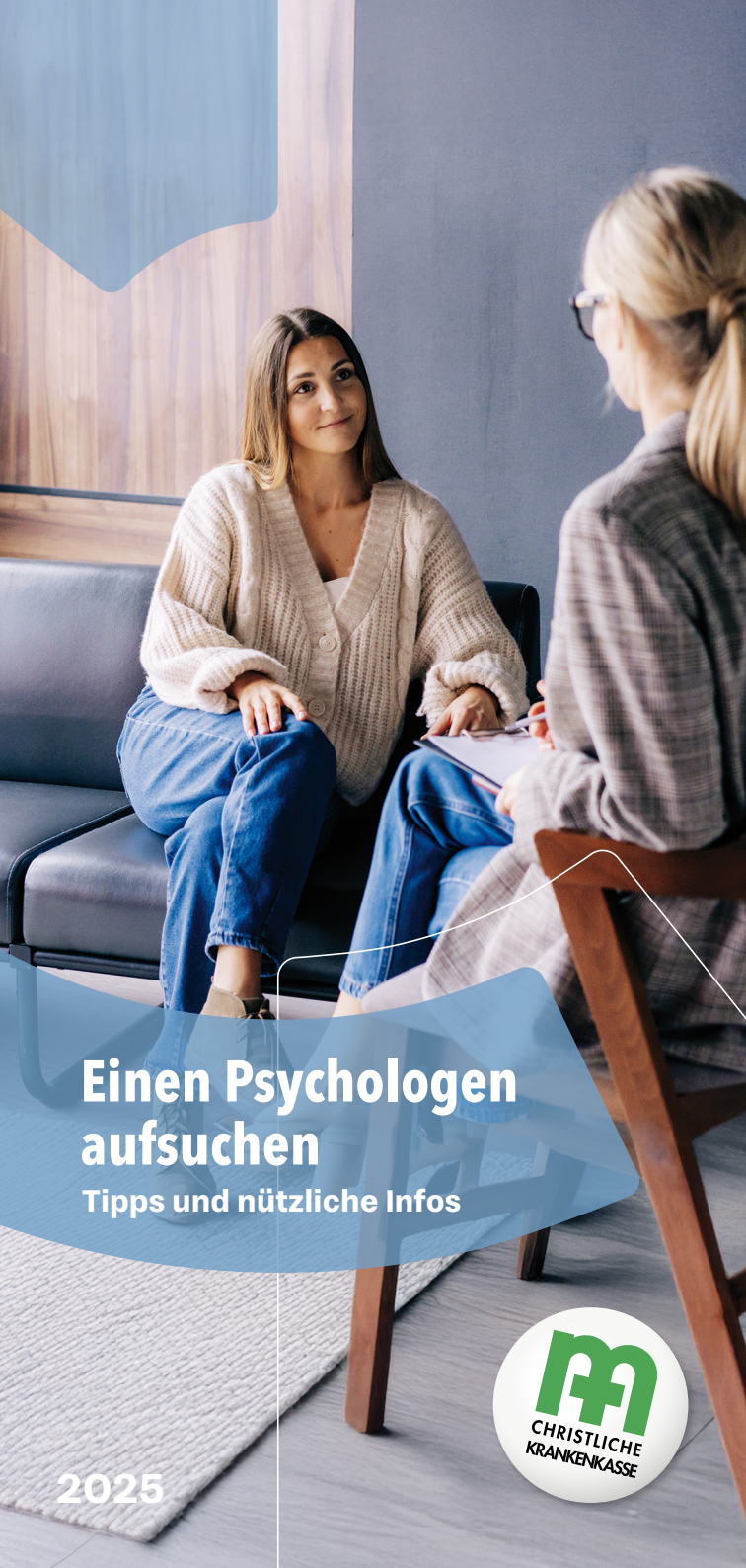


A woman with long brown hair, wearing a white cable-knit cardigan and blue jeans, sits on a dark blue leather sofa. She is smiling and looking towards a therapist. The therapist, seen from the back, has blonde hair in a ponytail, wears glasses and a grey plaid blazer, and is holding a clipboard. They are in a modern room with a wood-paneled wall and a grey rug.

