



Geestelijke Gezondheidsondersteuning

Als je je down, gestrest of angstig voelt, is hulp zoeken een belangrijke eerste stap om beter te worden. Hieronder zijn enkele mogelijkheden voor het vinden van ondersteuning.

In Nederland

- Als je extreme emotionele problemen ervaart kan je altijd gratis bellen met de [Nederlandse zelfmoordpreventielijn](#) op 113. Er is ook een online chatservice beschikbaar.
- Zoek je iemand om direct mee te praten? [De Luisterlijn](#) is een gratis Nederlandse hulplijn die 24/7 telefonisch bereikbaar is (+31 880 767 000) en van 10.00 tot 22.00 uur via hun online chatfunctie.
- Raadpleeg jouw **huisarts**, die milde klachten kan behandelen en/of je kan doorverwijzen naar een GGZ specialist. Een dergelijke verwijzing is nodig om een vergoeding te krijgen voor jouw zorg. Nederlandse zorgverzekeringen vergoeden de meeste of alle kosten van geestelijke gezondheidszorg, maar controleer jouw specifieke zorgverzekering voor details.
- [Trimbos Instituut](#) stelt een breed scala aan zelfhulpinterventies beschikbaar voor problemen zoals alcoholmisbruik, depressie en angst.
- Bij **Algemeen Maatschappelijk Werk** kan je terecht voor uiteenlopende vraagstukken, variërend van stress- en relatieproblemen tot financiële problemen. Zij helpen je gratis verder en je hebt geen verwijzing van je huisarts nodig. Neem voor meer informatie contact op met jouw gemeente.

Buiten Nederland

- [Suicide Stop](#) biedt een uitgebreide lijst met zelfmoordhotlines en online chats over de hele wereld.
- [Find A Helpline](#) is een handige website die je kan helpen bij het vinden van een lokale hulplijn, waar je ook woont.
- Als je last of problemen ervaart met betrekking tot jouw geslacht of seksualiteit, biedt [Switchboard](#) een hulplijn, een online chatfunctie en een optie om e-mails te verzenden.
- [My Black Dog](#) is een peer-to-peer-chatservice voor mensen die worstelen met hun geestelijke gezondheid