



Hulp nodig? Hulplijnen en instanties

Huisarts of behandelaar

Bij een acute hulpvraag en voor informatie over je persoonlijke situatie kun je terecht bij je huisarts ('s avonds en in het weekend de huisartsenpost) of je ggz-behandelaar als je onder behandeling bent.

Hulp(lijnen) bij psychische problemen

De medewerkers van de telefonische en online hulplijnen bieden een luisterend oor, geven informatie, advies of ondersteuning. Je kunt anoniem contact opnemen. De telefoonlijnen zijn niet altijd gratis; op de website van de hulpdiensten vind je daar meer informatie over.

- ⇒ **MIND Korrelatie** (0900-1450): MIND Korrelatie biedt psychische en psychosociale hulp via telefoon, chat, whatsapp en mail. Er werken psychologen en maatschappelijk werkers. MIND Korrelatie luistert, adviseert en verwijst zo nodig door naar passende hulp.
- ⇒ **Stichting 113 Zelfmoordpreventie** (0900-0113): je kunt hier 24/7 anoniem terecht voor telefonische en online hulp als je weleens zo somber bent dat je het leven niet meer ziet zitten en weleens aan zelfmoord denkt.
- ⇒ **De luisterlijn** (0900-0767): De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, chat en 24/7 per telefoon.
- ⇒ **Crisis Interventie Team Tilburg**: 0800-8013 (24 uur per dag bereikbaar)
- ⇒ **Crisis Interventie Team Roosendaal / Breda**: 0800 509 (24 uur per dag bereikbaar)

Hulplijnen voor mensen met een verslaving

Voor vragen over je eigen alcohol-, drugs- of gamegebruik of dat van iemand anders kun je bellen, mailen of chatten met deze hulplijnen:

- ⇒ **Alcohol Infolijn** (0900-1995)
- ⇒ **Drugs Infolijn** (0900-1995)
- ⇒ **Gamen Infolijn** (0900 - 1995)

Voor kinderen en jongeren

- ⇒ **Kindertelefoon** (0800-0432): Kinderen kunnen gratis en vertrouwelijk bellen of chatten over onderwerpen die ze niet durven, kunnen of willen bespreken met mensen in hun omgeving.
- ⇒ **Gripopjedip.nl**: Voor jongeren van 16-25 jaar die last hebben van somberheid én hun omgeving. Tips, informatie en de mogelijkheid om een deskundige te mailen.
- ⇒ **Pratenonline.nl**: website voor jongeren tussen de 12-24 jaar die zich down of gespannen voelen. Je kunt gratis en anoniem chatten met een hulpverlener.
- ⇒ Studenten kun je wijzen op de mogelijkheid om aan te kloppen bij een studentenpsycholoog. Aan alle Nederlandse (en Vlaamse) universiteiten en aan een aantal hogescholen zijn afdelingen studentenpsychologen en/of studieondersteuning verbonden.

Hulplijnen voor ouderen

- ⇒ **Ouderenbond ANBO**: 0348-466666 voor een luisterend oor en algemene vragen.
- ⇒ **Het Rode Kruis**: 070-44 55 888 voor een luisterend oor, praktische tips en hulp bij het online boodschappen doen.
- ⇒ **De luisterlijn**, iedereen dag en nacht bereikbaar voor een luisterend oor: 0900-0767.
- ⇒ **De Zilverlijn**, belservice voor senioren van het Nationaal Ouderenfonds. Ouderen die zich aanmelden voor de Zilverlijn, krijgen wekelijks een telefoontje van een vrijwilliger. Aanmelden via de website of het telefoonnummer: 088-344 2000.
- ⇒ **De Ouderen-Infolijn**, een speciale telefoonlijn van seniorenorganisatie KBO-PCOB. Voor alle vragen (van ouderen) over corona: 030-3400 600. Bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur.
- ⇒ **Helpdesk Welkom Online (Nationaal Ouderenfonds)**: deze helpdesk beantwoordt vragen zoals: hoe kan ik videobellen, hoe houd ik contact via social media en hoe kan ik online spelletjes spelen met anderen? Je kunt de Helpdesk Welkom Online bereiken op werkdagen van 9.00 uur tot 17.00 uur via 088-344 2000 (gratis).

Advies over (ggz-)zorg

- ⇒ **Adviespunt Zorgbelang** voor vragen over langdurige zorg, jeugdzorg en het sociaal domein. Website: adviespuntzorgbelang.nl
- ⇒ **Nationale zorgnummer** voor vragen over zorg, ondersteuning of participatie: 0900-2356780 (20 cent per gesprek).
- ⇒ **Mikado Helpdesk interculturele zorg** voor mensen uit niet-Nederlandse culturen die in Nederland wonen en vragen hebben over zorg.

Overig:

- ⇒ Denk ook aan lokale organisaties in je eigen gemeente zoals **regionale en lokale steunpunten** en **cliënten-, patiënten- en familieorganisaties**.

⇒ Naasten van mensen met psychische problemen of verslaving kunnen ook terecht bij de genoemde online en telefonische hulplijnen.

Bron: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport en Zorg voor Beter. De lijst is verder aangevuld door Zorgbelang Brabant | Zeeland.