GOED IN JE VEL IN DE KEMPEN

ZIN IN EEN VRIJETIJDS-ACTIVITEIT?

NOOD AAN SOCIALE CONTACTEN?

OP ZOEK NAAR ZELFHULP?

SURF NAAR

KZITERMEE.BE

BLIJF ER NIET MEE ZITTEN

Goed in je vel in de Kempen

Een gelukkig leven… dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je ‘gelukkig voelen’ of ‘goed in je vel zitten’: wat is dat precies? En wat als het niet goed met je gaat?

Goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn en je goed voelen dragen bij aan jouw geluksgevoel. En daar willen we in de Kempen op inzetten. Dit document lijst **laagdrempelige, toegankelijke initiatieven voor volwassenen** op die kunnen bijdragen aan dat goed gevoel. De initiatieven zijn voor iedereen toegankelijk, in het bijzonder voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Heb je een vraag of suggestie? Contacteer Lynn:
lynn@logokempen.be

Dit is een initiatief van Logo Kempen en het Netwerk Geestelijke Gezondheid Kempen.
Het volledige aanbod rond geestelijke gezondheid in de Kempen vind je op www.kzitermee.be.

Versie: december 2022

KLIK HIER EN ONTDEK DE ORGANISATIE DIE JIJ ZOEKT:

Heb jij nood aan sociale contacten in jouw buurt?

Ben jij op zoek naar een vrijetijdsactiviteit?

Ben jij op zoek naar zelfhulp?

- Zoek je hulp bij rouwverwerking?
- Zoek je hulp bij een psychische kwetsbaarheid?
- Zoek je hulp bij verslaving?
- Zoek je hulp rond zelfdoding?
- Ken jij iemand met een psychische kwetsbaarheid?
- Heb jij vragen rond seksualiteit?
- Zoek je hulp rond een ander thema?
- Zoek je een ander overzicht?

Niet gevonden wat je zocht?

Je hebt gevonden wat je zocht. Wat nu?

Heb jij nood aan sociale contacten in jouw buurt?

Lokaal dienstencentrum (LDC)

Dit is een ontmoetingsplaats voor de buurtbewoners, waar men terecht kan voor informatie, recreatie, vorming en dienstverlening. De uiteindelijke bedoeling is het sociaal netwerk van de bezoeker uit te bouwen om mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving te laten wonen.

Ga langs bij het lokaal dienstencentrum in jouw buurt:

- ☑ Balen: LDC Den Travoo
- ☑ Beerse: LDC De Ontmoeting
- ☑ Geel: LDC Luysterbos
- ☑ Grobbendonk: LDC Grobbendonk
- ☑ Herentals: Dienstencentrum Convent2
- ☑ Herenthout: LDC Huis Driane
- ☑ Hoogstraten: LDC Stede Akkers
- ☑ Laakdal: LDC De Vriendschap
- ☑ Mol: LDC Ten Hove
- ☑ Olen: LDC Komie Geire
- ☑ Oud-Turnhout: LDC Eigenaard
- ☑ Turnhout: LDC Albert Van Dyck, De Meerloop en De Schoor
- ☑ Vorselaar: Dienstencentrum Sprankel!
- ☑ Westerlo: LDC Ter Harte

Huis van het Kind

In een Huis van het Kind kunnen ouders en kinderen terecht voor alles rond opvoeden en opgroeien. Het is een samenwerking tussen organisaties die je helpen met kinderopvang, gezondheidszorg, vrijetijdsaanbod, opvoedingsondersteuning, workshops en veel meer.

- ☑ Contacteer het Huis van het Kind in jouw buurt: Arendonk, Baarle-Hertog, Geel, Laakdal, Meerhout, Hoogstraten, Merksplas, Middenkempen, Ravels, regio Mol, regio Westerlo, Rijkevorsel, stadsregio Turnhout.

't Vooruitzicht

Dit is een ontmoetingscentrum in Geel waar iedereen welkom is. Je kan er gezellig iets komen drinken of meedoen met activiteiten. Je kan er terecht met al je vragen rond vrije tijd, cultuur en sport.

