



Netwerk Integrale GGZ
Noordelijke Maasvallei

GGZ Hulp en initiatieven COVID-19 crisis

Deze tijd, waarin iedereen in de ban is van het corona virus, kan het voor sommige inwoners van de Noordelijke Maasvallei extra spannend zijn. Zij die face-to-face GGZ hulp kregen, (net) hebben afgesloten of die (nog) geen GGZ ondersteuning krijgen kunnen wellicht een steuntje in de rug gebruiken door een luisterend oor, een ondersteunend (GGZ) gesprek, tips of afleiding. Hier volgt een lijst met telefoonnummers en (online) plekken waar zij hiervoor terecht kunnen.

Lokale initiatieven

Denk aan, vraag naar en/of start ook eens lokale initiatieven zoals 'Praatje met een maatje' in Bergen of de landelijke posteractie (<https://www.samensterktegencorona.nl/>).

eHealth

MindDistrict

MindDistrict heeft verschillende modules die hulpverleners voor hun patiënten kunnen klaarzetten. De komende tijd worden er nog verschillende modules toegevoegd. Op dit moment zijn de modules 'Mentaal sterk tijdens de corona-crisis', 'Dankbaarheid tijdens de corona-crisis' en 'Blijf thuis, blijf fit' beschikbaar. Voor meer informatie en inhoud van de modules, kijk eens op <https://www.minddistrict.com/nl-nl/catalogus> voor al het aanbod en op <https://www.minddistrict.com/nl-nl/de-blijf-binnen-licentie> voor corona-gerelateerd aanbod.

Therapieland

Therapieland heeft verschillende zelfhulp modules die na registratie **gratis** toegankelijk zijn voor iedereen, bijvoorbeeld:

- 'Omgaan met coronastress' (<https://therapieland.nl/programmas/corona/coronastress/>);
- 'Eenzaamheidsvirus – Corona' (<https://therapieland.nl/programmas/corona/eenzaamheidsvirus-corona/>);
- 'Thuiswerken door corona' (<https://therapieland.nl/programmas/corona/thuiswerken/>)

Kijk de inhoud van deze modules en voor het volledige aanbod eens op <https://therapieland.nl/programmas/>.

Landelijk

Landelijke publieksinformatienummer van het RIVM

Bij vragen over corona en/of fysieke klachten kan je bellen met 0800 1351.



Netwerk Integrale GGZ
Noordelijke Maasvallei

GGD Brabant en Limburg-Noord

Met vragen over corona en/of fysieke klachten kan je op werkdagen tussen 8.00 en 17.00 uur en in het weekend tussen 9.00 en 16.00 uur ook terecht bij GGD Brabant via het telefoonnummer 088- 368 6858. Het informatienummer van de GGD Limburg-Noord is bereikbaar tussen 8.30 en 17.00u via 088 - 119 19 90.

Rode Kruis hulplijn

Heb je een luisterend oor, advies of extra hulp nodig omdat je in quarantaine of thuisisolatie zit? Dan kun je contact opnemen met de Rode Kruis Hulplijn (070-4455 888). Dit nummer is van maandag t/m vrijdag bereikbaar tussen 9:00 – 21:00 uur en op zaterdag tussen 10:00-16:00 uur.

Corona Loket

Als je angstig, gestrest of somber bent vanwege het coronavirus kan je tussen 8.30 en 17.00u bellen met 020-2444888.

Luisterlijn

De Luisterlijn biedt dag en nacht een luisterend oor via telefoon, e-mail of chat. Zie www.luisterlijn.nl, bel het Nijmeegse telefoonnummer: 024 – 355 11 00 of het Venlose telefoonnummer 077 - 354 88 88.

Stichting Mind Korrelatie

Deze periode kan stressvol zijn. Als je te maken hebt met psychische klachten kan dat nu nog eens extra gelden. Elke dag tussen 9.00 en 17.30 uur kun je bellen met 0900-1450. Via www.mindkorrelatie.nl kun je ook appen, chatten en mailen.

Jongeren Mindmasters

Jongeren kunnen terecht bij [Mindmasters](#) voor bijvoorbeeld een Whatsappgesprek en meer informatie.

Jongeren Jouw GGD

Ook bij [jouw GGD](#) ben je van harte welkom. Er is allerlei informatie op de site en je kunt chatten als je vragen hebt.

Jongeren Kindertelefoon 13-18 jaar

Hier kun je bellen of chatten over jouw vragen of zorg. 0800 – 0432
Ook kun je met anderen jongeren praten in het [Forum](#) waar ook vrijwilligers van de Kindertelefoon meekijken.

De kindertelefoon 8-12 jaar

Van 11.00-21.00u kan je chatten of bellen over jouw vragen of zorgen. 0800 - 0432 .
Ook kan je met andere kinderen praten bij 'help elkaar', waar ook vrijwilligers van de kindertelefoon meekijken. Kijk eens op <https://www.kindertelefoon.nl/>



Netwerk Integrale GGZ
Noordelijke Maasvallei

Jongeren @Ease

Het inloophuis is gesloten. Jongeren kunnen bellen met de mensen van Ease. Zie tijden en nummers op [de website van @Ease](#).

