



Welzijn op Recept Digitaal

“Bij Welzijn op Recept verwijst de huisarts of praktijkondersteuner naar een welzijnsarrangement van een welzijnsorganisatie of van de informele zorg. Welzijn op Recept is een effectieve methode die laagdrempelig het welbevinden van mensen kan versterken.”
(Trimbos Instituut)



Telefonische Hulplijn of chatten bij levensvragen of eenzaamheid

De Luisterlijn: 0900-0767

24 uur per dag bereikbaar voor een vertrouwelijk gesprek of informatie. Op de website kunt u ook chatten met een vrijwilliger.

Zilverlijn: 0800 1325

Service voor ouderen van het Nationaal Ouderenfonds. Als u zich aanmeldt wordt u regelmatig gebeld door professionele vrijwilligers.

ANBO: 0348 – 466666

Met de lijn van de Algemene Nederlandse Bond voor Ouderen kunnen ouderen even met iemand praten om zich zo minder eenzaam voelen.

Centrum voor Levensvragen: 0613956823

Het Centrum voor Levensvragen Noord-Holland brengt mensen met vragen over geestelijke verzorging in contact met erkende geestelijke verzorgers in de regio.



Telefonische hulplijn of chatten bij angst of licht psychische problemen

Angst, dwang en fobie stichting:

0343 753009

Belangenbehartiging en lotgenotencontact voor mensen met een angststoornis. U kunt hier naartoe bellen om hulp te ontvangen over uw angst, dwang en fobie.

MIND Korrelatie: 0900-1450

Voor hulp bij psychische en sociale problemen. U wordt geholpen door professionele hulpverleners, zoals maatschappelijk werkers, psychologen en pedagogen.



Online informatie over lichte psychosociale klachten en zelftesten

Eenzaam.nl: www.eenzaam.nl/

Website vanuit de rijksoverheid waar ook informatie wordt getoond rondom eenzaamheid – lotgenoten contact.

Zelfhulp website GGZ NHN: www.ggz-nhn.nl/zelfhulp

Gratis beschikbare zelfhulp trainingen, zoals: mindfulness, meer bewegen, minder piekeren, problemen in kaart brengen of je somberheid aanpakken.

Mentaalvitaal.nl: www.mentaalvitaal.nl

Online oefeningen en cursussen op het gebied van mentale vitaliteit.

Gripopjedip.nl: www.gripopjedip.nl

Voor jongeren met depressieve klachten.

Pratenonline.nl: www.pratenonline.nl

voor jongeren van 12 tot 20 jaar.

Mikado Helpdesk: www.mikadohelpdesk.nl

Voor mensen uit niet-Nederlandse culturen die vragen hebben over de zorg.



Overzicht van apps voor mensen met psychosociale klachten



Mindfulness

- Headspace – mindfulness
- VGZ mindfulness coach



Psychische weerbaarheid

- Psychosenet hoofdzaken app
- Psychosenet fit in je hoofd
- Psychosenet mediant



Bijhouden van gewoontes en doelen

- Coach me



Emoties bijhouden – jongeren

- G-moji



Positieve gezondheid

- GGD Appstore
- Mijn positievegezondheid



Gezondheidsprogramma

- Samen gezond
- Actify

Vrijwilligerspunt

Heeft u hulp nodig voor bijvoorbeeld een boodschapje, het ophalen van medicijnen bij de apotheek of een gezellig gesprek? Vrijwilligers van een vrijwilligerspunt bij u in de buurt willen u graag helpen. Kijk op [Nederland voor elkaar](http://Nederlandvoor elkaar) voor ondersteuning in uw gemeente.

Heeft u aanvullende vragen, dan kunt u met uw huisarts contact opnemen en vragen naar de POH GGZ Volwassenen / Kind en jeugd benaderen. Zij kunnen u op weg helpen middels gesprekken via (beeld) bellen en online therapie (Therapieland).