

*Heb je hulp nodig of ken je iemand waarover je je zorgen maakt, maar weet je niet waar je moet beginnen?*

## TELEFONISCHE / ONLINE HULP

### LUISTERLIJN

Voor wie?	Wanneer je pijn hebt of ergens over piekert; op de momenten dat je je alleen voelt of juist blij. Wij geven je even dat steuntje in de rug. De hulp is vrijblijvend en anoniem.
e-mail / tel nr.	088-0767000 of 010-4362323 (24 uur per dag beschikbaar) ehulp@deluisterlijn.nl of per chat.
website:	<a href="http://www.deluisterlijn.nl">www.deluisterlijn.nl</a>

### 0800-0113 ZELFMOORDPREVENTIE

Voor wie?	Denk je aan zelfmoord? Praat erover. Ook voor naasten.
e-mail / tel nr.	0800-0113 (24 uur per dag beschikbaar) of per chat.
website:	<a href="http://www.113.nl">www.113.nl</a>

## PATIËNTENVERENIGINGEN

### ANOIKSIS

Voor wie?	Voor mensen met een gevoeligheid voor psychose.
e-mail / tel nr.	088-7556368
website:	<a href="http://www.anoiksis.nl">www.anoiksis.nl</a>

### WEET, NEDERLANDSE PATIËNTENVERENIGING VOOR EETSTOORNISSEN

Voor wie?	Voor iedereen, onafhankelijk van het soort eetstoornis.
e-mail / tel nr.	085-1304617
website:	<a href="http://www.weet.info">www.weet.info</a>

### VERENIGING VAN VERLEGEN MENSEN (VVM)

Voor wie?	Voor als je verlegen bent en uit je comfortzone wil stappen. Hier kun je jezelf zijn!
e-mail / tel nr.	<a href="mailto:info@verlegenmensen.nl">info@verlegenmensen.nl</a> / 06-33321186
website:	<a href="http://www.verlegenmensen.nl">www.verlegenmensen.nl</a>

“Het leven is nu eenmaal geen zoete krentenbol.”

~Pim Voormeulen

**BAROEG**

### LOTGENOTENCONTACT

#### YPSILON

Voor wie?	Voor familieleden en naasten bij mensen met een psychosegevoeligheid.
e-mail / tel nr.	adviesdienst@ypsilon.org / 088-0002120
website:	www.ypsilon.org

#### ALCOHOLINFO / DRUGSINFO

Voor wie?	Als je vragen hebt over alcohol en/of drugsgebruik of dat van een ander.
e-mail / tel nr.	Vraagbaak@alcoholinfo.nl + Vraagbaak@drugsinfo.nl / 0900-1995 (€ 0,10/min + kosten mobiele telefoon) of per chat.
website:	www.drugsinfo.nl

#### MELDPUNT ZORGWEKKEND GEDRAG

Voor wie?	Help elkaar op tijd. Je kunt een deskundige bellen voor advies of om een melding te doen.
e-mail / tel nr.	0800-1205
website:	www.meldpuntzorgwekkendgedrag.nl

#### SLACHTEROFFERHULP NEDERLAND

Voor wie?	Gratis hulp bijv. hulp bij seksueel misbruik, fraude, stalking, huiselijk geweld, zelfdoding, hulp na discriminatie of hate crime en nog veel meer.
e-mail / tel nr.	0900-0101 (gebruikelijke belkosten)
website:	www.slachtofferhulp.nl

### VERTROUWENSPERSONEN BAROEG

Als medewerkers een klacht hebben over iets dat in Baroeg is voorgevallen, dan kunnen ze die indienen bij de staf. Dat kan telefonisch of digitaal. Kom je er met de staf niet uit of is er een andere reden waarom de klacht beter buiten de staf kan worden behandeld? Dan kun je terecht bij een van de twee vertrouwenspersonen: Frank van Hekezen (bestuur) en Lizette Littel-Baetens (vrijwilliger). Bijvoorbeeld wanneer er incidenten zijn waarbij staf-, MMT- of bestuursleden betrokken zijn of incidenten waarbij sprake is van ongewenste intimiteiten of seksuele intimidatie.

**De vertrouwenspersonen zijn bereikbaar via:**  
frankvanhekezen@gmail.com  
littelbaetens@hotmail.com



MEER INFO

**Achtergrondinformatie**  
Contact je eigen huisarts  
www.thuisarts.nl  
www.ggzstandaarden.nl