

# Mentaal Welzijn Zelfstandigen : netwerk doorverwijsmogelijkheden

(versie 05/03/2025)

**Ziekenfonds – bv Helan:** [Meer dan 500 euro aan voordelen om gezonder te leven](#)

Gezondheidsvoordelen – tussenkomsten bij psychologische hulp enz.

**Securex Insurance** : [Verzekeringen voor ondernemers | Securex](#)

Advies op welke verzekeringen je beroep kan doen.

**Securex Ondernemingsloket Go Start vzw** - [Ondernemingsloket | Securex](#)

Advies en begeleiding ondernemers, samenwerking met business coaches.

**Securex Consult NV** - [Opleidingen: zoek en vind | Securex](#)

Vitality & mental coaches, loopbaanbegeleiding & opleiding.

**Securex Sociaal Secretariaat vzw** - [Welzijn op het werk in de praktijk | Securex](#)

Gerichte doorverwijzing van onze werkgevers inzake mentaal welzijn voor henzelf en hun werknemers.

**RIZIV - waar vind je een psycholoog ?** <https://spreekerover.be/>

**RIZIV - Terugbetaling van geestelijke gezondheidszorg**

<https://www.riziv.fgov.be/nl/thema-s/verzorging-kosten-en-terugbetaling/wat-het-ziekenfonds-terugbetaalt/geestelijke-gezondheidszorg>

**Psychologencommissie** <https://www.compsy.be/nl/psychologist/search>

Vind een psycholoog via de psychologencommissie

**Vind een psycholoog** <https://www.vind-een-psycholoog.be/>

**Tele-Onthaal** <https://www.tele-onthaal.be/>

Praat bij Tele-Onthaal over wat jou bezighoudt

**Het Luisterend oor** <https://hetluisterendoor.be/>

Platform waar mensen die “hun verhaal kwijt willen” in contact gebracht kunnen worden met mensen die naar hen willen “luisteren”.



**WatWat** <https://www.watwat.be/praat-erover>

WAT WAT is een platform van 90+ organisaties die

jongeren willen informeren en toeleiden naar advies of hulp.



**Buddywerking Vlaanderen** [www.buddywerking.be](http://www.buddywerking.be)

Er wordt geprobeerd om deelnemers te ondersteunen door hen in contact te brengen met een vrijwilliger voor het opbouwen van een vriendschappelijk één-op-één contact : één vrijwilliger (= buddy) wordt gelinkt aan één persoon met psychische moeilijkheden (= deelnemer).

**Centrum Algemeen Welzijnswerk – CAW** <https://www.caw.be/>

Verschillende vormen van hulp: simpelweg 'tussen de mensen zijn' in een inloopcentrum, of informatie en advies geven. Maar ook langere begeleidingstrajecten, opvang of crisishulp wanneer de nood hoog is.

**Centrum Geestelijke Gezondheidszorg – CGG**

[www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg](http://www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg)

Je gaat naar een CGG als je ernaar wordt doorverwezen, bijvoorbeeld door je huisarts of het CLB. Een CGG is voor mensen met een ernstig psychisch-psychiatrisch probleem of een probleem dat erger zou kunnen worden.

**Loopbaanbegeleiding Vlaanderen/Brussel** [VDAB - Loopbaanbegeleiding | Vlaanderen.be](http://VDAB-Loopbaanbegeleiding.Vlaanderen.be)

Als je meer voldoening in je werk zoekt, aan een nieuwe carrièrestap toe bent of andere vragen hebt over jouw loopbaan als zelfstandige, dan kan je loopbaanbegeleiding volgen.

**Dyzo** <https://dyzo.be/nl>

Aanspreekpunt voor ondernemers in moeilijkheden: bedrijfseconomische, juridische en psychologische begeleiding.

**AA Vlaanderen** <https://www.aavlaanderen.org/>

AA is een vereniging die wereldwijd volgens dezelfde principes werkt en als doel heeft ieder lid nuchter te laten worden en te blijven. Het is een zelfhulpgroep die lokaal werkt in kleine groepen, waar mensen terecht kunnen met een alcoholprobleem en daar van af willen. In zo'n vergadering behoud je je anonimiteit.



**1712** <https://www.1712.be/nl>

is een hulplijn voor elke burger met een vraag over geweld, misbruik en kindermishandeling.



**Un pass dans l'impasse** <https://un-pass.be/>

Centrum voor Zelfmoordpreventie (NL&FR)



**Zelfmoordlijn** <https://www.zelfmoord1813.be/>



De Zelfmoordlijn (@zelfmoor...

