

1712



Heb je te maken met geweld, misbruik of verwaarlozing?

Bel, chat of mail met professionele hulpverleners, gratis en anoniem. En het verschijnt niet op je telefoonrekening.

www.1712.be of



Awel



Zit je ergens mee?

Awel luistert. Je kan bellen naar 102, chatten, mailen of je verhaal posten op het forum. Alles is gratis en anoniem.

www.awel.be of





CLBchat.be

CLBchat.be

**Zit je met een vraag over school, studiekeuze
of je gezondheid?**

Chat met een CLB-medewerker. Volledig gratis en vertrouwelijk.

www.clbchat.be of



CM

Meer dan een ziekenfonds.

CM helpt jongeren om gezond te leven, fysiek en mentaal.
Denk aan workshops, webinars en steun bij psychologische hulp.

www.cm.be/jongeren of



de druglijn

De Druglijn

Vragen over alcohol, drugs, gamen of gokken?

Je kan bellen, chatten of mailen. Gratis, anoniem en zonder oordeel.

www.druglijn.be of



JAC (Jongerenadviescentrum)

Heb je een vraag of zit je met iets?

Je kan chatten, bellen, mailen of langskomen.
Gratis en vertrouwelijk.

www.caw.be/jac of



Netwerk GGZ

Op zoek naar een psycholoog in je buurt?

Je vindt er een overzicht van organisaties en hulpverleners die werken rond geestelijke gezondheid.
(GGZ = geestelijke gezondheidszorg)



Antwerpen

www.pangg0-18.be



Limburg

www.ggzlimburg.be



Oost-Vlaanderen

www.radar.be



Vlaams-Brabant

www.yuneco.be



West-Vlaanderen

www.wingg.be



NokNok

Boost je mentale veerkracht.

Via oefeningen, tips en verhalen ontdek je hoe je sterker in je schoenen kan staan. Je maakt gratis een profiel aan en kiest wat bij je past. Alles gebeurt anoniem en op jouw tempo.

www.noknok.be of



Onlinehulp-apps

Zoek je een app die écht helpt?

Hier vind je een overzicht van betrouwbare apps over mentaal welzijn.

www.onlinehulp-apps.be of



OverKop

Heb je veel aan je hoofd, of net niet?

Je kan gewoon binnenlopen in een OverKop-huis.
Er is altijd iemand die luistert, en je mag er ook gewoon chillen.

www.overkop.be of



desocialekaart.be



Vlaanderen
is zorgzaam samenleven

Sociale Kaart

Zoek je hulp dicht bij huis?

Via de sociale kaart vind je makkelijk een huisarts,
psycholoog of organisatie in je buurt.

www.desocialekaart.be of



TEJO (Therapeuten voor jongeren)

Wil je met iemand praten die echt luistert?

TEJO biedt gratis en anonieme gesprekken aan met
een therapeut.

www.tejo.be of



Tele-Onthaal

Zit je met iets? Praten helpt.

Je kan anoniem bellen naar 106 of chatten via de website.
Dag en nacht, gratis.

www.tele-onthaal.be of



WatWat

Voor iedereen die het even niet meer weet.

WatWat bundelt info van meer dan 90 organisaties.
Voor kleine en grote vragen.

www.watwat.be of





Zelfmoordlijn 1813

Heb je het moeilijk of maak je je zorgen om iemand?

Je bent niet alleen. Bel gratis naar 1813 of chat anoniem via de website.

www.zelfmoord1813.be of

