

Hulp nodig? Verwijs door naar deze hulplijnen en instanties

Heeft iemand (directe) psychische hulp nodig? Samen Sterk zonder Stigma biedt geen persoonlijke hulp of advies. Je kunt doorverwijzen naar een van de hieronder vermelde hulplijnen of 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](#) (voorheen Sensor): De Luisterlijn is dag en nacht bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Per mail, chat en 24/7 per telefoon.

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.

Advies over (ggz-)zorg

- [Adviespunt Zorgbelang](#) voor vragen over langdurige zorg, jeugdzorg en het sociaal domein.
- [Nationale zorgnummer](#) voor vragen en zorgen over de GGZ.
- [Mikado Helpdesk interculturele zorg](#) voor mensen uit niet-Nederlandse culturen die in Nederland wonen en vragen hebben over zorg.

Onze aanvullende tips

- Denk ook aan lokale organisaties in eigen je gemeente zoals [regionale en lokale steunpunten](#) en [cliënten- en familieorganisaties](#) van MIND.
- Naasten van mensen met psychische problemen of verslaving kunnen terecht bij [deze online en telefonische hulplijnen](#).

Bron: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport