

**HULPVERLENING VOOR MENSEN MET NOOD
AAN EEN GESPREK IN TIJDEN VAN CORONA / COVID-19**

Regio Antwerpen en Voor- en Noorderkempen

GGZ-netwerk SaRA



Het Coronavirus roept voor veel mensen extra vragen op. In uw kot blijven is niet gemakkelijk en leidt soms tot spanning, eenzaamheid, angst, Hieronder krijg je een overzicht van de organisaties waar je eenvoudig contact mee kan opnemen voor een gesprek.

- a) **CAW Antwerpen** staat paraat via telefoon, mail en chat om mensen zo goed mogelijk te kunnen helpen. Volstaat deze hulp niet? CAW Antwerpen is lid van netwerk geestelijke gezondheidszorg SaRA en zal gericht doorverwijzen aan de hand van samenwerkingsafspraken.

Ook tijdens de Coronacrisis is CAW Antwerpen er voor jou!

Je kan bij ons terecht met al je welzijnsvragen

**Jonger dan 25 jaar?
Contacteer het JAC**

☎ 03 232 27 28
✉ jac@cawantwerpen.be
💬 www.jac.be/chat

**Ouder dan 25 jaar?
Contacteer het CAW**

☎ 0800 13 500
✉ onthaal@cawantwerpen.be
💬 www.caw.be/chat

**Vragen over geweld?
Contacteer 1712**

☎ 1712
✉ via www.1712.be
💬 1712.be/chat

www.caw.be/coronacrisis



- b) **1813 zelfmoordlijn:** telefoon (1813) / chat en mail: <https://www.zelfmoord1813.be/>
1813 is het noodnummer van de Zelfmoordlijn dat je dag en nacht kunt bellen, 7 dagen op 7, om te praten over je zelfmoordgedachten. Je gesprek is volledig gratis en anoniem, of je nu met je gsm of vaste telefoon belt.
- c) **Tele-onthaal:** Bel anoniem en gratis Tele-Onthaal **106** (24/7) of chat via www.tele-onthaal.be
- d) **AWEL:** Luistert naar kinderen en jongeren. Anoniem en gratis. Tel: 102 elke dag van 16u tot 22u, behalve zondag. Mail: brievenbus@awel.be / chat: www.awel.be elke dag van 18u tot 22u, behalve zondag.

- e) **Adviespunt verslaving:** Heb je een vraag over middelen- en/of gedragsverslaving? Zoek je advies? Voor jezelf, voor iemand uit je omgeving? Bel 03/256.91.56 tijdens de openingsuren of mail naar hallo@adviespuntverslaving.be. Meer info: <https://www.adviespuntverslaving.be/>
- f) **Kruispunten:** De Kruispunten bieden eerste hulp bij psychische en sociale problemen: www.kruispunten.be
Contacteer het Kruispunt in jouw buurt online of telefonisch tijdens de openingsuren voor een afspraak. Hulpverlening is gratis.
- g) **Terugbetaling van eerstelijnspsychologen:** Depressieve gevoelens, angstgevoelens en problemen met alcoholconsumptie zijn de meest voorkomende psychische klachten in Vlaanderen. Het is een goed idee om tijdig hulp te zoeken... Op die manier kan erger voorkomen worden. Gesprekken met een eerstelijnspsycholoog worden grotendeels terugbetaald.
Kijk hier voor de mogelijkheden: <https://www.netwerksara.be/eerstelijnspsycholoog/>
- h) **Zelfstandig psychologen:** Vele zelfstandige psychologen en psychotherapeuten blijven bereikbaar in hun praktijk of via aangepaste kanalen (videocall, chat, telefonisch of email). Beschikbare hulpverleners kunnen opgezocht worden via www.vind-een-psycholoog.be of www.vindeenpsychotherapeut.be. Daarnaast beschikken de regionale psychologenkringen over een overzicht van psychologen die bereikbaar zijn voor (crisis)gesprekken: www.vvkp.be/regiokringen
- i) **Ondersteuning van (aanstaande) ouders en hun netwerk:**
- Extra aandacht voor Corona en versterking van de Facebookpagina [Expertisecentrum Kraamzorg de Kraamvogel](#).
 - Een Facebookpagina “mentale zorgen en corona en zwangerschap”:
<https://www.facebook.com/Mentale-zorgen-bij-corona-en-zwangerschap-112023133769673/>

Wil je graag meer informatie over de aangepaste dienstverlening van de organisaties geestelijke gezondheidszorg in de regio? Bezoek dan: <https://www.netwerksara.be/corona/>

Inschrijven voor de nieuwsbrief van netwerk GGZ SaRA kan via de website of via mail aan: sarah.degraef@netwerksara.be

Meer tips en adviezen over het coronavirus vind je op www.info-coronavirus.be.

Wie met vragen zit, kan ook bellen met het federale callcenter op 0800/14.689.

Omgaan met stress in tijden van corona



Rode Kruis
Vlaanderen



Het is begrijpelijk dat je je droevig, gestresseerd, verward, bang en/of boos voelt tijdens een crisis.

Praten met mensen die je vertrouwt kan helpen. Contacteer vrienden of familie.



Wees je ervan bewust dat niet alles wat je hoort over het virus de waarheid is.

Blijf op de hoogte van de ontwikkelingen via betrouwbare kanalen, zoals het Ministerie van Volksgezondheid, de WHO of Rode Kruis-Vlaanderen.

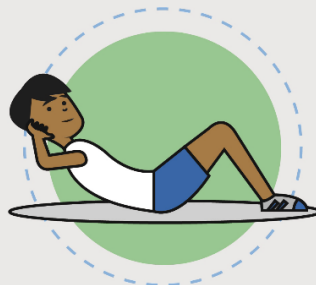


Beperk je bezorgdheid en onrust door media die je van streek brengen slechts beperkte tijd te volgen.



Val terug op vaardigheden en je ervaring uit het verleden in moeilijkere omstandigheden.

Rust en vertrouwen zullen je helpen om je emoties onder controle te houden de komende periode.



Krijg je het advies zoveel mogelijk thuis te blijven?

Zorg dan voor een gezonde levensstijl met gezonde voeding, voldoende slaap, beweging en sociaal contact met vrienden en familie. Dat kan zowel thuis als vanop afstand.



Verwerk je emoties op een gezonde manier.

Als je je overweldigd voelt, praat dan met een (sociale) hulpverlener of adviseur. Stel indien nodig een plan op van waar en hoe je hulp kan vinden voor je fysieke en mentale welzijn.