

Als het (thuis) niet meer gaat....

Soms kunnen spanningen thuis oplopen. Zeker als je de hele dag samen thuis bent. Zoals nu met de corona-maatregelen.

Wil jij je verhaal kunnen doen of misschien ook hulp vragen? Hier vind je een lijst van organisaties waar mensen voor jou klaar staan. Zij kunnen je helpen als het thuis even te veel wordt.

Contact met mensen die me kunnen helpen

Hieronder vind je een lijst van instanties waar jij je verhaal kunt doen of waar je hulp kunt vragen. Hulpverleners zitten, op afstand, klaar om jou ondersteuning te bieden bij oplopende spanningen thuis.

En vind je bellen lastig of moeilijk, dan kun je ook chatten (ook 's avonds!).

- Bij **Chathulp** kun je anoniem chatten over huiselijk geweld.
Link naar Chathulp: <https://www.chathulp.nu/chatten-over-huiselijk-geweld>
- Bij psychische klachten kun je terecht bij Mind.
Link naar **Mind**: <https://wijzijnmind.nl/help-mij>
- Bij **De Luisterlijn** kun je terecht voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek (bellen, chatten of mailen)
Link naar De Luisterlijn: <https://www.deluisterlijn.nl/>