

Psychische nood... en dan?

Dat u op een huisartsenpost terecht kunt met lichamelijke klachten is algemeen bekend. Maar wat te doen bij psychische problemen? Een overzicht.

U staat (nog) niet onder behandeling bij een organisatie voor geestelijke gezondheidszorg. In dat geval kunt u via 0900 - 333 6 333 contact opnemen met de huisartsenpost. Als er sprake is van plotselinge (erger wordende) psychische problemen, kan de huisartsenpost de crisisdienst inschakelen. Dit geldt alleen voor crisissituaties. In de avond-, nacht- en weekenduren wordt geen langdurige behandeling opgestart.

U bent al onder behandeling bij Dimence of GGz Centraal. Als u al bekend bent bij Dimence (regio's Zwolle en Hardenberg) of GGz Centraal (regio Flevoland), dan heeft u een telefoonnummer dat u kunt bellen. In die situatie speelt de huisartsenpost geen rol.



Bij verschillende organisaties kunt u met uw hulpvraag terecht.

U zoekt een luisterend oor

Als u in geval van psychische nood een luisterend oor zoekt of (anoniem) met iemand wilt praten, kunt u terecht bij Stichting 113Online of bij Sensor.

113Online

Stichting 113Online is een zelfstandige, onafhankelijke en professionele hulpverleningsinstelling op het gebied van zelfmoordpreventie, gesubsidieerd door het ministerie van VWS.

Wat biedt 113online?

- Ondersteuning bij crisis via telefoon en (groeps)chat
- Online therapie via chat of e-mail door gespecialiseerde psychologen
- Online zelftesten met advies
- Begeleide online zelfhulp cursus met lessen, opdrachten, tips en een crisisplan

Website : www.113online.nl

Telefoon : 0900 113 0 113 (5 ct. p/m)

Sensor

Sensor is 24 uur per dag, het hele jaar door, bereikbaar voor iedereen die behoefte heeft aan emotionele ondersteuning. Heeft u behoefte aan een vertrouwelijk gesprek of informatie kunt u bij Sensor terecht. Dat kan telefonisch, mail en chat. Bij Sensor werken 900 vrijwilligers, die worden opgeleid en begeleid door beroepskrachten.

Wat biedt Sensor?

- Sensor luistert en denkt mee
- Dag en nacht bereikbaar
- Gesprek van mens tot mens
- Vertrouwelijk en anoniem

Website : www.sensor.nl

Telefoon : 0900 0767 (5 ct. p/m)