

Voorbeelden van psychische klachten zijn somberheid, onzekerheid of rouwverwerking. Ruim 4 op de 10 Nederlanders krijgen in hun leven te maken met psychische klachten. Het is dus niet ongewoon als u (of iemand in uw omgeving) hier last van heeft. Goede hulp of inzicht in de problemen kan vaak helpen.

Kies hieronder het onderwerp waarover u vragen heeft voor meer informatie.

Heeft u psychische klachten?

Voelt u zich regelmatig depressief, oververmoeid of angstig? Praat erover met uw partner, familie of vrienden. Of ga naar uw huisarts. De huisarts kan u doorverwijzen naar verdere hulp.

Neem contact op met MIND Korrelatie voor anonieme en professionele hulp bij psychische klachten. Op de website vindt u een overzicht van de instanties waar u terecht kunt voor hulp. Ook leest u hier ervaringsverhalen en informatie over psychische klachten.

Online informatie en behandelingen vindt u op de websites van Kleur je leven, Psyfit, Mentaal Vitaal, Interapy en Omgaan met depressie.

Is er iemand in uw omgeving met psychische klachten? Labyrint In Perspectief en Naasten in Kracht zijn er voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen. U kunt hier terecht voor informatie, hulp, online lotgenotencontact en gespreksgroepen. Kijk op de website.

Wilt u gelijk met iemand praten? U kunt 24 uur per dag bellen met De Luisterlijn.

U kunt altijd terecht bij uw huisarts. Hij of zij kan u doorverwijzen naar de juiste hulp.

Voor familieleden en naasten van mensen met psychoses is er vereniging Ypsilon. Neem contact met ze op voor meer informatie.

Huisartsen Waddinxveen

www.wadwijzer.info/huisartsen

De Luisterlijn

Dag en nacht een luisterend oor

[0900 07 67](tel:09000767) (€ 0,05 per minuut)

www.deluisterlijn.nl

MIND Korrelatie

Als u met MIND Korrelatie wilt appen, voeg dan het nummer 06 13 86 38 03 toe aan de contacten van uw telefoon en start een gesprek. Bereikbaar: ma t/m vrij 09:00 - 18:00 uur.

0900 14 50 (€ 0,15 per minuut)

vraag@korrelatie.nl

www.mindkorrelatie.nl

Psyfit

Verbeter je mentale fitheid

Regulusweg 5

2516 AC Den Haag

070 314 24 95

psyfit@newhealthcollective.nl

www.psyfit.nl

Omgaan met depressie

www.omgaanmetdepressie.nl

Naasten in Kracht

Naasten in Kracht is een website voor familieleden en goede vrienden van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

www.naasteninkracht.nl

Mentaal Vitaal

Werken aan je mentale fitheid

www.mentaalvitaal.nl

Labyrint In Perspectief

Voor steun, advies, tips en online lotgenotencontact van familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

0900 254 66 74

www.labyrint-in-perspectief.nl

Kleur je leven

070 314 24 95

kleurjeleven@newhealthcollective.nl

www.kleurjeleven.nl

Interapy

www.interapy.nl

Ypsilon

Vereniging van familieleden en naasten van mensen met een verhoogde kwetsbaarheid voor psychose

Telefonisch bereikbaar op werkdagen van 10.00 - 16.00 uur.

088 000 21 20

ypsilon@ypsilon.org

www.ypsilon.org

Waarover wilt u iets weten?

- Depressie
- Verlies dierbare
- Huishouden
- Jongeren en psychische klachten
- Mijn kind
- Ouders met psychische klachten



Wadwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Waddinxveen in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Over Wadwijzer
