



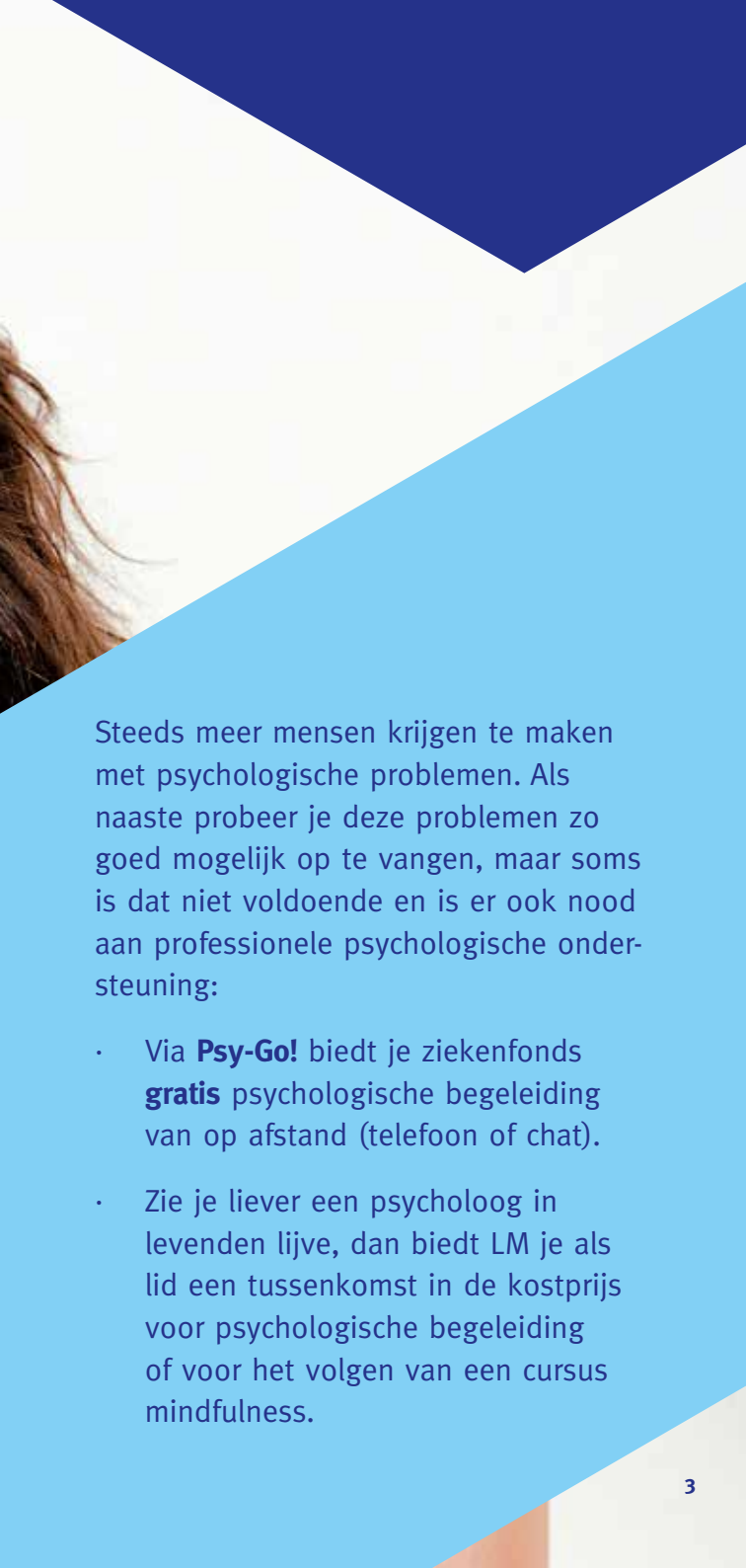
**psychologische
begeleiding**

**LM is er
voor jou!**

www.lm.be







Steeds meer mensen krijgen te maken met psychologische problemen. Als naaste probeer je deze problemen zo goed mogelijk op te vangen, maar soms is dat niet voldoende en is er ook nood aan professionele psychologische ondersteuning:

- Via **Psy-Go!** biedt je ziekenfonds **gratis** psychologische begeleiding van op afstand (telefoon of chat).
- Zie je liever een psycholoog in levenden lijve, dan biedt LM je als lid een tussenkomst in de kostprijs voor psychologische begeleiding of voor het volgen van een cursus mindfulness.