- ☑ Breng een bezoek aan 't Vooruitzicht www.tvooruitzicht.com

De Zoete Inval

De ontmoetingsruimte De Zoete Inval in Turnhout werd gecreëerd door activiteitencentrum 't Twijgje, waar mensen met een psychische kwetsbaarheid terecht kunnen. Naast hun familie en vrienden zijn ook onze buurtbewoners van harte welkom voor ontmoeting en ontspanning, zoals gezelschapsspelletjes spelen, een boek/tijdschrift lezen of gewoon gezellig samenzijn. Je kan hier ook terecht voor diverse consumpties aan democratische prijzen.

- ☑ Breng een bezoek aan De Zoete Inval www.twijgje.be

Buddywerking

Buddywerking richt zich naar mensen met een psychische of psychiatrische problematiek met nood aan 'gewoon' sociaal contact. Er wordt steeds een duo gevormd van één vrijwilliger (buddy) en één persoon met een psychische kwetsbaarheid. Elk duo spreekt regelmatig af om iets leuks te doen: koffieklets, wandeling, film,.. Een positieve ingesteldheid en evenwaardige inbreng zijn belangrijk! Buddy's zijn vrijwilligers en geen professionele hulpverleners.

- ☑ Zoek een buddy om regelmatig iets leuks te doen
  www.buddywerking.be

Plusvriend

PlusVriend ondersteunt vriendschappen bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het hebben van sociale contacten is voor hen een belangrijke ondersteuning bij hun herstel. PlusVrienden stellen zich dienstbaar en gelijkwaardig op ten aanzien van elkaar en gaan samen op pad.

- ☑ Zoek een vriend
  www.plusvriend.be

't pASST

Dit is een initiatief dóór en vóór mensen met autismespectrum stoornis (ASS) en hun omgeving. De vereniging neemt allerlei initiatieven die bijdragen tot een creatieve ontplooiing, sociale contacten en vrijetijdsvaardigheden. Ze bieden ook vormingen, ontspanning, arbeidsbemiddeling en woonondersteuning aan.

- ☑ Neem deel aan een activiteit of vorming
  www.tpasst.org

Ben jij op zoek naar een vrijetijdsactiviteit?

Aanbod binnen jouw lokaal bestuur

Gemeenten en steden organiseren regelmatig activiteiten. Ze promoten ook activiteiten die verenigingen binnen hun gemeente of stad aanbieden. Je vindt deze terug op hun website, informatiekrantje en sociale media. Vaak hangen er ook posters in de bib, sporthal en het cultuur- en vrijetijdscentrum. Activiteiten rond gezondheid vind je op gezondekempen.be.

☑ Zoek een activiteit die bij jou past
www.gezondekempen.be

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers zijn mensen die zich ongedwongen en onbezoldigd inzetten. Vrijwilligers mogen een onkostenvergoeding ontvangen. Iedereen mag vrijwilligerswerk doen vanaf het jaar waarin je 16 wordt. Als je een uitkering krijgt van de RVA, een leefloon ontvangt van het OCMW of een ziekte- of invaliditeitsvergoeding krijgt van het ziektefonds, dan moet je dat wel melden aan de betrokken dienst.

☑ Meld je aan als vrijwilliger
www.vrijwilligerswerk.be

DINAMO

DINAMO draait rond vorming, vrijwilligers en verbinding. Ze bieden een ontmoetingsplek aan die bijdraagt aan een warme en solidaire samenleving. Diversiteit zien ze als een kans om van mekaar te leren door dialoog en samenwerking. De vrijwilligers zijn het hart en de kracht van de organisatie. Los van diploma's, getuigschriften of (beroeps)ervaring krijgen zij de kans om zich in te zetten voor de gemeenschap.

☑ Meld je aan als vrijwilliger bij DINAMO
www.dinamo.warande.be

Avansa Kempen

Avansa Kempen zet projecten op waarbij mensen samen bouwen aan een betere wereld. De projecten zetten in op maatschappelijke veranderingen met als doel een democratische en vooral veerkrachtige samenleving. Daarnaast biedt Avansa een ruim aanbod van vormingen, lezingen en workshops voor verenigingen.

