

Update initiatieven/websites psychische gezondheid

Tijdens deze periode is het meer dan normaal om je gestrest, gedesoriënteerd, angstig, depressief of boos te voelen. Onderdruk je emoties niet. Er zijn verschillende organisaties, initiatieven en professionele zorgverleners die voor je klaar staan.

Voor professionele hulp

- a. De Covid-19 pandemie brengt een significante verhoging van het aantal lichte tot matige psychologische problematieken met zich mee. Om hieraan tegemoet te komen flexibiliseert het RIZIV tijdelijk de modaliteiten van de eerstelijnspsychologische functie:
<https://www.ggzkempen.be/eerstelijns-psychologische-zorg/>
<https://www.netwerkemergo.be/info-voor-hulpzoekenden/>
<https://www.netwerksara.be/eerstelijnspsycholoog/info-voor-clienten/>
- b. Regionale info op maat: www.caw.be
- c. www.vindeetherapeut.be en www.vindeenpsycholoog.be: keuze uit: via de telefoon, via video-call of in de therapieruimte.
- d. Een online groepspraktijk:
https://www.groepspraktijk.groeastof.be/gratishulp/?fbclid=IwAR2HAI_UpzmR78L_bfoYj8d93ymTqe8Jjqif-FaRFDM9oXpNLUXOoANVgW8

Laagdrempelige (zelfhulp)initiatieven

- a. Overzicht hulplijnen: <https://www.info-coronavirus.be/nl/psychosociale-hulpverlening/>
- b. Patiëntenvereniging UilenSpiegel vzw:
 - Chat- en bellen Luistergenoten UilenSpiegel (lotgenoten voor lotgenoten): www.uilenspiegel.net, doorklikken op Luistergenoten
 - Online lotgenotengroepen UilenSpiegel: <https://www.uilenspiegel.net/wat/activiteiten/online-zoom-bijeenkomsten>
 - Lotgenoegens: 'We need positive vibes': Op Facebook werd onlangs de gesloten groep 'Lotgenoegens' aangemaakt. In deze groep kan je iets positiefs naar voor brengen, bv. fijne herinneringen, een liedje dat je aan iets leuks doet denken, een kunstwerk dat je adembenemend vindt of een stuk poëzie dat je vrolijk maakt. Je kan sturen wat je wil zolang het niks te maken heeft met Covid-19. Daar is immers al genoeg om te doen. Verras Lotgenoegens met je leukste ideeën.

- c. Herstelacademies:
Online aanbod (per regio): <https://www.herstelacademie.be>
- d. Familievereniging Similes:
Luisterlijn: <https://nl.similes.be/geestelijk-gezondheidszorg/over-de-luisterlijn>
- e. GGZ Kempen:
• Tips en kleine activiteiten die je kan doen 'in je kot':
<https://tvoorzicht.com/t-voorzichthome/>
• Fit in je hoofd: over het behouden en versterken van veerkracht in deze bijzondere tijden:
<https://logokempen.be/content/psychosociaal-welzijn-patiëntencliëntenfamilie>:
- f. Socialistische Mutualiteit:
Gratis online module met laagdrempelige tips en tricks om te kunnen omgaan met coronastress:
<https://ikbenikmirro.be/modules/coronastress/>
- g. Universiteit Gent:
<https://www.ugent.be/psync/nl/projecten/coronacrisis.htm>:
het deel "voor iedereen" bevat tips en linken naar leesvoer m.b.t. goede zelfzorg, omgaan met twijfels en onzekerheden, constructief piekeren,... maar ook tips voor gezinnen
- h. Psychologennet:
https://psychologennet.be/zelfhulp?fbclid=IwAR1ZF0ow1Pyuh96ws_5rg4JmJcMBfDUxv6diD5VjcyN8jKyK6JyEnM0u6es#