



## HOEVEEL KOST EEN PSYCHOLOOG?

Door Netwerken geestelijke gezondheid kinderen en jongeren | 11-24 jaar

Hoeveel een psycholoog kost, hangt af van **waar** je gaat en **hoe oud** je bent:

### ✓ Ik zit op de middelbare school

Dan kan je **gratis psychologische hulp** krijgen bij:

- [eerstelijns-psycholoog](#)
- [TEJO](#): therapie sessies voor jongeren
- [CLB](#): centrum voor leerlingenbegeleiding op je school
- [JAC](#): dienst van het CAW voor jongeren
- [OverKop](#): soort van jeugdhuis waar je ook hulp kan krijgen

#### Wat is het verschil?

- Bij een **eerstelijns-psycholoog** en **TEJO** kan je een **traject met een psycholoog of therapeut** doen en dus meerdere keren gaan.
- Bij **CLB, JAC** en **OverKop** werken er **niet altijd psychologen**.
  - Ze gaan wel **samen met jou op zoek naar de best passende hulp**.
  - Dat kan bij hen zelf zijn, of bij een andere organisatie of een psycholoog.

Je hebt **geen voorschrift nodig**. Je kan rechtstreeks een afspraak maken, **zonder** dat je **ouders** het weten.

Andere opties zijn:

- [Centrum voor Geestelijke Gezondheid](#) (CGG): **11 euro** per gesprek
  - Heb je recht op een [verhoogde tegemoetkoming](#)? Dan betaal je **4 euro** per gesprek.
  - Je eerste gesprek bij een CGG is wel altijd gratis.
  - Hier kan je niet zomaar naartoe, maar alleen als iemand je **doorverwijst**, zoals je dokter of CLB.
- **Privé-psycholoog**: **50-85 euro** per gesprek. [Je mutualiteit betaalt een stuk terug](#).

### PRAAT EROVER



#### Ga langs bij TEJO

Vind een TEJO in je buurt voor gratis therapeutische hulp. Maak liefst eerst een afspraak via telefoon of mail.



#### Chat met JAC

Maandag-vrijdag: 13:00-19:00 uur.



#### Mail met JAC

Antwoord binnen de 3 werkdagen



#### Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school

---

## ✓ Ik ben 18-20 jaar

Dan kan je **gratis psychologische hulp** krijgen bij:

- [eerstelijns-psycholoog](#)
- [TEJO](#): therapie sessies voor jongeren
- [JAC](#): dienst van het CAW voor jongeren
- [OverKop](#): soort van jeugdhuis waar je ook hulp kan krijgen

### Wat is het verschil?

- Bij een **eerstelijns-psycholoog** en **TEJO** kan je een **traject met een psycholoog of therapeut** doen en dus meerdere keren gaan.
- Bij **JAC** en **OverKop** werken er **niet altijd psychologen**.
  - Ze gaan wel **samen met jou op zoek naar de best passende hulp**.
  - Dat kan bij hen zelf zijn, of bij een andere organisatie of een psycholoog.

Je hebt **geen voorschrift nodig**. Je kan rechtstreeks een afspraak maken, **zonder dat je ouders het weten**.

### Andere opties:

- Je [hogeschool of universiteit](#): vraag bij de dienst studentenbegeleiding of er psychologen werken
- [Centrum voor Geestelijke Gezondheid](#) (CGG): **11 euro** per gesprek
  - Heb je recht op een [verhoogde tegemoetkoming](#)? Dan betaal je **4 euro** per gesprek.
  - Je eerste gesprek bij een CGG is wel altijd gratis.
  - Hier kan je niet zomaar naartoe, maar alleen als iemand je **doorverwijst**, zoals je dokter of CLB.
- **Privé-psycholoog**: **50-85 euro** per gesprek. [Je mutualiteit betaalt een stuk terug](#).

---

## ✓ Ik ben 21-23 jaar

Dan kan je **gratis psychologische hulp** krijgen bij:

- [eerstelijns-psycholoog](#)
- [JAC](#): dienst van het CAW voor jongeren
- [OverKop](#): soort van jeugdhuis waar je ook hulp kan krijgen

### Wat is het verschil?

- Bij een **eerstelijns-psycholoog** kan je een **traject** doen en dus meerdere keren gaan.
- Bij **JAC** en **OverKop** werken er **niet altijd psychologen**.
  - Ze gaan wel **samen met jou op zoek naar de best passende hulp**.
  - Dat kan bij hen zelf zijn, of bij een andere organisatie of een psycholoog.