- ☑ Schrijf je in voor een vorming of werk mee aan een project
  www.avansa-kempen.be

Klimop Pas-sage

Sportclub Klimop Pas-sage is een recreatieve en laagdrempelige sportclub voor sporters met een psychische kwetsbaarheid in de regio Geel. De club staat open voor iedereen die graag in beweging is. Iedere deelnemer is uniek en dat wordt gerespecteerd. Klimop Pas-sage biedt diverse sportactiviteiten aan: tafeltennis, badminton, wandelen, fietsen, … onder deskundige begeleiding. Sommige sportsessies vinden plaats in de sporthal van het OPZ, voor andere gaan we op verplaatsing.

- ☑ Neem contact met het sportteam en zoek samen een sport die bij jou past
  www.tvooruitzicht.com/voorstelling-klimop-pas-sage

't Vooruitzicht

Dit is een ontmoetingscentrum in Geel waar iedereen welkom is. Je kan er gezellig iets komen drinken of meedoen met activiteiten. Je kan er terecht met al je vragen rond vrije tijd, cultuur en sport. De medewerkers van 't Vooruitzicht helpen je ook graag met de organisatie van een daguitstap of vakantieplannen. Dit doen ze via www.iedereenverdientvakantie.be.

- ☑ Breng een bezoek aan 't Vooruitzicht
  www.tvooruitzicht.com

Herstelacademie Kempen

De herstelacademie is een open vormingsaanbod rond diverse thema's gericht op je psychisch herstel. Je wordt ondersteund in je persoonlijke ontwikkeling waarbij je op zoek gaat naar je eigen krachten en talenten.

☑ Schrijf je nu in op de herstelacademie Kempen
www.herstelacademie.be/kempen

Ben jij op zoek naar zelfhulp?

Bij zelfhulp helpen en steunen lotgenoten elkaar door ervaringen uit te wisselen. Mensen kunnen in alle vrijheid hun verhaal vertellen. Dat lucht niet alleen op, maar zorgt er ook voor dat ze zichzelf beter leren kennen. Bovendien kan zo een isolement voorkomen of doorbroken worden.

Dit is een lotgenotengroep die fysiek bijeenkomt.

Dit is een website die zelfhulp en/of lotgenotencontact aanbiedt.

☑ Contacteer de zelfhulp die bij jou past.

Zoek je hulp bij rouwverwerking?

Berrefonds

Het Berrefonds ondersteunt gezinnen na het verlies van een kind (na zwangerschapsverlies of bij overlijden van een kind tot 12 jaar).

☑ www.berrefonds.be

Ik draag je mee

Dit is een plek om dierbaren te herdenken die overleden zijn door zelfdoding en steun en troost te vinden op moeilijke dagen.

1813 zelfmoord

☑ www.ikdraagjemee.be

Met lege handen

Zelfhulpgroep van en voor ouders van een overleden baby.

☑ www.metlegehanden.be

Missing You

Zet zich in voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen (tot 30 jaar) die iemand verloren zijn. Ze organiseren activiteiten zoals kampen, praatgroepen, vormingen, … en jaarlijks een ontmoetingsdag met lotgenoten. Via het digitaal forum kan je in contact komen met elkaar.

☑ www.missingyou.be

Saying Goodbye

Saying Goodbye vzw geeft je advies over het verwerken van het verlies van een naaste en brengt je in contact met lotgenoten.

☑ www.saying-goodbey.be

O.V.O.K. (Ouders van een overleden kind)

Maandelijkse praatgroep in Turnhout voor ouders van een overleden kind.

☑ www.ovok.be

Vereniging voor weduwen en weduwnaars afdeling Arendonk

De vereniging Weduwen en Weduwnaars wil vrijwillig en belangeloos weduwen en weduwnaars samenbrengen, hun belangen verdedigen en steun verschaffen. Ze wil hen de kans geven elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en zich te ontspannen.

☑ www.weduwenenweduwnaars.be

Zoek je hulp bij een psychische kwetsbaarheid?

