

Eerstelijnspsychologische begeleiding vs. psychotherapie: Wat is het verschil?

Regelmatig krijg ik de vraag of eerstelijnspsychologische begeleiding (ELP) binnen de RIZIV-conventie hetzelfde is als psychotherapie, maar tegen een lagere prijs. Het is belangrijk om het verschil goed te begrijpen, zodat je de juiste hulp krijgt.

Eerstelijnspsychologische begeleiding is bedoeld voor mensen met milde tot matige psychische klachten, zoals stress, piekeren, slaapproblemen of milde angst- of stemmingsklachten. De focus ligt op kortdurende en oplossingsgerichte ondersteuning met praktische tools en psycho-educatie. Dit traject omvat meestal 4 tot 8 sessies en wordt grotendeels vergoed door het RIZIV.

Psychotherapie richt zich op diepgaandere problemen of patronen die langer bestaan en meer impact hebben op het dagelijks leven en relaties. Dit proces is vaak langer en intensiever en kan gaan over zelfontwikkeling, trauma, terugkerende relationele patronen of andere diepgewortelde klachten. De vergoeding hiervoor is niet hetzelfde als bij ELP, maar sommige mutualiteiten voorzien wel een tussenkomst.

Een eenvoudige vergelijking:

- *ELP is als een EHBO-kit voor je mentale gezondheid: kort, praktisch en gericht op directe ondersteuning.*
- *Psychotherapie is meer zoals kinesithérapie voor de geest: een traject dat tijd vraagt, maar helpt bij diepere verandering en herstel.*

Heb je vragen of wil je weten welke vorm van begeleiding het best aansluit bij jouw situatie? Neem gerust contact op.