

OHRA Wegwijzer GGZ

(Geestelijke gezondheidszorg)

De weg naar de juiste zorg

Merk jij dat je hoofd (soms) vol zit?
Gevoelens van stress beïnvloeden
je dagelijks leven.

Met de OHRA GGZ Wegwijzer zie
je waar je met welke klachten
terecht kunt.



In welke mate hebben gevoelens van spanning en stress invloed op je dagelijkse leven (werk en privé)?

Je gaat vitaal je dag door

Hoe vitaal je ook bent, er is altijd wel laaghangend fruit om jouw fysieke, mentale en sociale well-being verder te versterken.

Pak de regie over je leven

Als je dagelijkse leven (te) vaak beïnvloed wordt door spanning en stress, is het verstandig om actie te ondernemen. Zo voorkom je dat je overspannen wordt of een burn-out krijgt.

Vraag je arts/arboarts om hulp

Afhankelijk van de ernst van je problemen krijg je mogelijk een verwijzing voor:

- **Basis GGZ:**
eerstelijns hulp door huisarts/psycholoog
- **Gespecialiseerde GGZ:**
hulp bij complexe problemen

Wij helpen je met OHRA Gezond, standaard bij je collectieve zorgverzekering. Met:

- **Persoonlijke Gezondheidscheck**
Breng je gezondheid en gezondheidsrisico's in kaart
- **Recharge360**
Een Well-being platform met coach
- **Online Mindfulness**
Focus op het 'hier en nu' in plaats van op de waan van de dag
- **Online Geldplannen**
Bij stress door financiële problemen
- **Mantelzorgmakelaar**
Hulp als je zorgt voor een naaste
- [Lees meer](#)

Jij kiest hoe jij je sessies volgt:
(op locatie of online)

GGZ op locatie

- sessie op locatie van je zorgverlener
- houdt rekening met wachttijden
- vergoed vanuit de basisverzekering

Online GGZ

- via een beveiligde online omgeving
- sneller aan de beurt
- vergoed vanuit de basisverzekering

Disclaimer

OHRA stelt geen diagnose. Deze informatie is puur gericht op het aangeven van de mogelijke routes om aan de mentale gezondheid te werken. Alleen de (huis)arts of Arboarts kan een officiële diagnose stellen.