Autismechat

Luistert naar al jouw vragen over autisme en zoekt mee naar antwoorden.

☑ www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat

Autismetelefoon

Is er voor al je autisme gerelateerde vragen en/of zorgen.

☑ autismevlaanderen.be/autismetelefoon

Depressiehulp

Website met info over depressie, online zelfhulp en zelfbegeleiding.

☑ www.depressiehulp.be

Houvast: App eerste hulp bij psychische problemen

Deze app van Rode Kruis Vlaanderen biedt actietips en concrete kennis om je eigen welzijn en dat van anderen te versterken.

☑ www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-een-opleiding/eerstehulpmateriaal/onze-apps/app-eerste-hulp-bij-psychische-problemen

Iktic Tourettevereniging België

Lotgenoten met het Syndroom van Gilles de la Tourette en hun families worden samengebracht om ervaringen uit te wisselen, verbinding met elkaar te maken en voor amusement.

☑ www.iktic.be

Mijn kwartier

Online zelfhulpprogramma voor mensen met psychische klachten.

☑ www.mijnkwartier.be

Ontmoetend herstellen

Maandelijkse bijeenkomst in zaal 't Vooruitzicht om te werken aan jouw herstel.

☑ www.uilenspiegel.net/activiteiten

PsychoseNet

Alle info rond psychoses.

☑ www.psychosenet.be

Praatgroep Turnhout UilenSpiegel

Praatgroep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

☑ www.uilenspiegel.net/activiteiten

Ups en downs

Lotgenotencontact voor mensen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun naasten.

☑ www.upsendowns.be

Vereniging Anorexia Nervosa - Boulimia Nervosa

Een informatie- en ontmoetingsplaats voor iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen.

☑ www.anbn.be

Vlaamse Vereniging Autisme (VVA)

VVA brengt mensen met autisme, hun ouders, familie en sociaal netwerk samen.

☑ www.autismevlaanderen.be

Zoek jij hulp bij verslaving?

Alcoholhulp

Online zelfhulpprogramma om te stoppen met alcohol.

☑ www.alcoholhulp.be

AA (Anonieme Alcoholiekers)

12 stappenplan om te stoppen met alcohol. Er is een AA-groep in verschillende gemeenten en steden.

☑ www.aavlaanderen.org

Anonieme seks- en lustverslaafden. Sexaholics Anonymous (SA)

Op de website vind je informatie over seks- en lustverslaafden en een zelftest. Ze bieden ook een herstelprogramma aan.

☑ www.sexaholicsanonymous.be

Cannabishulp

Online zelfhulpprogramma voor stoppen met canabis.

☑ www.cannabishulp.be

Contactgroep verslaving

Voor mensen, die om gelijk welke reden betrokken zijn bij de complexe verslavingsproblematiek. Zij kunnen elkaar op een laagdrempelige en veilige manier ontmoeten. Er is een contactgroep in Arendonk, Geel, Herentals, HEHUWE, Hoogstraten, Kasterlee, Laakdal, Merksplas, Mol, Olen, Oud-Turnhout, Rijkevorsel, Turnhout en Vorselaar.

☑ www.verslavingskoepel.be/contactgroep

De beste beslissing

Individuele en groepscoaching voor mensen die willen verminderen of stoppen met alcoholgebruik.

☑ www.debestebeslissing.be

Drughulp

Online zelfhulpprogramma om te minderen of stoppen met druggebruik.

☑ www.drughulp.be

Druglijn

De Druglijn is er voor iedereen die een vraag heeft over drank, drugs, pillen, gamen of gokken. Je kan er telefonisch, via mail, chat of skype terecht. Daarnaast kan je op de website terecht voor zelftests, online hulp, informatie over verschillende drugs, advies over hoe om te gaan met gebruik (in je omgeving) en educatief materiaal.

☑ www.druglijn.be

Gokhulp

Online zelfhulpprogramma om te minderen of stoppen met gokken.

☑ www.gokhulp.be

Seksual Compulsives Anonymous (SCA)

Zelfhulpgroep voor mensen met een seksverslaving.

