

**VERWIJZEN IN TIJDEN VAN CORONA / COVID-19  
INFO VOOR HULPVERLENERS IN DE EERSTELIJN**

**Regio Antwerpen en Voor- en Noorderkempen**

**GGZ-netwerk SaRA**



Ben je in gesprek met iemand of heb je iemand aan de lijn die het psychisch moeilijk heeft? Heb je het gevoel dat de informatie die jij hebt gegeven onvoldoende is? Heb je een 'het is niet pluis' gevoel?

Verwijs de persoon door naar onderstaande kanalen. Vraag zeker ook na of de betrokkene reeds hulpverlening ontvangt of ooit ontvangen heeft. Heel wat voorzieningen binnen en buiten netwerk SaRA bieden voor hun cliënten telefonische ondersteuning aan.

Indien de betrokkene nog niet bekend is met dienstverlening, bekijk dan samen welke vorm er het best aansluit op de vraag:

<b>PSYCHOSOCIAAL WELZIJN</b>		
<b>CAW ANTWERPEN</b> Gratis ondersteuning voor welzijnsvragen via telefoon, mail of chat	< 25 jaar 03/232.27.28 <a href="mailto:jac@cawantwerpen.be">jac@cawantwerpen.be</a> <a href="http://www.jac.be/chat">www.jac.be/chat</a>	> 25 jaar 0800/13.500 <a href="mailto:onthaal@cawantwerpen.be">onthaal@cawantwerpen.be</a> <a href="http://www.jac.be/chat">www.jac.be/chat</a>
<b>TELE-ONTHAAL</b> Bel anoniem en gratis Tele-Onthaal	<b>106</b> (24/7) of chat via <a href="http://www.tele-onthaal.be">www.tele-onthaal.be</a>	
<b>AWEL</b> Luistert naar kinderen en jongeren. Anoniem en gratis.	Tel: 102 elke dag van 16u tot 22u, behalve zondag. Mail: <a href="mailto:brievenbus@awel.be">brievenbus@awel.be</a> / chat: <a href="http://www.awel.be">www.awel.be</a> elke dag van 18u tot 22u, behalve zondag.	
<b>1813: ZELFMOORDLIJN</b> 1813 is het noodnummer van de Zelfmoordlijn dat er 24/24 en 7/7 is, om te praten over je zelfmoordgedachten. Je gesprek is volledig gratis en anoniem.	Tel: 1813 / chat en mail: <a href="https://www.zelfmoord1813.be/">https://www.zelfmoord1813.be/</a>	
<b>PSYCHISCHE HULPVERLENING</b>		
<b>KRUISPUNTEN</b> De Kruispunten bieden eerste hulp bij psychische en sociale problemen. Hulpverlening is gratis.	Contacteer het Kruispunt in jouw buurt online of telefonisch tijdens de openingsuren voor een afspraak via: <a href="http://www.kruispunten.be">www.kruispunten.be</a>	
<b>TEJO</b> Voor jongeren tussen 10j en 20j. Gratis en anoniem. Bel of mail naar een TEJO-huis bij jou in de buurt en maak een afspraak.	Kijk hier voor de mogelijkheden: <a href="https://tejo.be/">https://tejo.be/</a>	
<b>EERSTELIJNSPSYCHOLOGISCHE ZORG</b> Depressieve gevoelens, angst en problemen met alcoholconsumptie zijn veel voorkomende psychische klachten als reactie op de huidige coronacontext. Het is een goed idee om tijdig hulp te zoeken. Gesprekken met een eerstelijnspsycholoog worden grotendeels terugbetaald.	Kijk hier voor de mogelijkheden: <a href="https://www.netwerksara.be/eerstelijnspsycholoog/">https://www.netwerksara.be/eerstelijnspsycholoog/</a>	
<b>ZELFSTANDIGE PSYCHOLOGEN</b> 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 <a href="http://www.vind-een-psycholoog.be">www.vind-een-psycholoog.be</a> <a href="http://www.vind-een-psychotherapeut.be">www.vind-een-psychotherapeut.be</a> . Daarnaast beschikken de regionale psychologenkringen over een overzicht van psychologen die bereikbaar zijn voor (crisis)gesprekken: <a href="http://www.vvkv.be/regiokringen">www.vvkv.be/regiokringen</a>	

