

Op de wachtlijst voor ggz-behandeling? U kunt al aan de slag!

De diensten op deze flyer zijn gratis en u kunt direct beginnen. Een verwijzing is niet nodig:

- De Huiskamer
- Ervaringsdeskundigen
- Landelijke telefoonlijnen
- Sociaal Wijkteam
- Zaankanters voor Elkaar
- Handige websites

De Huiskamer

lotgenotencontact in een groep

In de huiskamer is iedereen welkom. Voelt u zich eenzaam? Zit u in een moeilijke periode? Heeft u psychische problemen zoals een burn-out? U kunt gratis binnenlopen op diverse locaties in Zaanstad. Een ervaringsdeskundige en een medewerker van het Sociaal Wijkteam zijn aanwezig. Zij kunnen u verder op weg helpen als u dat wil. Er is ook een online Huiskamer.



Voor locaties en openingstijden:

- swtzaanstad.nl/de-huiskamer
- [facebook.com/dehuiskamerZaanstad](https://www.facebook.com/dehuiskamerZaanstad)

Aanmelden is niet nodig.

Sociaal Wijkteam

Het Sociaal wijkteam is er voor al uw vragen op het gebied van zorg, werk en inkomen, wonen, jeugd(hulp) en gezin. Denk aan huishoudelijke hulp, financiële problemen, mantelzorg en problemen in het sociale leven.



Komt u er zelf niet uit, ga dan naar het Sociaal Wijkteam.

U zoekt een oplossing samen met uw contactpersoon. Met mensen uit uw directe omgeving of vrijwilligers. Als dat niet lukt, regelt u samen professionele ondersteuning op maat.

Er zijn verschillende soorten hulp beschikbaar, zoals een ggz-verpleegkundige, ervaringsdeskundigen en coaches. Het wijkteam kan u ook helpen met het vinden van activiteiten en projecten in de buurt.

TIP

Wat helpt om een moeilijke periode door te komen?

- Blijf in contact met je omgeving (vrienden)
- Zoek een creatieve uiting (muziek, kunst)
- Blijf bewegen (sport, wandelen, fietsen)

TIP

Mindfulness helpt tegen piekeren en angst. Er zijn gratis apps en YouTube filmpjes. Sommige verzekeraars vergoeden (gedeeltelijk) een cursus.

Ervaringsdeskundigen

1-op-1 contact

Zij hebben persoonlijke ervaring met bijvoorbeeld depressie, schulden, verslaving of trauma. Ervaringsdeskundigen zijn getraind om anderen te ondersteunen. Zij begrijpen wat uw problemen met u doen. Zij luisteren en adviseren. U kunt spanning kwijt en heeft houvast. Er is iemand die met u meedenkt en mee kan naar belangrijke gesprekken, zoals een intake. U kunt samen uw hulpvraag bepalen. Op **meedenker.zaanstad.nl** vindt u contactgegevens.

Zaankanters voor Elkaar

Zaankanters voor Elkaar is een sociale marktplaats waar mensen elkaar kunnen vinden en helpen. Heeft u praktische hulp nodig? Zoekt u iemand om mee te praten of om een activiteit mee te doen? Plaats dan een hulpvraag op **zaankantersvoorelkaar.nl**. Als u afleiding zoekt en iets voor een ander wil doen, kunt u ook reageren op een hulpvraag.

Zaankanters voor Elkaar zorgt voor een veilige omgeving om met elkaar in contact te komen. U kiest zelf hoe u daarna verder wilt. Een account kunt u gratis aanmaken.



Telefonisch contact


anoniem en gratis

113 zelfmoord
preventie

 **de luisterlijn**
wij geven gehoor
088 0767 000

De Warmline

Voor een gesprek met een lotgenoot uit de GGZ
dagelijks bereikbaar van 18.30 tot 21.30
bel 020-623 45 55

 **DEPRESSIE** op werkdagen:
VERENIGING 10-12:30
ook voor naasten! 14:30-17
bel 088-5054334 19-21 uur

Websites

- meedenker.zaanstad.nl
overzicht van gratis ondersteuners in Zaanstad
- ggzappwijzer.nl
geselecteerde apps voor mentale gezondheid
- hulpapp.nl
vul in waar je woont en waar je hulp voor zoekt
- MIND Korrelatie
informatie, advies en ondersteuning online en telefonisch
- geldwijzer.zaanstad.nl
bij financiële problemen

Hulp nodig met computer en internet?
Ga naar de bibliotheek of bel 075 617 22 52.

Kent u iemand die ondersteuning kan gebruiken? Geef deze flyer.
Wilt u helpen? Stel voor om de eerste stap samen te zetten.