

Wegwijs Psychologische hulpverlening Kinderen & Jongeren in Limburg

Dit document is bedoeld als **beknopte verduidelijking** van mogelijke **psychologische hulpverlening**. Dit is geen alles omvattend overzicht gezien er een zeer ruim en soms lokaal verschillend aanbod bestaat. Ook zijn er organisaties in nauw aangrenzende sectoren die ook een aanbod hebben m.b.t. psychologische of psychopedagogische ondersteuning van kinderen, jongeren en gezinnen. Enkele hiervan zijn mee opgenomen in het overzicht, maar niet allemaal.

Ga in samenspraak met de huisarts, CLB of andere betrokkene op zoek naar de 'gepaste hulp' voor jullie hulpvraag.



Soorten problemen

Ga in samenspraak met de huisarts, CLB of andere betrokkene op zoek naar de 'gepaste hulp' voor jullie hulpvraag. Klik op een type en ontdek er alles over.



Uitleg gebruikte afkortingen

K&J+ = organisaties die naast een zorgaanbod voor Kinderen en Jongeren ook een aanbod voor volwassenen en/of ouderen hebben.

4-24j
of bijv
1-18j = het leeftijdsbereik van kinderen, jongeren en/of jongvolwassenen waarvoor een organisatie een zorgaanbod heeft.

A = Ambulante zorg, op afspraak bij een hulpverlener of zorgorganisatie.

R = Residentiële zorg, via (dag)opname.

M = Mobiele zorg, zorgverleners die aan huis komen.

CLB = Centrum LeerlingenBegeleiding

JAC = Jongeren Advies Centrum

TEJO = ThErapeuten voor Jongeren

CGG = Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg

ELP = EerstelijnsPsychologen

CAR = Centrum Ambulante Revalidatie

PZ = Psychiatrisch Ziekenhuis

K-dienst = Kinderpsychiatrische Dienst

Voorkomen van problemen

Hier kan je terecht voor het voorkomen van problemen

Het is heel belangrijk aandacht te hebben voor je eigen welzijn en mentale gezondheid. Je kunt zo je draagkracht en grenzen bewaken, op tijd zorgen voor jezelf en hulp vragen indien nodig, om te voorkomen dat er problemen ontstaan of ernstiger worden. Er zijn verschillende online initiatieven die je kunnen helpen bij preventie en zelfzorg. Wat je kan verwachten: versterken positieve geestelijke gezondheid, inzetten op beschermende en risicofactoren.



[NokNok.be](https://www.noknok.be)



[WatWat.be](https://www.watwat.be)

MoodSpace

[Moodspace.be](https://www.moodspace.be)



[Rustbox.be](https://www.rustbox.be)



[gezondleven.be](https://www.gezondleven.be)



[overkop.be](https://www.overkop.be)

Psy+

A

Lichte tot matige psychische problemen



Hier kan je terecht voor lichte tot matige psychische problemen

Voor zij die zich niet goed voelen en moeilijkheden ervaren. Dit is een lijst van **eerstelijns hulp, zelfhulp**. Voor een luisterend oor, probleemverheldering psycho-educatie, tips en handvaten.

Klik op de logo's om de website te bezoeken

Telefonische en online hulp **K&J+**

Aanbod: een luisterend oor, tips, advies, verwijzing naar andere hulpverlening indien nodig.

















OnlinePsyHulp 16-23jr

CLB

= Centra Leerlingen Begeleiding

Aanbod: een luisterend oor, probleemverheldering, kortdurende begeleiding, samen zoeken naar oplossingen of verdere hulp.

Waar? In Limburg, gelinkt aan alle scholen.







JAC **Psy+ A**

= Jongeren Advies Centrum

Aanbod: ondersteuning bij persoonlijke en relationele of gezinsproblemen.

