



GRATIS EN ANONIEM NAAR DE PSYCHOLOOG, KAN DAT?

Door Geestelijk Gezond Vlaanderen | 11-24 jaar

Ja, als jongere kan je **gratis psychologische hulp** krijgen **zonder dat iemand anders het weet**:

JAC: jongerenaanbod van het CAW

- Voor jongeren van **12 tot en met 25 jaar**
- Bij de meeste JAC's wandel je binnen **zonder afspraak**. Soms moet je wel een afspraak maken: [check hoe het zit bij het JAC in jouw buurt](#)
- Je kan **langsgaan** bij of **bellen** naar meer dan 50 JAC's in Vlaanderen
- Je kan ook [mailen of chatten met het JAC](#)

TEJO: therapeuten voor jongeren

- Voor jongeren van **10 tot en met 20 jaar**
- Maak **liefst eerst een afspraak** via telefoon of mail, maar dat is **niet verplicht**
- Op 15 plaatsen in Vlaanderen en Brussel: [vind een TEJO in jouw buurt](#)
- [Meer info over TEJO](#)

OverKop

- Voor jongeren **tot en met 25 jaar**
- Wandel binnen **zonder afspraak**
- In [Oostende](#), [Gent](#), [Mechelen](#), [Tienen](#) en [Genk](#)
- [Meer info over OverKop](#)

CLB: Centrum voor Leerlingenbegeleiding

- Op je school
- Je **kies zelf wie het weet**: je ouders, je school of niemand
- Niet alleen voor vragen rond school, maar voor alle vragen of problemen
- [Vind het adres, telefoonnummer en e-mailadres van het CLB van jouw school](#)

Liever chatten, bellen of mailen?

Hier staat **gratis** en **anoniem** een luisterend oor voor je klaar:

- [Awel: bel, mail, chat of bezoek het forum](#)
- [JAC: mail of chat](#)
- [CLB: bel, mail of chat](#)
- [Tele-onthaal: bel of chat](#)
- [Zelfmoord1813: bel, mail of chat](#)

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

Ma-vr: 13-19u.



Mail met JAC

Je krijgt een antwoord binnen de 2 werkdagen



Bel met CLB

Bel met het CLB van jouw school

Eerste gesprek gratis bij CGG

Je kan psychologische hulp krijgen voor **11 euro/uur** in een Centrum voor Geestelijke Gezondheid (CGG).

Je **eerste gesprek** is **gratis** als je:

- Met een **heel dringend probleem** komt
- Bent **doorverwezen** door een zorgverlener, zoals een verpleger of dokter

Al je gesprekken zijn **gratis** als je:

- **Asielzoeker** bent of **geen papieren** hebt

Er zijn 20 centra in Vlaanderen en Brussel. [Vind een CGG in je buurt.](#)

Liever een privé-psycholoog?

In België kost een privé-psycholoog gemiddeld **55 euro/uur**. [Je kan wel een deel terugbetaald krijgen.](#)

FOTO: Anthony Tran