Einen Psychologen aufsuchen

Tipps und nützliche Infos

2025





Wir alle können im Leben durch schwierige Zeiten gehen:

- Probleme in der Familie, am Arbeitsplatz oder mit unseren Angehörigen
- Ereignisse wie eine Trennung, ein Unfall oder eine Geburt
- Verlust des Arbeitsplatzes
- zu viel Stress, eine komplizierte Zeit
- ...

Haben Sie das Gefühl, dass Sie mit dem, was Sie erleben, überfordert sind?

Eine Fachkraft für psychische Gesundheit kann Ihnen zuhören und Ihnen helfen, eine Lösung zu finden.

Aber wie wählt man diese Fachkraft aus?

Was ist der Unterschied zwischen Psychologe, Psychiater und Psychotherapeut? Wer ist am besten für Sie geeignet? Es ist völlig gerechtfertigt, sich Fragen zu stellen.



Der erste Schritt fällt oft am schwersten.

Psychologe, Psychiater, Psychotherapeut... wer macht was?

All diese Fachleute helfen Ihnen, Ihre Gefühle, Gedanken und Verhaltensweisen zu verstehen und Lösungen zu finden.

Sie hören Ihnen zu, stellen Fragen, bieten Erklärungen oder Lösungsansätze an.

Der Hauptunterschied zwischen all diesen „Psy“ ist ihre Ausbildung und die Fachbereiche, die sie gewählt haben.

- **Psychologen** haben eine theoretische und praktische Hochschulausbildung. Ihr Abschluss ist gesetzlich anerkannt.
- Ein **Psychiater** ist ein Arzt, der sich auf psychische Erkrankungen spezialisiert hat. Er kann Medikamente verschreiben oder Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen ausstellen.
- Ein **Psychotherapeut** ist meist ein Gesundheitsdienstleister, der sich auf die Anwendung einer psychotherapeutischen Methode spezialisiert hat. Häufig ist es ein Allgemeinmediziner, Psychiater oder Psychologe, manchmal ist es aber auch ein Sozialarbeiter, Philosoph oder Lehrer, der eine Ausbildung in Psychotherapie absolviert hat. Zögern Sie nicht, den Psychotherapeuten über seine Erfahrung und seine Erstausbildung zu befragen, wenn Sie dies wünschen.
- **Kinderpsychiater** und **Kinderpsychologen** sind Fachkräfte für Kinder und Jugendliche.
- Ein **Orthopädagoge** (oder Heilpädagoge) ist eine pädagogische Fachkraft, die sich auf die Betreuung von Kindern mit Lernschwierigkeiten spezialisiert hat.
- **Sexologen, Eheberater** und **Tabakologen** sind ebenfalls Spezialisten auf ihrem jeweiligen Gebiet: Sexualität, Partnerschaft, Tabakabhängigkeit.

Und der Coach?

Er kann beispielsweise an der Berufsorientierung oder einem Prozess der Lebensveränderung einer Person arbeiten.



Dieser Beruf wird in Belgien nicht anerkannt. Jeder kann Coach werden: sowohl ausgebildete Psychologen, als auch Personen ohne besondere Ausbildung. Am besten erkundigen Sie sich nach der Berufserfahrung und der Grundausbildung.



Verschiedene therapeutische Ansätze

Hier sind einige häufig verwendete Methoden.

Kognitive Verhaltenstherapien (KVT)

Die Fachkraft konzentriert sich auf die aktuellen Schwierigkeiten, mit denen der Patient konfrontiert ist, und betrachtet seine Lebensgeschichte nur wenig.

Diese Kurztherapien werden eingesetzt bei

- Phobien
- Zwangsstörungen (OCD)
- Angststörungen
- Süchten
- Essstörungen
- sexuellen Problemen
- ...

Die systemische Therapie

Die Fachkraft versucht zu verstehen, wie sich die Person in ihrer Familie, in ihrer Partnerschaft, in ihrem beruflichen Umfeld entwickelt, d.h. in dem „System“, in dem sie lebt.

Diese Art von Kurztherapie wird empfohlen für

- Eheprobleme
- familiäre Spannungen
- berufliche Schwierigkeiten
- ein Burnout
- eine Depression
- ...

Die Psychoanalyse

Diese Therapie analysiert, wie das Unbewusste, die Vergangenheit und die Familiengeschichte das Leben einer Person beeinflussen.