Waar? Verspreid over heel Limburg, zie www.caw.be/JAC

TEJO **A**

= ThErapeuten voor Jongeren

Aanbod: luisterend oor, probleemverheldering, psycho-educatie, handsvaten om aan de slag te gaan om je mentaal welzijn of functioneren te verbeteren, verwijzing naar andere hulpverlening indien nodig.

Waar? In Hasselt

OVERKOP **Psy+ A**

Aanbod: een plek om samen te komen met leeftijdsgenoten, vrijetijdsactiviteiten, indien gewenst luisterend oor, tips, advies, verwijzing naar gewenste hulpverlening en soms ook eerstelijnspsychologische hulpverlening ter plaatse.

Waar? Verspreid in de provincie, zie www.overkop.be/huizen

Hier kan je terecht voor lichte tot matige psychische problemen

Bij kinderen en jongeren die zich niet goed voelen en moeilijkheden ervaren. Dit is een overzicht van initiatieven in de geestelijke gezondheidszorg die o.a. **eerste- en tweedelijnspsychologische hulp** bieden: probleemverheldering, psycho-educatie, psychologische en therapeutische begeleiding.

Klik op de logo's om de website te bezoeken

Eerstelijnspsychologische hulp

A

ELP= EersteLijnsPsychologen K&J+

Aanbod: psycho-educatie en kortdurende begeleiding bij duidelijke hulpvraag, verwijzing naar intensievere hulpverlening indien nodig.

Waar? In heel de provincie op openbare locaties en in praktijken, zie www.ggzlimburg.be

Programma Connect Ligant Connect

Aanbod: vraag- en probleemverheldering, psycho-educatie en kortdurende begeleiding i.f.v. vroeginterventie, verwijzing naar intensievere hulpverlening indien nodig, consult aan andere hulpverleners in zoektocht naar gepaste psychologische hulp.

Waar? In heel de provincie, zie www.ligant.be



CGG

K&J+ A

= Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg

Aanbod: gespecialiseerde zorg voor psychische of psychiatrische problemen

Waar? In Limburg.



Vluchtelingen

Privépraktijken

K&J+ A

Aanbod: afhankelijk van de praktijk in kwestie: probleemverheldering, psycho-educatie, diagnostiek, psychologische en psychotherapeutische begeleiding kinderpsychiatrische opvolging,...

Waar? In Limburg. Te vinden via doorverwijzing van een hulpverlener in de regio of via www.vind-een-psycholoog.be

Matig tot ernstige psychische problemen

Hier kan je terecht voor matige tot ernstige psychische problemen

Bij een verstoring in functioneren en ontwikkeling ervaren. Dit is een overzicht van **tweedelijnspsychologische hulp**. Voor probleemverheldering psycho educatie, diagnostiek en therapeutische begeleiding.

Klik op de logo's om de website te bezoeken

Telefonische en online hulp K&J+

Aanbod: luisterend oor, verwijzing naar gepaste hulpverlening, online hulpverlening

CGG K&J+ A

= Centrum voor **Geestelijke Gezondheidszorg**

Aanbod: gespecialiseerde zorg voor psychische of psychiatrische problemen

Waar? In Limburg.

CAR Psy+ K&J+ A

= Centrum **A**mbulante **R**evalidatie

Aanbod: : gespecialiseerde diagnostiek en behandeling van complexe ontwikkelingsstoornissen, mentale beperking, ADHD, ASS, stotteren en gehoorstoornissen.

Waar? In Limburg.

Privépraktijken K&J+ A

Aanbod: afhankelijk van de praktijk in kwestie: probleemverheldering, psycho educatie, diagnostiek, psychologische en psychotherapeutische begeleiding kinderpsychiatrische opvolging,...

Waar? In Limburg. Te vinden via doorverwijzing van een hulpverlener in de regio of via www.vind-een-psycholoog.be

Ernstige psychische problemen

Hier kan je terecht voor **ernstige psychische problemen**

Bij een vastgelopen functioneren en ontwikkeling, met nood tot insensievere zorg.
Dit is een overzicht van **gespecialiseerde hulp**. Voor probleemverheldering, diagnostiek, therapeutische begeleiding, revalidatie,...