<b>SPECIFIEKE DOELGROEPEN</b>	
<p><b>GEWELD</b> <b>1712</b></p> <p><b>CGG VAGGA</b></p>	<p>Vragen over geweld? Tel: 1712 – <a href="http://www.1712.be">www.1712.be</a> – 1712.be/chat</p> <p>Specifieke werking voor hulp bij agressie en intrafamiliaal geweld via tel: 03/256 91 40.</p>
<p><b>VERSLAVING</b></p> <p><b>DRUGLIJN:</b> Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken. Gratis en anoniem.</p> <p><b>ADVIESPUNT VERSLAVING:</b> Heb je een vraag over middelen- en/of gedragsverslaving? Zoek je advies? Voor jezelf, voor iemand uit je omgeving? Adviespunt verslaving verwijst door naar verschillende (drug)hulpverleningscentra in de Antwerpse regio.</p>	<p>Bereikbaar via telefoon <b>078/15 10 20</b>, chat of mail: zie <a href="https://www.druglijn.be/">https://www.druglijn.be/</a> Omwille van de Coronacrisis wordt de bereikbaarheid verdubbeld via chat. Men is nu van ma-vr van 12-18u online.</p> <p>Bel 03/256.91.56 tijdens de openingsuren of mail naar <a href="mailto:hallo@adviespuntverslaving.be">hallo@adviespuntverslaving.be</a>. Meer info: <a href="https://www.adviespuntverslaving.be/">https://www.adviespuntverslaving.be/</a></p>
<p><b>AUTISME</b></p> <p>Aandacht voor de uitdagingen die de Coronamaatregelen met zich meebrengen voor ouders en voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme.</p>	<p>Via: <a href="https://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/">https://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/</a> Men is in deze periode elke werkdag via chat bereikbaar van 10u tot 22u.</p>
<p><b>(AANSTAANDE) OUDERS EN NETWERK</b></p> <p>Extra aandacht voor (aanstaande) ouders en hun netwerk in tijden van de coronacrisis.</p>	<p>Facebookpagina <a href="#">Expertisecentrum Kraamzorg de Kraamvogel</a>. Facebookpagina “mentale zorgen en corona en zwangerschap”: <a href="https://www.facebook.com/Mentale-zorgen-bij-corona-en-zwangerschap-112023133769673/">https://www.facebook.com/Mentale-zorgen-bij-corona-en-zwangerschap-112023133769673/</a></p>
<b>PSYCHIATRISCHE HULPVERLENING</b>	
<p><b>ADVIES EN WEGWIJZER SaRA</b></p> <p>Voor mensen die een vraag hebben over de geestelijke gezondheidszorg in de regio of graag advies wensen i.v.m. het omgaan met mensen met een psychische kwetsbaarheid.</p>	<p>0492/13.47.22 (Zorggroep Multiversum) 0470/21.21.48 (Mobiël Psychiatrisch Team Kompaan)</p>
<p><b>CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG</b></p> <p>Voor mensen met ernstige psychische klachten die geen opname behoeven.</p>	<p>CGG Andante: <a href="https://andante.be/">https://andante.be/</a> CGG VAGGA: <a href="https://www.vagga.be/nl">https://www.vagga.be/nl</a></p>
<p><b>MOBIELE PSYCHIATRISCHE CRISIS TEAMS</b></p> <p>Voor volwassenen in crisis met een acute nood aan psychiatrische zorg aan huis.</p>	<p><b>Mobiël Psychiatrisch Crisisteam Antwerpen ZNA</b> <u>Via tel:</u> 03 217 77 50 (aanmelding door arts) <u>Regio:</u> Binnenstad van Antwerpen (postcodes 2060, 2000, 2018), linkeroever (2050), Borgerhout binnen de singel (2140), Berchem binnen de singel (2600)</p> <p><b>Mobiël Psychiatrisch Crisisteam Multiversum</b> <u>Via tel:</u> 0492/13.47.22 (aanmelding door prof. hulpverlener) <u>Regio:</u> Mortsels, Boechout, Edegem, Kontich, Lint, Hove, Borsbeek, Wilrijk, Hoboken, Kiel, Berchem buiten de Singel, Groenenhoek, Nieuw-Kwartier Oost, Nieuw-Kwartier West Deurne, Wommelgem, Borgerhout (buiten de singel)</p>
<p><b>MOBIELE PSYCHIATRISCHE TEAMS</b></p> <p>Voor volwassenen met een “ernstige psychiatrische aandoening” die op meerdere domeinen van het leven (wonen, persoonlijke verzorging, relaties, werk, financiën, ...)</p>	<p><b>Mobiël Psychiatrisch Team ‘t Stad</b> <u>Via tel:</u> 03/217 77 50 (aanmelding bij voorkeur door arts) <u>Regio:</u> Binnenstad van Antwerpen (postcodes 2060, 2000, 2018), linkeroever (2050), Borgerhout binnen de singel (2140), Berchem binnen de singel (2600)</p>