Während einer psychoanalytischen Sitzung wird der Patient aufgefordert, frei über seine Situation und seine Schwierigkeiten zu sprechen. Der Psychoanalytiker lässt den Patienten durch freie Assoziation sprechen. Er greift daher nur wenig ein, um die Arbeit des Patienten nicht zu unterbrechen, der gerade versucht zu verstehen, was er erlebt oder erlebt hat.

Diese Therapie erstreckt sich oft über mehrere Jahre.



Die Fachkraft, die Sie aufsuchen, ist manchmal in verschiedenen Fachbereichen ausgebildet und kann je nach Ihren Bedürfnissen die eine oder andere Methode bevorzugen. Sie kann auch Techniken wie Hypnose, Entspannung und Achtsamkeit anwenden.

Wo finde ich meine Fachkraft?

Ihr Hausarzt oder Ihre Krankenkasse können Sie an Fachkräfte für mentale Gesundheit in Ihrer Region verweisen.

Viele Informationen finden sich auch im Internet. Sie können z. B. die Ausbildung, die Adresse und die Preise einer Fachkraft oder eines Dienstes für mentale Gesundheit herausfinden.

Auch die Erfahrungen aus Ihrem Umfeld (Freunde, Familie...) können Ihnen Informationen und Erfahrungsberichte geben.



Denken Sie daran, wie leicht die Praxis der Fachkraft oder die Einrichtung für mentale Gesundheit zu erreichen ist und welche Öffnungszeiten angeboten werden. Eine zu weite Entfernung von Ihrem Wohn- oder Arbeitsort, oder Sprechstunden, die für Sie nicht passen, können Sie davon abhalten, eine Therapie fortzusetzen.

Ein Netzwerk für mentale Gesundheit außerhalb des Krankenhauses

Die Netzwerke für mentale Gesundheit bieten, in Zusammenarbeit mit dem LIKIV, allen Personen mit psychischen Problemen eine zugängliche und erschwingliche Versorgung durch Einzel- oder Gruppensitzungen an.

Es ist möglich, sich ohne ärztliche Verschreibung direkt an vertragsgebundenen Psychologen zu wenden.

Die Anzahl der Sitzungen und ihre Preise hängen von Ihrem Alter, der Art des Netzwerks und der Art der Sitzung ab.

Wenn Sie zwischen 15 und 23 Jahre alt sind, können Sie je nach Ihren Bedürfnissen das Netzwerk für Kinder und Jugendliche oder das für Erwachsene wählen.

Die für Ihre Bedürfnisse am besten geeignete Betreuung sowie die Anzahl der erforderlichen Sitzungen legen Sie in der ersten Sitzung mit Ihrem Gesundheitsdienstleister fest.

Netzwerk für Kinder und Jugendliche (unter 24 Jahren)

- **Gemeinschaftsorientierte Sitzungen***: so viele wie nötig
- **Psychologische Sitzung der ersten Linie***:
 - maximal 10 Einzelsitzungen
 - so viele Gruppensitzungen wie nötig
- **Psychologische Behandlung der ersten Linie***:
 - maximal 20 Einzelsitzungen
 - so viele Gruppensitzungen wie nötig
- **Tarif**: Für Personen unter 24 Jahren sind alle diese Sitzungen kostenlos.

Netzwerk für Erwachsene (ab 24 Jahren)

- **Gemeinschaftsorientierte Sitzungen:** so viele wie nötig
- **Psychologische Sitzung der ersten Linie:**
 - maximal 8 Einzelsitzungen
 - so viele Gruppensitzungen wie nötig
- **Psychologische Behandlung der ersten Linie:**
 - maximal 20 Einzelsitzungen
 - so viele Gruppensitzungen wie nötig
- Tarif: 11 €/Einzelsitzung (oder 4 € für EKE) und 2,50 €/Gruppensitzung (diese Beträge können indexiert werden). Die erste Sitzung, sowie die gemeinschaftsorientierten Sitzungen sind immer kostenlos.

* **Gemeinschaftsorientierte Sitzungen** sind für große Gruppen (mindestens 10 Personen) zugängliche Sitzungen, in denen die Patienten lernen, mit einem oder mehreren Symptomen umzugehen, die mit einer psychologischen Schwierigkeit zusammenhängen. Diese Sitzungen werden an Versammlungs- und Gemeinschaftsorten abgehalten, beispielsweise in Sporthallen oder Schulen. Sie sind ohne vorherige Anmeldung zugänglich.