Klik op de logo's om de website te bezoeken

<p>CGG K&J+ A</p> <p>= Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg</p> <p>Aanbod: gespecialiseerde zorg voor psychische of psychiatrische problemen</p> <p>Waar? In Limburg.</p> 	<p>CAR Psy+ K&J+ A</p> <p>= Centrum Ambulante Revalidatie</p> <p>Aanbod: gespecialiseerde diagnostiek en behandeling van complexe ontwikkelingsstoornissen, mentale beperking, ADHD, ASS, stotteren en gehoorstoornissen.</p> <p>Waar? In Limburg.</p> 	<p>Mobiele Care Teams Ligant M 0-18j</p> <p>Aanbod: : psychologische begeleiding aan huis bij een meervoudige en complexe problematiek.</p> <p>Waar? Werkingsgebied over heel Limburg.</p> 
<p>Privépraktijken psychologie en psychiatrie K&J+ A</p> <p>Aanbod: afhankelijk van de praktijk in kwestie: probleemverheldering, psycho educatie, diagnostiek, psychologische en psychotherapeutische begeleiding kinderpsychiatrische opvolging,...</p> <p>Waar? In Limburg. Te vinden via doorverwijzing van een hulpverlener in de regio of via www.vind-een-psycholoog.be</p>	<p>PZ / K-Dienst R A</p> <p>= Psychiatrisch Ziekenhuis / = Kinderpsychiatrische Dienst</p> <p>Aanbod: gespecialiseerde psychiatrische diagnostiek, zorg en therapie in (dag)opname of ambulante.</p> <p>Waar? In Limburg.</p> 	

Crisis

Hier kan je terecht bij **crisis**

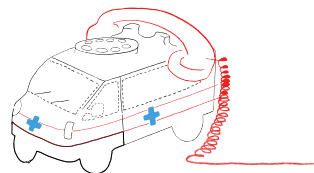
Bij psychische problemen waarbij gevaar dreigt voor de persoon zelf of de omgeving (vb. bij suïcidaliteit, psychose, manie of ernstige gedragscrisis). **Crisishulp** is gericht op stabiliseren, versterken, verwijzen naar gepaste vervolgzorg.

Klik op de logo's om
de website te bezoeken

Crisispunt Limburg -18

Aanbod: 7/7, 24/24 bereikbaar meldpunt, aanmelding door hulpverleners of door cliënt/familie zelf mogelijk via **Crisismeldpunt -18** (089/70 03 70). Men zet in op samen inschatten van de beste vorm van hulpverlening (ambulant, mobiel, residentieel) en zorgverlening door de Mobiele Crisisteams van Ligant of de organisaties die deel uitmaken van het Limburgse crisisnetwerk voor kinderen en jongeren.

Waar? In de hele provincie.



Crisishulp Jongvolwassenen +18

Aanbod: telefonische aanmelding door huisarts mogelijk bij regio regionale Mobiele Crisisteams volwassenen via 'Dringend hulp nodig' op www.ggzlimburg.be. Men zet in op samen inschatten van de beste vorm van hulpverlening (ambulant, mobiel, residentieel) en zorgverlening door de Mobiele Crisisteams van Noolim, Reling of de organisaties die deel uitmaken van het Limburgse crisisnetwerk voor volwassenen.

Waar? In de hele provincie.



Alles in kaart

Klik op de logo's om de website te bezoeken

Voorkomen van problemen	Lichte tot matige psychische problemen	Matig tot ernstige psychische problemen	Ernstige psychische problemen	Crisis
   	                 	            <p>OnlinePsyHulp</p>	         	   

Samen op zoek naar de zorg die het beste bij je past.