☑ www.anoniemeseksverslaafden.be

SOS Nuchterheid

SOS Nuchterheid steunt mensen bij het overwinnen van hun problemen met alcohol, drugs, medicijnen,…

☑ www.sosnuchterheid.org

Stoppen

Informatie en ervaringen over zelfhulp rond verslavingen.

☑ www.stoppen.be

Tabakstop

Tabakstop geeft informatie over verslaving, ontwenningsverschijnselen en manieren om te stoppen met roken.

☑ www.tabakstop.be

Narcotics Anonymous (NA)

Zelfhulpgroep voor mensen met een drugverslaving. Er is een zelfhulpgroep in Balen, Herentals, Mol en Turnhout

☑ www.na-belgium.org

Zoek je hulp rond zelfdoding?

Praatgroep voor nabestaanden na zelfdoding

De gespreksgroep wil een veilige ruimte bieden om te praten over de zelfdoding, de overledene en wat dit allemaal met je doet. Al pratend en luisterend help je jezelf en de ander. Aansluiten bij deze gespreksgroep kan na een kennismakingsgesprek.

☑ Neem contact met de praatgroep in Mol of Turnhout.

Werkgroep Verder

Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding begeleid door hulpverleners.

☑ www.werkgroepverder.be

Forum voor nabestaanden (van zelfdoding)

Dit is een ontmoetingsplaats voor nabestaanden die behoefte hebben om ervaringen, vragen en problemen met elkaar uit te wisselen.

☑ www.zelfmoord1813.be

BackUp

BackUp is een app die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten. Het bevat tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders, dan kan je met BackUp aan de slag.

☑ www.zelfmoord1813.be/backup

Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord

Op deze website vindt u informatie en tips. Deze website is opgebouwd rond de getuigenissen van ouders die een kind hebben dat aan zelfdoding denkt, aangevuld door inzichten van experts.

☑ www.ouders.zelfmoord1813.be

Zelfmoordlijn 1813

Personen met zelfdodingsgedachten, hun omgeving en nabestaanden kunnen voor een hulpverlenend gesprek terecht op deze gratis en erkende nooddienst. Alle gesprekken, zowel via de telefoon, via de mail, als via de chat, verlopen anoniem.

☑ www.zelfmoord1813.be

Think Life

Dit is een gratis online zelfhulpcursus die mensen leert beter omgaan met zelfmoordgedachten.

☑ www.thinklife.zelfmoord1813.be

On track again

App die mensen op weg helpt na een zelfmoordpoging.

☑ www.ontrackagain.be

Ken jij iemand met een psychische kwetsbaarheid?

4 voor 12

Hier ontdek je 4 signalen die erop kunnen wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Je leest er ook hoe je kan helpen.

☑ www.4voor12.be

Abi

App voor omgeving van iemand met een depressie.

☑ www.abi-helpt.nl

Al-Anon

Hulpgroep voor de omgeving van iemand met een alcoholverslaving.

☑ Neem contact op met de groep in Dessel, Mol of Oud-Turnhout

☑ www.al-anonvl.be

Alateen

Hulpgroep voor jongeren die iemand in hun omgeving hebben met een alcoholverslaving.

☑ www.al-anonvl.be/index.php/alateen

Eigen Kracht Centrale

Familie en vrienden rondom een gezin komen bijeen om samen een plan te bedenken hoe dit gezin kan ondersteund worden.

☑ www.eigenkrachtcentrale.be

Familieplatform Geestelijke Gezondheid

Een platform waarop families, familieorganisaties, zorgverstrekkers en beleid elkaar ontmoeten rond het familieperspectief. Familieplatform biedt extra aandacht aan kinderen van ouders met een psychische en afhankelijkheidsproblematiek.

☑ www.familieplatform.be

NAR-Anon

Zelfzorggroep voor familieleden van mensen met een verslaving.

☑ www.hulpkompas.be

Similes

Familievereniging voor alle naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Er is een locatie in Geel en Turnhout. Similes organiseert infoavonden voor alle geïnteresseerden en gespreksavonden voor lotgenoten.

☑ www.nl.similes.be

Wat nu?

Vereniging voor ouders van kinderen met een reactieve hechtingsstoornis

☑ www.hechtingsstoornis.org

Heb jij vragen rond seksualiteit?

Cavaria

Çavaria is de Vlaamse belangenverdediger van LGBTI+ mensen en koepel van LGBTI+ organisaties.

☑ www.cavaria.be

Lumi

Opvang- en infolijn voor iedereen met vragen rond seksuele voorkeur en gender.

☑ www.lumi.be

Nupraatikerover

Anoniem chatten over seksueel misbruik. Dit is een initiatief van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling.

☑ www.nupraatikerover.be

Stop it now

Voor mensen die zich zorgen maken over hun seksuele gedrag of gevoelens naar minderjarigen en hun naasten.

☑ www.stopitnow.be

Gendervonk

Ben je transgender en/of op zoek naar jezelf? Op deze site kan je tips en tools vinden om je goed in je vel te voelen en te leren omgaan met negatieve reacties. Je kan er ook terecht als je anderen wil ontmoeten.

☑ gendervonk.be/transpersonen

Transgender infopunt (TIP)

Informatie over transspecifieke zorg en een overzicht van (praat)groepen.

☑ www.transgenderinfo.be

Zoek je hulp rond een ander thema?

De ZorgSamen

Psychische ondersteuning voor zorgpersoneel tijdens covid-19.

☑ www.dezorgsamen.be

Geluksdriehoek

Wil jij werken aan je geluk? De geluksdriehoek helpt je met tools en inzichten om je gelukkig(er) te voelen. Je vindt er tips, oefeningen en verhalen over geluk. Ook is er een geluksmaat die je meer vertelt over hoe het zit met jouw geluk.

☑ www.geluksdriehoek.be

Gevoelsthermometer

Met de gevoelsthermometer kan je opvolgen hoe je je voelt in een bepaalde situatie. Zo krijg je er beter zicht op en kan je er ook over communiceren, bijvoorbeeld met een hulpverlener.

☑ www.gevoelsthermometer.be

HSP Vlaanderen

HSP is de Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen. Het is een informatiepunt, steunpunt en verwijskanaal naar verdere hulp en begeleiding toe. HSP Vlaanderen informeert, ondersteunt, begeleidt, ontwikkelt zelfinzicht en creëert meer begrip in de samenleving voor hoogsensitieve personen en hun omgeving. Dit door verschillende activiteiten (bv. opleidingen, workshops, lezingen, boeken, praatkaffees, …).

☑ www.hspvlaanderen.be

MIRROR

App om inzicht te krijgen in een ingrijpende situatie.

☑ www.mirrorapp.org

Vaardig leven

Een website met oefeningen om veerkrachtiger door het leven te gaan.

Vereniging voor verlegen mensen (VVM)

Praatcafés voor verlegen mensen.

☑ www.vvm-vzw.be

Zelfverwonding

Via deze website worden jongeren (12 – 21 jaar) en hun ouders op weg gezet naar verdere (professionele) hulp bij zelfverwonding.

☑ www.zelfverwonding.be

Zoek je een ander overzicht?

Onlinehulp-apps

Wegwijzer naar apps voor welzijn en geestelijke gezondheid.

☑ www.online-hulpapps.be

Steunpunt Mens en Samenleving vzw (SAM)

Voor iedereen die maatschappelijk kwetsbare mensen ondersteunt.

☑ www.samvzw.be

Verslavingskoepel Kempen

Informatie over zelfhulpgroepen van gestabiliseerde verslaafden, hun familie en omgeving, die je kunnen helpen om de verslavingscirkel te doorbreken.

☑ www.verslavingskoepel.be

Weer-op-gang-kaart

OPGanG, de Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid, is ervan overtuigd dat lotgenotencontact van onschatbaar belang is in het herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Deze kaart toont de weg naar de patiëntenverenigingen.

☑ www.opgang.be/kaart

Niet gevonden wat je zocht?

