



# En hoe gaat het met jou?

Psychologische ondersteuning voor  
**stads- en gemeentepersoneel of  
zorgverleners, zelfstandig of in dienstverband,**  
in de regio Zuid-Oost-Vlaanderen

## Een luisterend oor...

Het zijn vreemde tijden, 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? Weet je niet goed hoe je dagen in te vullen? Heb je nood aan een luisterend oor? Is het moeilijk om met je angst, schuldgevoel, hopeloosheid, ... om te gaan? Ervaar je competentieverlies in het uitoefenen van jouw job?

Zit je met één of meerdere van die vragen, dan kan je telefonisch contact opnemen met een van onze hulpverleners: voor een korte babbel of als gesprekspartner om even te ventileren. Zo nodig zoeken we samen hoe je deze periode draaglijker kan houden. Onze hulpverlening is gratis.

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

## Wanneer kan je ons bereiken?

*Tijdens de telefoonpermanentie op:*

**Maandag**

voormiddag

9u tot 12u30

UITGEZONDERD  
PAASMAANDAG

**Dinsdag**

voormiddag

9u tot 12u30

**Woensdag**

namiddag

13u tot 16u30

**Donderdag**

voormiddag

9u tot 12u30

**Vrijdag**

namiddag

13u tot 16u30

UITGEZONDERD  
DAG VD ARBEID

## Hoe kan je ons bereiken?

Voor: Brakel, Gavere, Horebeke, Kluisbergen, Kruisem, Lierde, Maarkedal, Oudenaarde, Ronse, Wortegem-Petegem:	<b>055 - 23.26.11</b>
Voor: Denderleeuw, Erpe-Mere, Haaltert, Herzele, Lede, Liedekerke, Ninove, Geraardsbergen, Sint-Lievens-Houtem, Zottegem	<b>054 - 31.12.98</b>

## Hoe lang blijft dit aanbod geldig?

*Ons aanbod loopt (en staat vermeld op onze website) zolang de coronamaatregelen van toepassing zijn. We houden de vinger aan de pols, volgen de richtlijnen van de overheid en sturen bij wanneer nodig.*