manier te helpen. Via de telefoon of via een app, 7 dagen op 7, tussen 8 en 21 uur. Geen wachttijden, geen verplaatsingen, geen kosten.

Wil je gewoon je hart eens luchten? Of zit je met een probleem waardoor je het even niet meer ziet zitten? **Praat erover.** De psychologen van LM zijn er speciaal voor jou.

Psy-Go! is bereikbaar via het nummer 0800 32011 of via de app iConnectYou.

Ontdek alles over Psy-Go!
via www.lm.be/NL/Psy-Go



Hoe het werkt

Hoe bereik ik Psy-Go! ?

Je kunt Psy-Go! bereiken via telefoon, chat en videobellen. Bellen kun je op het gratis nummer **0800 32011***. Om te chatten of te videobellen heb je de app **iConnectYou** nodig. Die is beschikbaar voor Apple en Android. Voer de passcode Psy-Go! in bij je registratie.

Bij wie kom ik terecht?

Als je belt of chat, kom je direct bij een psycholoog van Psy-Go! terecht. Die zal jouw situatie inschatten. Eventueel verbindt hij je door met een collega die gespecialiseerd is in jouw probleem.

Waar heb ik recht op?

Iedereen die lid is van LM en zijn of haar bijdrage correct betaalt, heeft recht op **6 gratis sessies** psychologische begeleiding per kalenderjaar. Een sessie duurt doorgaans 45 tot 60 minuten.

Wat met mijn privacy?

De psychologen van LM zijn vanzelfsprekend gebonden door beroepsgeheim. Alles wat je zegt, is dus volstrekt vertrouwelijk. Jouw privacy is een prioriteit. Je gegevens worden veilig bewaard en nooit voor andere doeleinden gebruikt.

Wat na de 6 sessies?

Als je 6 sessies opgebruikt zijn, kun je in dat kalenderjaar geen beroep meer doen op Psy-Go!. Wel kan Psy-Go! je met voorrang doorverwijzen naar een psycholoog in jouw buurt.



*Vanuit het buitenland bel je (betalend) naar 0032 9 242 92 71.

Psy-Go! is er voor jou

Mijn zoon is werkelijk onhandelbaar. Op school slaat hij andere kinderen en gisteren schold hij zijn oma uit. Ik weet niet meer wat gedaan. Ik vraag me af wat ik fout deed. Ik roep meer tegen hem dan ik zou willen.



Ik weet niet wat er scheelt maar alles is gewoon moeilijk. Ik heb geen zin om mensen te zien omdat ik het gevoel heb dat ik toch geen fijn gezelschap ben. Ik blijf dan maar binnen maar ook thuis voel ik me niet echt goed. Als mensen me vragen hoe het is, zeg ik altijd dat het 'goed' is.



Sinds de zelfmoord van mijn broer is mijn moeder erg in zichzelf gekeerd. Ze lijkt in niets of niemand meer geïnteresseerd. Ze wil er niet over praten en zegt dat alles ok is. Mijn man zegt dat ik me teveel zorgen maak over mijn familie en beter wat meer tijd in mezelf en onze relatie zou steken. Ik heb het gevoel dat wat ik ook doe, het nooit goed genoeg is.



Ik kan niets, maar dan ook niets, goed doen voor onze nieuwe teamleader. Hij wijst me voortdurend op kleine fouten en maakt me belachelijk in groep om daarna te zeggen 'dat het maar om te lachen was.' Ik ga niet meer graag werken en heb schrik dat ik op een dag gewoon ontplof.



Alles is zo 'gewoon' geworden tussen mijn vriend en mij. We hebben geen ruzie, maar we doen niet zoveel meer samen. Seks hebben we minder en minder. Ik durf er tegen hem niet over te beginnen. We zijn zes jaar samen.



Aan de andere kant van de lijn

Iris is psychologe en coördinator van Psy-Go!. Ze stuurt het team aan en begeleidt zelf ook leden van LM. Dit zijn drie dingen die ze je wil vertellen over Psy-Go!.



“**Het eerste gesprek is verkennend.** Soms volstaat zo’n eerste gesprek en voelt iemand zich al heel wat beter omdat hij of zij met neutrale hulp de dingen op een rijtje heeft kunnen zetten. Soms is het wel aangewezen om een traject van een zestal sessies op te starten, die we dan samen inplannen. Maar we dringen nooit iets op: jij beslist.”

“Wij krijgen te maken met **alle grote en kleine thema’s** die in een mensenleven aan bod komen: spanningen in de familie, de balans privé-werk, stress, opvoeding, liefde, verlies, dood, eenzaamheid, persoonlijke ontwikkeling, depressie, zorgen over geld en toekomst... Denk nooit ‘ze zullen me toch niet begrijpen’: ons team is ervaren en divers.”

“Het lijkt soms alsof er rond psychologische hulp een waas van kommer en kwel hangt. Dat is jammer. Ik zie vaak mooie en **hoopgevende dingen** gebeuren. Zo kunnen mensen vanuit een crisis heel erg groeien. Ook stel ik vast dat mensen op momenten van crisis, paniek en stress vergeten hoe krachtig ze eigenlijk zijn. Soms is die kracht niet groot, maar aan veerkracht kan je werken. Het is onze taak om mensen terug ‘in hun eigen kracht’ te zetten.”

Psychologische begeleiding

Psy-Go! biedt gratis psychologische begeleiding aan via telefoon of chat.

- ✓ Voor alle leden van LM
- ✓ 6 gratis sessies per kalenderjaar
- ✓ 7 dagen op 7, van 8 tot 21 uur
- ✓ Geen wachttijden
- ✓ Een team van ervaren gediplomeerde psychologen
- ✓ Je ziekenfonds garandeert je privacy

Bel **0800 32011** of download de **iConnectYou-app** in de Google Play store (Android) of de Apple App Store (iOS) en voer de passcode Psy-Go! in bij je registratie.



Tegemoetkoming voor psychologische begeleiding

Bij LM krijg je ook een tegemoetkoming voor consultaties bij een psycholoog, een erkende psychotherapeut en voor cursussen mindfulness - al dan niet in groepsverband.

- Volwassenen: 10 euro per sessie bij een psycholoog of psychotherapeut en 60% van het inschrijvingsgeld voor mindfulness. Het totaalbedrag is beperkt **tot 60 euro per kalenderjaar**.
- Kinderen (personen die recht geven op kinderbijslag): 20 euro per sessie en 60% van het inschrijvingsgeld voor mindfulness. Het totaalbedrag is beperkt **tot 120 euro per kalenderjaar**.

Meer informatie vind je op www.lm.be > Voordelen en diensten > Psychologische begeleiding



LM Plus

Kalkoven 22

1730 Asse

☎ 0800 17 417

✉ info@lmplus.be

LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02 209 48 11

✉ info@mutplus.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09 223 19 76

✉ info.ov@lm.be



Als lid van LM
kun je genieten van
talrijke voordelen.

Psy-Go! is er
slechts een van.

**Ontdek LM op
www.lm.be**

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds

Deze folder bevat enkel de voornaamste bepalingen over Psy-Go!. Bij twijfel of betwisting gelden onze statuten. Om aanspraak te kunnen maken op deze dienst dien je de wettelijk verplichte bijdrage voor de aanvullende dienstverlening te betalen.