

OZ LUISTERLIJN PRAKTISCH

Download onze app of bel naar het **gratis nummer 0800 84 84 5**.

Je kan de professionele psychologen van de OZ Luisterlijn **iedere werkdag** bereiken tussen **8u en 21u**.

Je krijgt al na enkele beltonen iemand aan de lijn. Zijn alle psychologen per uitzondering in gesprek? Dan krijg je een antwoordapparaat te horen waarop je een boodschap kan inspreken. Je wordt dan teruggebeld zodra er iemand beschikbaar is.

OZ biedt elke klant* **5 gesprekken per kalenderjaar** aan. Je hoeft hiervoor dus niets extra te betalen.

GEZONDHEID IS OOK MENTAAL GOED IN JE VEL ZITTEN

Het leven zit niet altijd even goed mee. Het kan soms deugd doen om met een neutraal persoon te praten over je **bekommernissen, problemen of dilemma's**.

De **professionele en hoog opgeleide psychologen** van de OZ Luisterlijn staan voor je klaar met een **luisterend oor**, met **goede raad**. Ook voor kleine problemen. Je belt **wanneer het jou uitkomt** en in je eigen **vertrouwde omgeving**. Geen wachtlijsten meer, geen verplaatsingen op onmogelijke uren. Bij de OZ Luisterlijn krijg je altijd meteen een psycholoog te spreken.

Samen gaan we op zoek naar een manier om je probleem aan te pakken! Want bij OZ komt jouw gezondheid altijd op de eerste plaats. Ook je mentale gezondheid.



Even stilstaan bij waar je mee bezig bent betekent soms enorm vooruitgaan. Wacht niet tot je opgebrand bent om stil te staan!

Kellee, specialisatie werk-privébalans en burn-outs

Je kan meestal je problemen niet oplossen met dezelfde manier van denken als waarmee je die problemen hebt gecreëerd. Daarom is er de OZ Luisterlijn, we geven je een andere kijk op de situatie.

Maruschka, specialisatie seksualiteit en relaties



ÉÉN AANSPREEKPUNT, JE PERSOONLIJKE KLANTENADVISEUR

Bij OZ kan je steeds terecht bij je **persoonlijke klantenadviseur**. Die kent je dossier door en door en geeft je steeds een gepast antwoord op al je vragen. Je vindt zijn of haar gegevens in www.oz.be/mijnnoz of linksboven op de meeste OZ brieven.

Ben je toch eens ontevreden over de dienstverlening van OZ en geraak je er samen met je klantenadviseur niet uit? Dan kan je in tweede instantie bij de **ombudsman** van OZ terecht. Contacteer de ombudsman via ombudsman@oz.be

Het vermelde voordeel voor OZ501 klanten is enkel geldig voor klanten die in orde zijn met de bijdragen aanvullende diensten.

OZ is de overkoepelende naam van een aantal entiteiten die elk hun eigen activiteiten organiseren. Meer details, info en voorwaarden op www.oz.be/groep-oz

Informatie en voorwaarden zijn steeds onder voorbehoud van wijzigingen. Kijk voor de meest recente informatie en folders op www.oz.be/gezondheid

Ondernemingsnummer: 0411.760.941 V.U.; Rik, Selleslaghs-Boomssesteenweg 5-2610 Wilrijk Antwerpen 01-2019

OZ LUISTERLIJN VOOR ADVIES EN GOEDE RAAD



www.oz.be

ziekenfonds | gezondheid | vakantie | vitaliteit | comfort



een slimme zet

OZ LUISTERLIJN VOOR GROTE EN KLEINE ZORGEN

Lig je ergens wakker van? Heb je problemen met de opvoeding van je kinderen of zit je met zorgen over je relatie? Ben je uitgeblust, verdrietig of gestresseerd en wil je je hart eens luchten?

De OZ Luisterlijn is er voor jou!

COUNSELING OP AFSTAND

Een team van professionele psychologen helpt je de weg te vinden naar een oplossing aan de hand van **counseling op afstand**.

Een gesprek duurt ongeveer **45 minuten tot een uur** en verloopt net hetzelfde als een gesprek dat je in het kabinet van een psycholoog zou hebben.

De psychologen van de OZ Luisterlijn zijn getraind om via de telefoon, chat of videochat dezelfde vertrouwelijkheid te creëren en informatie te verzamelen.

Bovendien voel je tijdens deze gesprekken een zekere nabijheid, terwijl er toch afstand bewaard blijft. Dit maakt vertrouwelijke gesprekken makkelijker.

