

# En hoe gaat het met jou?

## Psychologische ondersteuning in de regio Zuid-Oost-Vlaanderen\*

Voor stads- en gemeentepersoneel  
zorgverleners actief in woonzorgcentra, Bijzondere Jeugdzorg  
of zorgverleners die werken op zelfstandige basis

# 055 - 23.26.11.

*3x/week, een luisterend oor of beeldbelgesprek, op:*

**Maandag**  
9u tot 12u30

**Woensdag**  
9u tot 12u30

**Vrijdag**  
13u tot 16u30  
(behalve op Kerstmis  
en Nieuwjaar)

(\* ) Vanaf 13 november. Voor de regio's Brakel, Gavere, Horebeke, Kluisbergen, Kruisem, Lierde, Maarkedal, Oudenaarde, Ronse, Wortegem-Petegem, Denderleeuw, Erpe-Mere, Haaltert, Herzele, Lede, Liedekerke, Ninove, Geraardsbergen, Sint-Lievens-Houtem en Zottegem.

### Een luisterend oor...

Het zijn vreemde tijden, en allemaal proberen we er op onze manier doorheen te komen. Daarom is het belangrijk dat je ook kan praten over gevoelens, gedachten en gedragingen die anders, vreemd aanvoelen. Voel je je eenzaam? Zorgt de hoeveelheid aan tegenstrijdige informatie voor stress? Heb je nood aan een luisterend oor? Is het moeilijk om met je angst, schuldgevoel, hopeloosheid, ... om te gaan?

Zit je met één of meerdere van die vragen, dan kan je contact opnemen met ons team van hulpverleners. Wij zullen er telefonisch voor jou zijn, voor een korte babbel of even bij te praten. Samen met jou gaan we op zoek hoe deze periode draaglijker kan worden gehouden.

Onze hulpverlening is gratis.

Wij bieden geen praktische ondersteuning bij bv. vragen omtrent een werkloosheidsuitkering of om te bemiddelen tussen jou en jouw werkgever. Wel geven we tips hoe je met de huidige situatie kan omgaan en bedenken samen met jou mogelijke oplossingen.