<p>moeilijkheden ondervinden, waarbij er nood is aan behandeling en zorg aan huis.</p>	<p><b>Mobiel Psychiatrisch Team Multiversum</b>  Via tel: 0492/13.47.22 (aanmelding door prof. hulpverlener)  Regio: Mortsel, Boechout, Edegem, Kontich, Lint, Hove, Borsbeek, Wilrijk, Hoboken, Kiel, Berchem buiten de Singel, Groenenhoek, Nieuw-Kwartier Oost, Nieuw- Kwartier West Deurne, Wommelgem, Borgerhout (buiten de singel)</p> <p><b>Mobiel Psychiatrisch Team Kompaan</b>  Via tel: 0470 21 21 48 of mail <a href="mailto:dorien.janssens@emmaus.be">dorien.janssens@emmaus.be</a>  Regio: Essen, Kalmthout, Wuustwezel, Kapellen, Brasschaat, Zoersel, Brecht, Malle, Schilde, Wijnegem, Zandhoven, Ekeren, Berendrecht, Zandvliet, Stabroek, Schoten, en Lillo</p>
<p><b>PSYCHIATRISCHE ZIEKENHUIZEN en PSYCHIATRISCHE AFDELINGEN ALGEMENE ZIEKENHUIZEN (PAAZ)</b></p>	<p>Voor actuele informatie over de dienstverlening van PAAZ-diensten en psychiatrische ziekenhuizen in de regio kan je terecht bij:  <a href="https://www.netwerksara.be/aangepaste-dienstverlening/">https://www.netwerksara.be/aangepaste-dienstverlening/</a></p>
<p><b>LOTGENOTENCONTACT</b></p>	
<p><b>LUISTERLIJN VAN SIMILES:</b> steun voor familielid van iemand met een psychische kwetsbaarheid.</p>	<p>Elke werkdag van 10u tot 12u, 016 244 200 (niet op feestdagen en tijdens schoolvakanties). Je kan je vraag ook mailen naar <a href="mailto:luistervrijwilligers@hotmail.com">luistervrijwilligers@hotmail.com</a>  <a href="https://nl.similes.be/">https://nl.similes.be/</a></p>
<p><b>LUISTERLIJN DOOR UILENSPIEGEL:</b> opgeleide ervaringsdeskundigen stellen zich telefonisch beschikbaar tijdens de week voor gesprekken met (ex-)cliënten uit de geestelijke gezondheidszorg.</p>	<p>Contact en geüpdatet informatie:  <a href="https://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten">https://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten</a></p>

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

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

Meer tips en adviezen over het coronavirus vind je op [www.info-coronavirus.be](http://www.info-coronavirus.be).

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