BIJ WIE KOM JE TERECHT?

Je krijgt altijd een **ervaren, hoog opgeleide psycholoog** aan de lijn. Tijdens je eerste gesprek gaat die psycholoog op zoek naar je behoeften. Als hij/zij aanvoelt dat je beter geholpen kan worden door een collega, word je meteen doorverbonden.

Dit kan zijn omdat die collega meer gespecialiseerd is in het onderwerp waarvoor je belt. Of omdat de psycholoog aanvoelt dat het niet meteen klikt. Want dat is toch wel erg belangrijk!

Zodra je gelinkt bent aan de juiste psycholoog zet je **al je gesprekken met diezelfde persoon** voort. Tenzij je dat zelf niet wil.

VOOR KLEINE EN GROTE PROBLEMEN

Geen vraag of probleem is te klein of te groot voor de OZ Luisterlijn. Bijvoorbeeld:

- Ruzie
- Twijfels
- Schuldgevoelens
- Opvoedingsdilemma's
- Ontslag
- Professionele wijzigingen
- Relatieproblemen
- Pesterijen
- Overlijden
- Stress
- Verslaving
- Trauma's
- Schulden
- Ongeval
- Gezondheidsproblemen
- Aanranding
- Burn-out
- Enz.

Alles waar je mee zit of waarover je wil praten, is een goede reden om de telefoon te nemen en het nummer van de OZ Luisterlijn te draaien.

Al wat je bespreekt, blijft tussen jou en de psycholoog. Elk gesprek gebeurt **persoonlijk en in vertrouwen**.

COMBINATIETHERAPIE

Counseling op afstand is een **volwaardig alternatief** voor bezoeken aan het kabinet van een psycholoog. Word je al geholpen door een psycholoog? Overleg dan eerst met je **eigen psycholoog** of een gesprek met de OZ Luisterlijn een **meerwaarde** kan zijn.

5 GESPREKKEN

Als OZ klant* kan je **per kalenderjaar 5 keer** bellen met de OZ Luisterlijn. De psychologen zijn zo getraind dat ze op 5 gesprekken samen met jou naar een oplossing kunnen toewerken.

Blijken die 5 gesprekken toch niet voldoende? Dan zorgen we ervoor dat je terecht kan bij een **erkende psycholoog in je buurt** die ervaring heeft met de behandeling van jouw probleem. Deze doorverwijzing gebeurt zo snel mogelijk, je komt niet achteraan op een wachtlijst terecht. Je betaalt de consultaties wel zelf.

Op jouw aangeven kan je ook vroeger worden doorverwezen naar een plaatselijke psycholoog.

DE OZ LUISTERLIJN APP

Vanaf 1 januari 2018 is de OZ Luisterlijn ook bereikbaar via chat. Er zijn geen wachttijden en je wordt meteen geholpen door professionele psychologen of psychotherapeuten. Net zoals bij een telefonische oproep zijn onze medewerkers beschikbaar **van maandag tot en met vrijdag tussen 8u en 21u**.

Het chatgesprek gebeurt via een app op je smartphone.

DE APP DOWNLOADEN

Download, installeer en open de **iConnectYou** app in de Apple App Store of in de Play Store van Google.



REGISTREREN

Bij het eerste gebruik van de app moet je een gebruikersprofiel aanmaken. Druk hiervoor op 'Aanmelden', vul je gegevens aan en geef bij companycode **"OZluister"** in.



AANMELDEN

Je komt nu terecht op het OZ startscherm van de app.

OZ LUISTERLIJN

0800 84 84 5 (gratis nummer) of via de app maandag tot vrijdag van 8u tot 21u

CONTACTEER DE OZ LUISTERLIJN

Via het startscherm van de app kan je de OZ Luisterlijn contacteren.

Om een **chatsessie** te starten, druk je op het tekstballonnetje. Een chatverzoek wordt verzonden en een psycholoog staat je snel te woord.

Via de knop met de camera kan je een **videochatsessie** starten.

Om een **telefoongesprek** te beginnen, druk je op het telefoontje. Je wordt verbonden met een psycholoog of psychotherapeut van de OZ Luisterlijn.

LEES MEER ROND 'MENTALE GEZONDHEID'

In de app vind je ook heel wat artikelen rond het thema 'Mentale gezondheid'. Kijk daarvoor in het menu (bovenaan links) onder 'artikelen'. Kies een categorie en selecteer dan het artikel dat je wil lezen.