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. Deze 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. Deze schat jouw situatie in en verbindt je eventueel door met een collega die in jouw probleem gespecialiseerd is. Zijn alle psychologen bezet, dan zorgt een onthaalmedewerker ervoor dat je zo snel mogelijk een psycholoog aan de lijn krijgt.

Waar heb ik recht op?

Als lid van LM heb je per kalenderjaar recht op **6 gratis sessies** psychologische begeleiding. Een sessie duurt doorgaans 45 tot 60 minuten. Bij aanvang van je gesprek vraagt de psycholoog je rijksregisternummer en controleert hij/zij of je lid bent van LM en nog gratis begeleiding kunt genieten.

Wat met mijn privacy?

Jouw privacy is onze prioriteit. De psychologen van LM zijn vanzelfsprekend door beroepsgeheim gebonden. Alles wat je zegt is dus volstrekt vertrouwelijk.

Wat na de 6 sessies?

Zijn je 6 sessies opgebruikt dan kun je in dat kalenderjaar geen beroep meer doen op Psy-Go!. Ze verwijzen je graag door naar een psycholoog in je buurt voor verdere psychologische begeleiding.

* 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 opnieuw ‘in hun eigen kracht’ te zetten.”

Psy-Go! In een notepad

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

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



Psychologische begeleiding of Mindfulness volwassenen

Je voordeel bij LM

Elke volwassene krijgt een terugbetaling van:

- 10 euro per sessie - al dan niet in groepsverband
 - bij een psycholoog of psychotherapeut, met een maximum van **60 euro** per kalenderjaar;
- 60% van de kostprijs van een cursus mindfulness, met een maximum van 60 euro per kalenderjaar.

Je kunt beide vormen van therapie (psychologische begeleiding en mindfulness) combineren, maar de tussenkomst bedraagt nooit meer dan **60 euro** per kalenderjaar.



Psychologische begeleiding of Mindfulness jongeren

Je voordeel bij LM

Elke jongere die recht geeft op kinderbijslag krijgt een terugbetaling van:

- 20 euro per sessie - al dan niet in groepsverband - bij een psycholoog of psychotherapeut, met een maximum van **120 euro** per kalenderjaar;
- 60% van de kostprijs van een cursus mindfulness, met een maximum van 120 euro per kalenderjaar.

Je kunt beide vormen van therapie (psychologische begeleiding en mindfulness) combineren, maar de tussenkomst bedraagt nooit meer dan **120 euro** per kalenderjaar.



Voorwaarden en aanvraag

Voorwaarden

- De psycholoog is geregistreerd bij de psychologencommissie.
- De psychotherapeut komt voor op de lijst van erkende psychotherapeuten van LM.
- De tussenkomst bedraagt nooit meer dan het bedrag dat je zelf hebt betaald.

Wat te doen?

Vraag het mutualistisch formulier op bij je ziekenfonds en bezorg het volledig ingevuld terug.





LM Plus

Kalkoven 22

1730 Asse

☎ 0800 17 417

✉ info@lmplus.be

LM MUTPLUS.be

Koninginneplein 51-52

1030 Brussel

☎ 02 209 48 11 - 📠 02 219 01 54

✉ info@mutplus.be

LM Oost-Vlaanderen

Brabantdam 109

9000 Gent

☎ 09 223 19 76

✉ info.ov@lm.be



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

Als lid van LM
kun je genieten van
talrijke voordelen.

Psychologische
begeleiding is er
slechts een van.



Ontdek LM op
www.lm.be

Deze en andere folders zijn te verkrijgen bij je ziekenfonds.