

# LIJST VAN HULPORGANISATIES

## Mentale gezondheid en welzijn



WIE	WAT	VOOR WIE	WAAR
<b>De huisarts</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Eerstelijns hulp</li><li>→ Heroriëntatie</li><li>→ Advies</li></ul>	→ Iedereen	→ Woonplaats
<b>Centra voor geestelijke gezondheidszorg (cgg)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Psychotherapeutische en medische behandeling</li></ul>	→ Iedereen verwezen door een huisarts die een ernstig psychisch-psychiatrisch probleem heeft of een probleem dat erger zou kunnen worden	<ul style="list-style-type: none"><li>→ <a href="#">Centrum Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)</a>   <a href="#">Geestelijk Gezond Vlaanderen</a></li><li>→ <a href="#">Centra in elke regio</a></li></ul>
<b>Tele-onthaal</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Eerstelijns anoniem gesprek (per telefoon of chat) met vrijwilligers</li><li>→ Heroriëntatie</li><li>→ Advies</li></ul>	→ Iedereen die zich zorgen maakt (kleine of grote) en die de behoefte voelt om erover te praten	<ul style="list-style-type: none"><li>→ <a href="http://www.tele-onthaal.be">www.tele-onthaal.be</a></li><li>→ Tel. 106 (24u/7)</li></ul>
<b>Geluksdriehoek (Project van het Vlaams Instituut Gezond Leven)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Informatie</li><li>→ Tools en oefeningen</li></ul>	→ Iedereen die last heeft van stress, angst, burn-out, piekeren	→ <a href="http://www.geluksdriehoek.be">www.geluksdriehoek.be</a>
<b>Geestelijk Gezond Vlaanderen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Het Steunpunt Geestelijke Gezondheid ijvert voor een geestelijk gezond Vlaanderen waar mensen met een psychische kwetsbaarheid, zonder stigma of discriminatie, volop kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven.</li></ul>	→ Iedereen met psychische kwetsbaarheid	→ <a href="http://www.steunpuntgg.be">www.steunpuntgg.be</a>
<b>Zelfmoordlijn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Eerstelijns anoniem gesprek (per telefoon of chat) met vrijwilligers</li><li>→ Heroriëntatie,</li><li>→ Advies</li></ul>	→ Iedereen met zelfmoordgedachten	<ul style="list-style-type: none"><li>→ <a href="http://www.zelfmoord1813.be">www.zelfmoord1813.be</a></li><li>→ Tel. 1813 (24u/7)</li></ul>
<b>Druglijn</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Informatie en begeleiding over drugs, alcohol,...</li></ul>	→ Iedereen geconfronteerd met drugsproblemen	<ul style="list-style-type: none"><li>→ <a href="https://www.druglijn.be/">https://www.druglijn.be/</a></li><li>→ Tel. 078/15 10 20</li></ul>
<b>Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Informatie</li><li>→ Advies</li><li>→ Begeleidingstrajecten</li><li>→ Opvang of crisis hulp</li></ul>	→ Iedereen die vragen en financiële, administratieve, juridische, materiële of relationele problemen heeft die een impact op hun welzijn hebben.	<ul style="list-style-type: none"><li>→ <a href="https://www.caw.be/">https://www.caw.be/</a></li><li>→ <a href="#">11 regionale centra</a></li></ul>
<b>Vereniging van erkende stress- en burn-out coaches</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>→ Repertoire van erkende coaches</li></ul>	→ Iedereen die op zoek is naar een coaching voor stress of burn-out	→ <a href="#">Vereniging van erkende stresscoaches</a>

WIE	WAT	VOOR WIE	WAAR
Awel	→ Chat, mail en telefonische gespreken over het gezin, studies, relaties,...	→ Jongeren geconfronteerd met een probleem en op zoek naar informatie en ondersteuning	→ <a href="http://www.awel.be">www.awel.be</a>
Nupraatikerover	→ Chatbox	→ Minderjarigen geconfronteerd met verwaarlozing, mishandeling, seksueel geweld	→ <a href="http://www.nupraatikerover.be">www.nupraatikerover.be</a>
JAC	→ Informatie, advies, korte hulp en begeleiding i.v.m. familie, relaties, studies, gezondheid, administratie, geld, ... problematieken.	→ Jongeren tussen 12 en 25 jaar	→ <a href="https://www.caw.be/jac/over-het-jac/">https://www.caw.be/jac/over-het-jac/</a>
Depressiehulp	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Begeleiding door een professionele hulpverlener via chat.</li> <li>→ De begeleiding duurt maximaal 3 maanden.</li> <li>→ Een online begeleiding is kosteloos en kan anoniem indien gewenst.</li> </ul>	→ Iedereen wie minimum 18 jaar is en geconfronteerd is met depressie	→ <a href="http://www.depressiehulp.be">www.depressiehulp.be</a>
Jongerengids.be	→ Online, actuele en allesomvattende informatie over gezondheid, vrienden, internet, geld, werk, seks, wonen, school, rechten,...	→ Voor drie leeftijdsgroepen: Kinderen van 8-11 jaar, tieners tussen 12 en 15 jaar en jongeren ouder dan 16 jaar die antwoord zoeken op hun vragen	→ <a href="http://www.jongerengids.be">www.jongerengids.be</a>
1712	→ Professionele hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling	→ Iedereen	→ <a href="https://1712.be/">https://1712.be/</a>