

Gratis hulplijnen Vlaanderen

Tele onthaal	106 of chat : https://www.tele-onthaal.be/
Het zijn rare tijden. En die doen wat met een mens. Daarom is het belangrijker dan ooit om aan je mentale weerbaarheid (en die van je gezin of dierbaren) te werken. Deze online interventie kan je helpen om je kalmer te voelen en te blijven functioneren. Het is een wetenschappelijk onderbouwd stappenplan van ongeveer vijfenveertig minuten. Je kan het alleen doorlopen of met je huisgenoten. Omdat we willen dat iedereen zich OK voelt.	https://www.iedereenok.be/
CM: Chat tussen 18u en 23u	https://www.teleblok.be/chat/chat-met-teleblok
There are a lot of unknowns in the world right now. But one thing is certain — Headspace is here for you. To help support you through this time of crisis, we're offering some meditations you can listen to anytime. These are part of a larger collection in the Headspace app — free for everyone — called Weathering the storm . It includes meditations, sleep, and movement exercises to help you out, however you're feeling.	https://www.headspace.com/covid-19 
CAW : het CAW blijft bereikbaar, via mail, chat of telefonisch.	0800 13 500 https://www.caw.be/contacteer-ons/

VOOR ZORGPERSONEEL

Als je in de zorgsector werkt, geef je vandaag alles wat je hebt. Met hart en ziel, dag en nacht. Op dit platform vind je tips om goed voor jezelf te zorgen, veerkracht bij te tanken en je collega's te ondersteunen. Ook voor professionele hulp kan je hier terecht. Zo houden we ons ook mentaal fit. Zo zijn we samen De ZorgSamen.	https://www.dezorgsamen.be/
Als arts ben je welkom bij het partnership Arts in Nood – Doctors4Doctors. Je collega-artsen zijn bereikbaar voor ondersteuning op 0800 23 460 en dit op weekdagen van 9 tot 17 uur. Uiteraard kan je je ook wenden tot de bedrijfsarts of preventieadviseur van de instelling waar je werkt.	0800 23 460
Zorgverlener in looddienst Voor een eerste ondersteunend gesprek kan je steeds terecht bij de dienst preventie en bescherming van je werkgever. De preventieadviseur psychosociale aspecten biedt je een luisterend oor.	IDewe: https://www.idewe.be/-/eerstelijnsondersteuning-corona (anderen nog toe te voegen)
Werk je als zelfstandige huisarts, thuisverpleger, kinesist, tandarts ...? Dan kan je opgevangen worden via de volgende nummers:	Antwerpen: 078/155 001 Oost-Vlaanderen: 0800 100 59 (vanaf 1/4) Vlaams-Brabant: 02/400 03 40 Limburg: 078/155 001 West-Vlaanderen: 078/150 200 Brussel: 02/542 10 38
Een hulplijn die eerstelijns medisch personeel koppelt aan een luisteraar (professional)	https://worldwideempathyformeds.org/