Ouderen hulplijnen ANBO en Nationaal Ouderenfonds

De speciale telefoonlijn van de ANBO is te bereiken van 09.00 tot 21.00 uur op 0348 – 466666. De Helpdesk Welkom Online van Het Nationaal Ouderenfonds is op werkdagen te bereiken van 09.00 tot 17.00 uur op 088-344 2000.

113 Zelfmoord preventie

Voel je je radeloos en alleen en denk je aan zelfmoord, vraag hulp. Dat kan ook via 113. Bel 0900 - 0113 of gebruik de chat op <https://www.113.nl/>.

ADF Stichting

Als je last hebt van angst en/of dwang kan je op werkdagen tussen 9.00 en 13.30u bellen met 0343-753009 of contact zoeken via chat.

Lotgenotencontact

Veel van [deze landelijke organisaties](#) bieden lotgenotencontact voor mensen met een psychische kwetsbaarheid en naasten.

[Wijzijnmind.nl](#)

Op deze site vind je allerlei tips en initiatieven over mentale gezondheid in deze tijd.

Huiskamer livestream

Elke dag zit je [online in de Huiskamer](#) (een initiatief van Mind en Samen Sterk tegen Stigma). Zet de livestream aan en je hebt gezelligheid in huis! Via een livestream beantwoorden ze vragen en voeren ze gesprekken met ervaringsdeskundigen en experts.

Social Run Huiskamerconcerten

Via hun [Facebookpagina](#) organiseert Stichting Social Run huiskamerconcerten en lezingen. Iedere avond om 20.00 uur.

Niet alleen

Via deze site <https://nietalleen.nl/> kom je in contact met anderen uit je buurt (bijvoorbeeld een organisatie of kerk). Ook kan je hier zelf hulp aanbieden.



Netwerk Integrale GGZ
Noordelijke Maasvallei

Land van Cuijk

Sociom Maatschappelijk werk

Heb je een vraag of heb je gewoon even behoefte aan een praatje? Neem dan contact met Sociom op. Zij bieden ondersteuning of brengen je in contact met de juiste persoon.

- Telefoon: 0485-700 500
- E-mail: info@sociom.nl
- Spoednummer buiten kantooruren: 0485-722 112

Sociom | ZIN

Heb je behoefte aan een luisterend oor, een gesprek met iemand die er is om naar je verhaal te luisteren en je te helpen dingen op een rijtje te krijgen? Wil je door iemand gebeld worden, laat het dan weten via 06 – 82901249 of sociomzin@sociom.nl.

Jongeren Appke

Jongeren die vragen hebben over het coronavirus en/of hun dagelijks leven kunnen elke dag tussen 9.00 en 21.00 uur appen met een jongerenwerker van Sociom. Snel en simpel via Whatsapp: 06-20260829.

Sociom Online game challenges

Via de evenementen van de Facebookpagina's van jongerencentra The Unit en Cyou zijn er online game challenges beschikbaar voor alle jongeren in het Land van Cuijk.

Sociom Koetjes en Kalfjes

Ouderen kunnen contact opnemen met Sociom via het algemene nummer 0485-700500 voor een kletspraatje met een stagiaire of vrijwilliger.

Onthuus.nl

Samen bouwen aan een betere buurt in Boxmeer. Mag je je huis niet uit en heb je hulp nodig, bijvoorbeeld voor boodschappen of de hond uitlaten? Vraag dan hier om hulp. Schrijf of log in en vraag om hulp via Elkaar Helpen.

Platform voor vraag en aanbod rondom (corona) hulp

Iedere gemeente in het Land van Cuijk heeft nu zijn eigen dorpsplatform. Op dit platform kan iedereen een hulpvraag plaatsen of aanbieden om andere mensen te helpen. Ook (vrijwilligers) organisaties kunnen hier informatie over hun aanbod en/of diensten delen. Lukt het niet om een bericht te plaatsen? Vraag het dan aan iemand in de omgeving. Als het nog steeds niet lukt, dan kan Sociom daarbij helpen via de telefoon (0485-700 500) of e-mail (info@sociom.nl).

- Sint Anthonis - www.samensintanthonis.nl
- Boxmeer - www.onsthuus.nl
- Cuijk - www.samencuijk.nl
- Grave - www.samengrave.nl
- Mill en Sint Hubert - www.samenmillensinthumbert.nl



Network Integrale GGZ
Noordelijke Maasvallei

Noord-Limburg

Zelfregiecentrum Limburg

Voor mensen in de regio Noord- en Midden Limburg staan er ervaringswerkers/zelfregiecoaches klaar om mensen telefonisch te ontmoeten. Ze zijn bereikbaar via teveelalleen@zelfregie.nl.