

Luister eens

Waar kun je terecht voor een luisterend oor of hulp?

Professionele hulp

Huisarts (vul de naam van jouw huisarts in), wijst eventueel door naar

→ **Praktijk Ondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ)***, wijst eventueel door naar **andere/specialistische hulp****

* De POH-GGZ beantwoordt vragen, voert korte behandelingen of (langer durende) ondersteuning uit en geeft begeleiding aan mensen met psychische klachten, of een lichte of stabiele psychische aandoening.

** Bijvoorbeeld een psycholoog die een traject voor iemand opstelt en dat met hen doorloopt.

Directe omgeving

Vul hier de namen van mensen uit jouw omgeving in.

Familie:

Vrienden/vriendinnen:

Iemand anders:

Lokale hulporganisaties

Lokale hulp (vul hier de namen van lokale organisaties in):

Online

Denk je aan zelfmoord of maak je je zorgen om iemand anders?

Bel of chat gratis en anoniem met 113:

0800-0113 / www.113.nl/chatten

Advies of hulp nodig bij mentale problemen of zorgen om iemand anders? Bel, chat of mail (anoniem) met MIND Korrelatie:

09000-1540 / 06-13 86 38 03

mindkorrelatie.nl / vragen@wijzijnmind.nl

Wil je leren hoe je er voor een ander kan zijn? Volg dan de drie gratis modules van De Checkers!

de-checkers.nl

Zit je ergens mee? Erover praten helpt! Bij @ease kun je gewoon binnenlopen of chatten: anoniem, zonder afspraak en gratis. We zijn er speciaal voor jongeren van 12 tot 25 jaar.

ease.nl