



# Finden Sie Ihren Weg zum Wohlbefinden

Wegweiser zur  
Unterstützung für  
das psychische  
Wohlbefinden von  
Selbstständigen



Begleitung und  
Coaching



Finanzielle  
und rechtliche  
Unterstützung



Informationsver-  
anstaltungen und  
weitere Schulungen  
zum mentalen Wohl-  
befinden



Psychologische und  
psychische Gesund-  
heitsversorgung



Zuhör- und Unter-  
stützungsdienste



Selbstständige  
Unterstützung und  
Mentoring



Administrative  
Unterstützung



Psychisches  
Wohlbefinden Ihrer  
Mitarbeitenden



Selbsthilfe und  
digitale Tools



Bitte hier klicken,  
um zur französischen  
Ausgabe zu gelangen.

**securex**



### Securex Integrity

Securex bietet Unterstützung bei sozialrechtlichen Fragen, psychischer Belastung und finanziellen Schwierigkeiten für Selbstständige und Beratung durch Fachleute zu Themen wie Sozialbeiträge, Versicherungen, Renten und Krisenhilfe.



Geistiges Wohlbefinden von Selbstständigen | Securex



### LIKIV

Das Landesinstitut für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) erstattet psychologische Erstversorgung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Rückerstattung erfolgt über regionale Netzwerke, auch in der Deutschsprachigen Gemeinschaft.



Das LIKIV | INAMI

### LIKIV - Sprich darüber

Offizielle Plattform zur Suche nach konventionierten Psychologen und Orthopäden in.



Sprich daruber | LIKIV



Telefonhilfe

### Telefonhilfe Ostbelgien – Nummer 108

Anonyme und kostenlose Telefonhilfe, 24/7 erreichbar. Auch verfügbar via Chat und E-Mail. Unterstützung bei Stress, Familienproblemen, Burn-out, Angst und anderen psychischen Beschwerden.



telefonhilfe.be



Begleitung  
und Coaching



#### Securex Consult

Coaches für Vitalität und mentale Stärke, Karriereorientierung und Weiterbildung

 <https://www.securex.be/fr/politique-rh/consult>

#### Go Start / Unternehmensschalter Securex

Begleitung und Beratung für Gründer und bestehende Unternehmer.

 Unternehmensschalter | Securex



#### Ostbelgien Live – Dienstleistungsdatenbank

Übersicht über ambulante Hilfe, psychiatrische Pflege zu Hause, betreutes Wohnen, Familienunterstützung und soziale Integration für Menschen mit psychischen Beschwerden.

 <ostbelgienlive.be>

#### Arbeitsamt der Deutschsprachigen Gemeinschaft Belgien

Beratung zur Existenzgründung, Anspruch auf Arbeitslosengeld während der Gründungsphase, Unterstützung durch die WFG Ostbelgien und den Beitragsfonds.

 <adg.be>



Selbstständige  
Unterstützung und  
Mentoring



#### Netzwerk Mentale Gesundheit Ostbelgien

Regionales Netzwerk, das psychologische Betreuung durch mobile Teams, Gruppensitzungen und individuelle Begleitung anbietet. Es konzentriert sich auf Prävention, Niedrigschwelligkeit und Zusammenarbeit mit lokalen Gesundheitsdienstleistern.

 <mentale-gesundheit.be>



Administrative  
Unterstützung



Finanzielle und rechtliche  
Unterstützung



### Krankenkasse

Neben den Gesundheitsleistungen und psychologischen Unterstützungsmaßnahmen bieten die Krankenkassen auch Hilfe bei der Ordnung der Verwaltungsunterlagen von Selbstständigen durch Sozialarbeiter an.



### Securex Integrity

Sozialversicherungskasse mit Unterstützung bei der Wahrnehmung sozialer Rechte sowie bei finanziellen Schwierigkeiten.

 Selbstständig sein - Mit Ihrem Unternehmen wachsen | Securex

### Securex Versicherungen

Beratung darüber, auf welche Versicherung Sie sich berufen können.

 Versicherung & Ruhestand | Securex

### Securex Sozialsekretariat

Beratung und Unterstützung in Bezug auf die Vergütung der Mitarbeitenden

 Coût salarial : optimisation, charges patronales et plus | Securex FR

### Lex4you

Eine klare Übersicht von Securex über soziale, sektorale und steuerliche Neuigkeiten, zentral an einem Ort.

 Selbstständige – Lex4You | Securex



### ÖSHZ – Öffentliches Zentrum für soziale Hilfe

öffentlicher Dienst, der Menschen unterstützt, die vorübergehenden oder dauerhaften Schwierigkeiten haben, ein selbstständiges Leben zu führen oder ihre Grundbedürfnisse zu decken – insbesondere durch das Eingliederungseinkommen.

 Eine Tür steht Ihnen offen - ÖSHZ



### Securex Sozialsekretariat

Beratung und Unterstützung zum Thema Wohlbefinden am Arbeitsplatz für Arbeitgeber



Bien-être au travail et productivité :  
obligations légales en Belgique |  
Securex

### Securex – Externe Dienste für Prävention und Arbeitsschutz

Begleitet Arbeitgeber bei der Förderung von Arbeitssicherheit, Gesundheit und Mitarbeiterwohlbefinden durch fachliche Beratung, Gefährdungsbeurteilungen und medizinische Nachsorge.



Bien-être au travail et productivité :  
obligations légales en Belgique |  
Securex



**NETZWERK**  
MENTALE  
GESUNDHEIT  
OSTBELGIEN

### Securex-geistiges Wohlbefinden

Informationen und Übungen zur Vorbeugung von Problemen mit dem mentalen Wohlbefinden durch Micro-Learnings, Webinare und Blogs sowie das Online-Tool ‚Fragebogen zum Erholungsbedarf‘ über ‚My Securex‘



Geistiges Wohlbefinden von  
Selbstständigen | Securex:

### Netzwerk Mentale Gesundheit Ostbelgien

Bietet psychologische Versorgung, mobile Hilfe und Erstberatung durch „Erste Linie Psychologen“. Auch digitale Tools und Online-Unterstützung sind verfügbar.



mentale-gesundheit.be



Informationsveranstaltungen und weitere Schulungen zum mentalen Wohlbefinden



Netzwerkbildung

## securex

**Auf der Website von Securex**  
Unter Selbstständige – Ihr mentales Wohlbefinden: verschiedene Schulungen, die Sie absolvieren können

**Securex- Externe Dienste für Prävention und Arbeitsschutz**  
Schulungen zur Stressbewältigung, zum Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben sowie zur Resilienz

 Geistiges Wohlbefinden von Selbstständigen | Securex

 Formation commerce de détail : Libérez-vous du stress, rechargez votre énergie ! | Securex FR

## MSVO

**MSVO – Mittelstandsvereinigung Ostbelgien**  
Eine Interessenvertretung für kleine und mittlere Unternehmen sowie Selbstständige: Organisation von Netzwerktreffen

 MSVO - Mittelstandsvereinigung in Ostbelgien

 Wirtschaftsstandort Belgien, Wirtschaftsförderung in Belgien - Go East

## NETZWERK MENTALE GESUNDHEIT OSTBELGIEN

**GoEast.be**  
Ein Projekt zur Förderung der Region Ostbelgien als Wirtschaftsstandort: Unterstützung bei Ansiedlung und Expansion, Zugang zu lokalen Netzwerken

Dies sind die deutschsprachigen Websites.  
Klicken Sie auf die Schaltfläche unten,  
wenn Sie auch die französischsprachigen Websites besuchen möchten.

 **Zur französischen Ausgabe**