

Telefonische of online hulp	Tele-Onthaal	Iedereen met nood aan een gesprek.	www.tele-onthaal.be ☎ 106 (Gratis en anoniem)
	Awel	Voor kinderen en jongeren.	www.awel.be ☎ 102 (Gratis en anoniem)
	Centrum Algemeen Welzijnswerk	Voor vragen over problemen die te maken hebben met welzijn. Een eerste luisterend oor of blijvend luisterend oor.	www.caw.be ☎ 0800 13 500 (Gratis en anoniem)
Hulp dichtbij jou	Psychiatrische Zorg Thuis	Voor vragen over het aanbod geestelijke gezondheidszorg in thuissituatie.	www.netwerkkwadraat.be info@pztieper.be ☎ 0495/9215 83 ☎ 0498/10 3160
	Eerstelijnspsycholoog	Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen bij milde psychische klachten. Voor een beperkt aantal sessies.	Kinderen: www.wingg.be ☎ 0486/82 89 20 Volwassenen en ouderen: www.elpkwadraat.be ☎ 0468/28 27 20
		Cursussen, activiteiten of therapiegroepen in kader van Geestelijke Gezondheid.	www.surpluskwadraat.be
	Zelfstandige psycholoog	Voor behandeling op maat van jouw vraag of probleem van niet-complexe en complexe psychische klachten. Zowel voor korte- als langdurende behandelingen.	www.psychologenkringspsywest.be www.vind-een-psycholoog.be
	Drugs Expertise Team Westhoek	Voor iedereen met een vraag of nood in verband met alcohol- of druggebruik en/of hulpverlening bij verslavingsproblemen.	www.detwesthoek.be ☎ 0477/98 2176 (Iedere werkdag in de voormiddag)
Hulp op aanraden van jouw arts of hulpverlener	Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Largo	Voor kinderen, jongeren, volwassenen en 60+ met een matige tot ernstige psychische of psychiatrische problematiek.	www.cgglargo.be ☎ 057/2199 86
Als je al eerder psychologische ondersteuning kreeg, laat niet na om contact op te nemen met jouw hulpverlener			
<p>Interessante info is ook te vinden op: www.zorgenvoormorgen.be www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden www.zelfhulp.be</p>			