* Die **psychologische Unterstützung der ersten Linie** bietet wenig intensive, kurzfristige Begleitung.

* Die **psychologische Behandlung der ersten Linie** wird bei schwereren psychischen Problemen empfohlen.



In der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens (DG) gibt es das vom LIKIV anerkannte „Netzwerk Mentale Gesundheit“. Weitere Infos zum Netzwerk und den Einzelheiten in der DG sowie die Liste der Psychologen, die dem Netzwerk beigetreten sind finden Sie auf mentale-gesundheit.be.

Auf der Website des LIKIV sprichdarueber.be finden Sie ebenfalls nützliche Informationen. Besprechen Sie das Thema auch gerne bei Ihrem ersten Termin mit einem Gesundheitsdienstleister.

In einer Privatpraxis

Viele Psychologen arbeiten in einer Privatpraxis und sind selbstständig. Wenn er nicht vertragsgebunden ist, legt der Psychologe den Preis für eine Sitzung frei fest. Die Beratungen können daher manchmal teurer sein. Zögern Sie nicht, sich bei der Terminvereinbarung danach zu erkundigen.



Auf der Website compsy.be finden Sie nützliche Adressen.

Bis zu 960 € pro Jahr mit der CKK!

Als Mitglied der CKK erhalten Sie bis zu 20 € pro Sitzung bei einem anerkannten* Psychologen, Psychotherapeuten, Orthopädagogen oder Sexologen, wenn keine Erstattung durch die Pflichtversicherung vorgesehen ist, mit einer Höchstgrenze von 360 € pro Jahr und pro Person.

Zusätzlich können Sie die wahlfreie Versicherung Medi + abschließen und so zusätzliche Erstattungen von bis zu 600 € pro Jahr erhalten (maximal 25 € pro Sitzung), die mit der Kostenbeteiligung der CKK oder denen der Pflichtversicherung kumuliert werden können.

Um die Rückerstattungen zu erhalten:

Lassen Sie das Antragsformular von Ihrem Leistungserbringer ausfüllen. Sie finden das Formular unter ckk-mc.be/psy oder in der App Meine CKK. Sie können auch das offizielle Dokument verwenden, das Ihnen der Leistungserbringer ausgehändigt hat.



Kleben Sie einen Erkennungsaufkleber des betroffenen Mitglieds auf das Dokument und übermitteln Sie es über einen unserer CKK-Briefkästen. Schneller und einfacher: Nutzen Sie die App Meine CKK. Ein Foto genügt!

Innerhalb einer multidisziplinären kollektiven Struktur

In diesen Strukturen kommen Fachkräfte aus verschiedenen Berufen zusammen.

In einem Aufnahmegespräch wird Ihre Situation analysiert und mit Ihnen besprochen, welcher Therapeut und welche Begleitung am besten geeignet sind. Einrichtungen wie psychische Gesundheitsdienste oder Familienplanungszentren bieten in der Regel erschwingliche Preise an.

Netzwerk Mentale Gesundheit

Versorgungsnetzwerk für die mentale Gesundheit der Bevölkerung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens | mentale-gesundheit.be

Zentren für Familienplanung

Kaleido Ostbelgien – das Zentrum für die gesunde Entwicklung von Kindern und Jugendlichen | kaleido-ostbelgien.be

Die Krankenhäuser

Allgemeine Krankenhäuser und Fachkrankenhäuser für Psychiatrie organisieren ebenfalls psychologische und/oder psychiatrische Beratungen.

*Die Liste der anerkannten Leistungserbringer finden Sie unter ckk-mc.be/psy

Der Ablauf einer Sitzung

Ihre Fachkraft für mentale Gesundheit wird den Ablauf der Sitzungen, ihren Preis und ihre Arbeitsmethode in der Regel beim ersten Termin besprechen. Wenn sie das Thema nicht spontan anspricht, stellen Sie sicher, dass das, was sie vorschlägt, Ihren Erwartungen entspricht.

Die Sitzungen dauern in der Regel 45 bis 60 Minuten.