Je hebt **geen voorschrift nodig**. Je kan rechtstreeks een afspraak maken, **zonder dat je ouders het weten**.

### Andere opties:

- Je [hogeschool of universiteit](#): vraag bij de dienst studentenbegeleiding of er psychologen werken
- [Centrum voor Geestelijke Gezondheid](#) (CGG): **11 euro** per gesprek
  - Heb je recht op een [verhoogde tegemoetkoming](#)? Dan betaal je **4 euro** per gesprek.
  - Je eerste gesprek bij een CGG is wel altijd gratis.
  - Hier kan je niet zomaar naartoe, maar alleen als iemand je **doorverwijst**, zoals je dokter of CLB.
- **Privé-psycholoog: 50-85 euro** per gesprek. [Je mutualiteit betaalt een stuk terug](#).

## ✓ Ik ben 24 jaar

Dan kan je **gratis psychologische hulp** krijgen bij:

- [JAC](#): dienst van het CAW voor jongeren
- [OverKop](#): soort van jeugdhuis waar je ook hulp kan krijgen

Goed om te weten: er werken **niet altijd psychologen op die plaats zelf**:

- Ze gaan wel **samen met jou op zoek naar de best passende hulp**.
- Dat kan bij hen zelf zijn, of bij een andere organisatie of een psycholoog.

Je hebt **geen voorschrift nodig**. Je kan rechtstreeks een afspraak maken, **zonder dat je ouders het weten**.

Maar heb je 'matige' of ernstige problemen? Dan verwijzen ze je door.

**Andere opties:**

- Je [hogeschool of universiteit](#): vraag bij de dienst studentenbegeleiding of er psychologen werken
- **Eerstelijns-psycholoog: 11 euro** per gesprek
  - Heb je recht op een [verhoogde tegemoetkoming](#)? Dan betaal je **4 euro** per gesprek.
  - Je eerste gesprek bij een eerstelijns-psycholoog is wel altijd gratis.
- [Centrum voor Geestelijke Gezondheid \(CGG\)](#): **11 euro** per gesprek
  - Heb je recht op een [verhoogde tegemoetkoming](#)? Dan betaal je **4 euro** per gesprek.
  - Je eerste gesprek bij een CGG is wel altijd gratis.
  - Hier kan je niet zomaar naartoe, maar alleen als iemand je **doorverwijst**, zoals je dokter of CLB.
- **Privé-psycholoog: 50-85 euro** per gesprek.
  - [Je mutualiteit betaalt een stuk terug](#).

### Waar vind ik een eerstelijns-psycholoog?

Je vindt per provincie een lijst van eerstelijns-psychologen:

- [Antwerpen: alle leeftijden](#)
- [Brussel: alle leeftijden](#)
- [Limburg: 0 tot en met 23 jaar](#)
- [Limburg: 15 jaar en ouder](#)
- [Oost-Vlaanderen: alle leeftijden](#)
- [Vlaams-Brabant: alle leeftijden](#)
- [West-Vlaanderen: alle leeftijden](#)

**Je mag kiezen waar** je gaat. Je moet niet in de provincie gaan waar je woont.

Bij een eerstelijns-psycholoog **voor volwassenen** kan je terecht **vanaf 15 jaar**. Bij een eerstelijns-psycholoog **voor kinderen en jongeren** kan je terecht **tot en met 23 jaar**.

Ben jij tussen 15 en 23 jaar? Dan kan je kiezen in welke groep je zoekt naar een psycholoog die bij je past.

Goed om te weten: je kan **ook gratis naar een eerstelijns-psycholoog voor volwassenen als je 23 jaar of jonger bent**. Het is gratis door je leeftijd, niet door de psycholoog die je kiest.

### Asielzoeker of geen verblijfspapieren?

Ben je asielzoeker of heb je geen verblijfspapieren? Dan kan je **gratis** naar de **psycholoog** in een [CGG of 'Centrum voor Geestelijke Gezondheid'](#).

Een CGG is er [ook voor andere mensen](#), maar alleen als iemand je **doorverwijst**, zoals je dokter of iemand van het [JAC](#) of het [CLB](#).

### **Vluchteling of vlucht-verleden?**

Ben je of was je ooit **vluchteling**? Dan kan je een **gratis psycholoog** krijgen via [Solentra](#).

Je kan je **niet zelf aanmelden**, **iemand anders** moet dat voor jou doen, **zoals** iemand van:

- Agentschap Integratie en Inburgering
- CLB
- JAC
- LOI (Lokaal Opvang-initiatief)
- OCMW
- Ziekenhuis
- ...

FOTO: Jorge Dominguez