Kzitermee.be

1 op 4 Belgen voelt zich slecht in zijn vel. Vaak weet men niet waar men terecht kan voor hulp. Of is de drempel te hoog om hulp te zoeken. De tool kzitermee.be, een initiatief van Logo Kempen en Logo Leieland, brengt daarin verandering. Het platform bundelt 500 diensten die actief zijn in preventie en zorg voor geestelijke gezondheid in de regio Kempen en Zuid-West-Vlaanderen. Check Kzitermee.be en vind de hulp die je zoekt, voor jezelf of iemand anders.

Kzitermee.be

- ☑ Zoek de hulp die bij jou past
- ☑ www.kzitermee.be

CAW De Kempen

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Je kan dan in alle vertrouwen terecht bij een hulpverlener van het CAW. Wanneer je beroep doet op het CAW, zijn er verschillende vormen van hulp mogelijk. Simpelweg 'tussen de mensen zijn' in een inloopcentrum, of informatie en advies geven. Maar ook langere begeleidingstrajecten, opvang of crisishulp wanneer de nood hoog is. Jij bepaalt steeds wat er gebeurt.

CAW versterkt welzijn

- ☑ Contacteer CAW De Kempen met al jouw welzijnsvragen
  www.caw.be

Mutualiteiten

Elke mutualiteit of ziekenfonds heeft een dienst Maatschappelijk Werk. Bij deze dienst kan je terecht met je hulpvragen. Mutualiteiten bieden thuiszorg voor personen met een handicap, zieken en ouderen. Ze helpen bovendien met vragen rond de zorgverzekering. Elke mutualiteit heeft ook een uitleendienst waar je bijvoorbeeld een personenalarm of rolstoel kan uitlenen. Je dient aangesloten (betalend) te zijn bij de mutualiteit om gebruik te maken van hun diensten. Elke mutualiteit heeft lokale kantoren.

Vraag jouw mutualiteit hoe zij kan helpen:

- ☑ CM (Christelijke mutualiteit)
- ☑ Solidaris (Socialistische mutualiteit)
- ☑ LM (Liberale mutualiteit)
- ☑ OZ (Onafhankelijk Ziekenfonds)
- ☑ VNZ (Vlaams en Neutraal Ziekenfonds)

SAMEN WARM

Een warme samenleving waarin IEDEREEN zich welkom voelt, waarin IEDEREEN een plekje heeft. Dat is waar SAMEN WARM voor staat en daar zorgen warme initiatieven elke dag voor. Hun website bundelt alle WARME initiatieven in de Kempen.

- ☑ Droom, plan en doe mee met de SAMEN-WARM groep bij HETGEVOLG te Turnhout. www.samenwarm.be

Je hebt gevonden wat je zocht.

Wat nu?

Een initiatief vinden dat jou interessant lijkt, is een eerste uitdaging. Wat nu? Voor velen is het niet vanzelfsprekend om de stap te zetten naar een nieuw initiatief.

Enkele tips:

- ☑ Informeer je op voorhand. Bekijk de website van het initiatief zodat je een idee hebt van wat zij aanbieden.
- ☑ Neem telefonisch contact met het initiatief. Stel de vragen die je hebt. Maak een afspraak wanneer je de eerste keer het initiatief bezoekt.
- ☑ Door anderen te betrekken, is de kans groter dat je de stap zet.
    - Vraag een vriend om mee te gaan.
    - Laat je door iemand brengen.
    - Breng anderen op de hoogte van jouw plannen.
- ☑ Kies een quote die bij jou past en hang deze op een zichtbare plaats.

Geweldige dingen gebeuren zelden binnen je comfortzone.	De grootste fout die je kan maken is te bang te zijn om er één te maken.	Beginnen valt niet mee. Doorzetten wordt beloond.
Alles is moeilijk voor het makkelijk wordt.	“Het is onmogelijk” zei trots. “Het is riskant” zei ervaring. “Het is zinloos” zei verstand. “Geef het een kans” fluisterde het hart.	Als je nooit bang bent, kun je ook niet dapper zijn.
Waar niets mag mislukken kan niets nieuws ontstaan.	Ieder succesvol traject lijkt halverwege op een ramp.	Onmogelijk is geen feit maar een mening.

Als je zeker wist dat het je zou lukken,
welke stap zou je dan zetten?