Sich wohlfühlen und Vertrauen haben

Die Beziehung zu einem Psychologen oder Psychiater ist eine sehr persönliche Angelegenheit.

Der Facharzt, der für einen Freund geeignet ist, muss nicht unbedingt der richtige für Sie sein.

Die Entscheidung, eine Fachkraft für psychische Gesundheit aufzusuchen, ist nicht immer einfach. Es ist normal, vor Beginn einer Betreuung Bedenken zu haben.

Der Psychologe oder Psychiater ist ein professioneller Zuhörer, der Sie beruhigen und Ihnen auf Ihrem Weg bestmöglich helfen kann. Er unterliegt in Bezug auf alles, was Sie ihm anvertrauen, der Schweigepflicht.

Nehmen Sie sich nach den ersten Sitzungen einen Moment Zeit, um zu sehen, ob Sie sich wohlfühlen, ob Sie sich frei fühlen, über das zu sprechen, was Sie beschäftigt, ob der Austausch wohlwollend und die Umgebung angenehm ist.

Wenn Sie nicht zufrieden sind, lassen Sie sich nicht entmutigen, sondern suchen Sie einen anderen Psychologen auf, der Ihren Erwartungen vielleicht besser gerecht wird.

Sie sind Ihr eigener Kapitän: Sie haben die Möglichkeit, die Therapie abubrechen, wenn es mit der Fachkraft nicht klappt oder wenn Sie denken, dass Sie am Ende des Weges angelangt sind.

Besprechen Sie dies mit ihm, um die Therapie in Ruhe abzuschließen.

Andere Ressourcen

Mehrere spezialisierte Vereinigungen bieten Hilfe bei Problemen mit der psychischen Gesundheit an. In der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgiens (DG) gibt es unter anderem...

Anonyme Lebenshilfe

Wenn Sie das Bedürfnis haben, mit jemandem zu reden stehen Ihnen Geschulte und vertrauenswürdige Mitarbeiter 24h/24h unter der 108 zur Seite.



108 | telefonhilfe.be

ASL

Die Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung (ASL) und Lebensbewältigung hilft Menschen mit Suchtproblemen (Alkohol, Medikamente, Nikotin...).



087 74 36 77 | asl-eupen.be

BTZ

Das Beratungs- und Therapiezentrum V.o.G. (BTZ) ist eine Anlaufstelle für Beratung, Entwicklungsförderung und Psychotherapie. Sein multidisziplinäres Team ist spezialisiert für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Paaren und Familien.



087 140 180 (Norden) oder 080 650 065 (Süden) | btzentrum.be

DSL

Wenn Sie auf der Suche nach Begleitung für Menschen mit Unterstützungsbedarf sind, informiert und berät Sie die Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (DSL), und erstellt einen auf den Menschen angepassten Unterstützungsplan.

 080 22 91 11 (Kinder und Erwachsene / Senioren Süden)
oder 087 59 05 90 (Senioren Norden) | **selbstbestimmt.be**

Prisma

Ob häusliche Gewalt, Trennung... Prisma ist Zentrum für Beratung, Opferschutz und sexuelle Gesundheit. Angebote u.a.: psychosoziale Beratung, Frauenhaus, Schwangerschaftskonflikt-Beratung, Sexual- und Paarberatung...

 **prisma-zentrum.be**

PRT

Der Patienten Rat & Treff (PRT) ist eine Informationsstelle für die Bürger der DG. Dort finden Sie Beratung zu Gesundheitsthemen, zur Patientenverfügung, Austauschgruppen... Beim PRT erhalten Sie auch Informationen zu den verschiedenen Hilfsangeboten der DG.

 087 55 22 88 | **patientenrat.be**



Weitere Infos: ckk-mc.be/psy

Verantwortlicher Herausgeber: Alexandre
Verhamme, Chaussée de Haecht, 579/40,
1031 Brüssel. April 2025. Fotos © AdobeStock





Psychologie und Sexologie: 360 €/Jahr

Die CKK erstattet:

- Bis zu 20 € pro Sitzung und 360 € pro Jahr
- Für jedes CKK-Mitglied
- Für jede Begleitung: Einzel-, Familien- oder Paarsitzung

ckk-mc.be/psy



CKK. Mitten im Leben.