



Als het niet goed met je gaat, blijf er dan niet alleen mee rondlopen. Er zijn mensen die jou verder kunnen helpen. Denk je dat je nu hulp nodig hebt? Dan kun je onderstaand schema doorlopen. Onderaan zie je een overzicht van organisaties waar je terecht kunt. Dat kan ook anoniem als je dat fijner vindt.

Ja

Ik zit ergens mee en ik denk weleens over het beëindigen van mijn leven.

Ben je nu in levensgevaar? **Bel 112.**

Als je (anoniem) wilt praten, kun je terecht bij **113 Zelfmoordpreventie**. Bel **0800 0113** of chat met ze. Je kunt ook praten met iemand die je vertrouwt, bijvoorbeeld iemand uit je familie, een vriend of vriendin, of iemand op school.

Nee

Zou je jouw probleem willen delen met een hulpverlener?

Ja

Heb je al een hulpverlener?

Ja

Je hulpverlener kent jouw situatie, probeer het dus met hem of haar te bespreken. Wil je dat en kun je je hulpverlener nu bereiken?

Ja

Bel je hulpverlener. Hij of zij weet meer over je situatie en kan je helpen.

Nee

Heb je iemand in je omgeving die je vertrouwt met jouw probleem/situatie?

Ja

Praten met iemand kan soms opluchten. Zo iemand kan zijn:

- een familielid.
- een vriend of vriendin.
- iemand op school of werk, bijvoorbeeld je mentor, leraar of een collega.
- iemand die je kent van je hobby of sport, bijvoorbeeld je coach.
- iemand anders in je omgeving, bijvoorbeeld de buurvrouw.

Nee

Bekijk de lijst op de volgende pagina: dit zijn betrouwbare organisaties waar goede mensen werken met wie je kunt praten. Dat kan ook anoniem, dan hoeft je dus niet je naam of andere persoonlijke gegevens te vertellen. Daarnaast kun je kijken bij de **veelgestelde vragen**, onder meer over het vinden van een hulpverlener in jouw omgeving.

Betrouwbare organisaties met wie je kunt praten

	Anoniem					Kom langs	
Kindertelefoon	✓	✓	✗	✓	✗	✗	Kindertelefoon.nl
Alles oké? Supportlijn	✓	✓	✗	✓	✗	✗	Allesok.nl
@ease	✓	✓	✗	✗	✓	✓	Ease.nl
Pratenonline	✓	✗	✗	✓	✗	✗	Pratenonline.nl
MIND Korrelatie	✓	✓	✓	✓	✓	✗	MINDKorrelatie.nl
113 Zelfmoordpreventie	✓	✓	✗	✓	✗	✗	113.nl
Mindmasters	✓	✗	✓	✗	✓	✗	Mindmasters.nl
Luisterlijn	✓	✓	✗	✓	✓	✗	Deluisterlijn.nl
Helpwanted	✓	✓	✗	✓	✓	✗	Helpwanted.nl
TEJO	✓	✓	✓	✓	✓	✓	TEJO-Nederland.nl
Fier	✓	✗	✗	✓	✗	✗	Fier.nl
Veilig Thuis (bij huiselijk geweld)	✓	✓	✗	✓	✗	✗	Veiligthuis.nl
Eenzame jongeren	✓	✗	✗	✗	✗	✗	Eenzamejongeren.com
Frisse gedachtes (voor studenten)	✓	✗	✗	✓	✗	✗	Frissegedachtes.nl
Weet* (bij eetstoornissen)	✓	✗	✗	✗	✗	✗	Weet.info
99gram (bij eetproblemen)	✓	✗	✗	✓	✓	✗	99gram.nl
Proud2Bme (bij eetstoornissen)	✓	✗	✗	✓	✓	✗	Proud2Bme.nl
PsychoseNet	✓	✗	✗	✓	✗	✗	PsychoseNet.nl
Gameninfo (bij gameverslaving)	✓	✓*	✗	✓	✓	✗	Gameninfo.nl
Genderpraatjes	✓	✓	✗	✓	✓	✗	Genderpraatjes.nl
Kopstoring (als je ouder een psychisch probleem heeft)	✓	✗	✗	✓	✓	✗	Kopstoring.nl

*Let op: voor deze diensten moet je betalen.

Vragen over de zorg die je ontvangt of over je hulpverlener kun je stellen bij [Het Nationale Zorgnummer \(0900 23 56 780\)](https://www.hetnationalezorgnummer.nl)