## Bien-être mental des travailleurs indépendants : Opportunités d'orientation vers un réseau

**Votre mutualité – p.ex. Helan:** [Mutualité libre Helan. Votre bien-être, avant tout](#)

Avantages services du groupe de santé et de bien-être Helan

**Securex Insurance** : [Assurances pour les entrepreneurs | Securex](#)

Conseils sur les assurances auxquelles vous pouvez faire appel.

**Securex Ondernemingsloket Go Start vzw –**

[Guichet d'entreprises pour indépendants en Belgique | Securex](#)

Conseils et accompagnement pour les entrepreneurs, collaboration avec des coachs d'entreprise.

**Securex Consult NV -** [Recherchez et trouvez une formation | Securex](#)

Coachs en vitalité et mentalité, orientation de carrière et formation.

**Securex Sociaal Secretariaat vzw -** [Bien-être au travail et productivité : obligations légales en Belgique | Securex](#)

Référence ciblée de nos employeurs concernant le bien-être mental pour eux-mêmes et leurs employés.

**INAMI - Où trouver un psychologue ?** [Parlons-en | INAMI](#)

**INAMI – Le remboursement de vos soins en santé mentale**

[Le remboursement de vos soins en santé mentale | INAMI](#)

Le remboursement de vos soins en santé mentale

**Commission des Psychologues** [Liste officielle des psychologues | ComPsy Belgique](#)

Rechercher un psychologue via la liste officielle de la Commission

**Trouver un psychologue** [Trouver un psychologue | Annuaire des psychologues](#)

**Télé-Accueil** <https://tele-accueil.be/>

Les bénévoles de Télé-Accueil sont à l'écoute de toute personne qui ressent le besoin ou l'envie de parler, quelles que soient ses préoccupations.

**CRéSaM - Centre de Référence en Santé Mentale** : [Offre en santé mentale - CRéSaM](#)

**SSM - Service de santé mentale en Wallonie**

Un service de santé mentale (SSM) est une structure ambulatoire qui, par une approche pluridisciplinaire, répond aux difficultés psychiques ou psychologiques de la population du territoire qu'il dessert. → [Trouvez les coordonnées d'un SSM](#)

**Réseaux santé mentale** [Réseaux santé mentale | AVIQ](#)

Les soins en santé mentale sont organisés au sein de réseaux en incluant tous les partenaires concernés par un de ces groupes d'âge.

⇒ Sites web des réseaux adultes en Wallonie :

- [www.psy107liege.be](http://www.psy107liege.be) (Liège)
- [www.reseaupartenaires107.be](http://www.reseaupartenaires107.be) (Hainaut)

- [www.reseausantenamur.be](http://www.reseausantenamur.be) (Namur)
- [www.resme.be](http://www.resme.be) (Liège)
- [www.reseaumosaïque.be](http://www.reseaumosaïque.be) (Hainaut)
- [www.reseau107bw.be](http://www.reseau107bw.be) (Brabant Wallon)
- [www.reseau-proxirelux.be](http://www.reseau-proxirelux.be) (Luxembourg)

### **Alcooliques Anonymes – Problème d'alcool ? 078 15 25 56**

Les Alcooliques anonymes sont aujourd’hui une association de deux millions de personnes qui se regroupent à peu près partout dans le monde, pour résoudre leur problème commun et pour aider ceux qui souffrent encore à se rétablir de cette maladie séculaire, déroutante, qu’est l’alcoolisme.



**1712** - [www.1712.be/fr](http://www.1712.be/fr)

Ligne professionnelle d’assistance pour des questions sur la violence, les abus et la maltraitance des enfants.



**Un pass dans l’impasse** [un-pass.be](http://un-pass.be)

Un pass dans l’impasse est reconnu, depuis janvier 2024, en tant que Centre de revalidation spécifiquement dédié à la prise en charge du suicide. Forte de cette expérience, l’association a développé une expertise pointue dans le domaine de la santé mentale à travers la Wallonie et plus particulièrement en matière de prévention du suicide.



**Centre de Prévention du Suicide** <https://www.preventionsuicide.be/la-ligne-decoute>

TEL 0800 32 123



## Mentales Wohlbefinden von Selbstständigen: Möglichkeiten zur Vernetzung

**Anonyme Lebenshilfe in der Deutschsprachigen Gemeinschaft:** <https://telefonhilfe.be/>



**Sprich darüber** <https://sprichdarueber.be/>

Informationen darüber, was psychologische Betreuung ist und wo man sie findet. Es geht hauptsächlich um Tertiärprävention (SVf ist Primär- und Sekundärprävention)