

[zorg voor iedereen]

Zorgwijzer

De Luisterlijn

Heb je behoefte aan een luisterend oor? Chat met de De Luisterlijn via **luisterlijn.nl** of bel **088 0767 000**. Dag en nacht bereikbaar voor een goed gesprek.

113 Zelfmoordpreventie

Denk je aan zelfdoding? Of maak je je zorgen om iemand uit je omgeving? Bel dan geheel anoniem **0800-0113** of neem contact op via de chat **www.113.nl**.

Veilig thuis

Hulp, advies en een luisterend oor bij huiselijk geweld, kindermishandeling en ouderenmishandeling: **0800 2000** of neem contact op via de chat **www.veiligthuis.nl**.

Sociom

Sociom helpt je graag bij het verbeteren van je mentale gezondheid. Zit je niet goed in je vel? Maatschappelijk werkers kunnen je hierbij ondersteunen. Neem contact op via **0485 700 500** (kantooruren) of bezoek **www.sociom.nl**.

Overige hulp

www.mindkorrelatie.nl

Deskundig adviesgesprek voor de juiste hulp bij mentale problemen.

www.dooreenvoor.nl

Ervaringsdeskundige begeleiding.

www.ypse.nl/trainingen

Preventieve trainingen.

www.regelhulp.nl

Wegwijzer bij zorg en ondersteuning.

www.samenlandvancuijk.nl

Overzicht met organisaties, verenigingen en initiatieven die maatschappelijke hulp bieden.

Meld- en adviespunt zorg en overlast

Maak je je zorgen over iemand in jouw omgeving? Een familielid? Een huisgenoot? Een buur? Bel dan het meld- en adviespunt zorg en overlast: **085-0203451** of **www.meldpuntbno.nl**.

Novadic-Kentron

Advies over middelen, gebruik en verslaving. Neem contact op via **073-689 9090** (kantooruren, keuze 2) of mail naar **advies@novadic-kentron.nl**. Voor meer informatie: **novadic-kentron.nl** / **alcoholinfo.nl** / **drugsinfo.nl** / **gameninfo.nl**.

POH-GGZ

In veel huisartsenpraktijken werkt een praktijkondersteuner voor geestelijke gezondheidszorg, kortweg POH-GGZ. De POH-GGZ kan onder andere helpen bij het verhelderen van problemen en het geven van advies over behandeling en verwijzing. **Neem hiervoor contact op met je eigen huisarts.**

Bij acute spoed

Bel **112** bij levensbedreigende situaties.

Gemeente Land van Cuijk

Bezoekadres:

Raadhuisplein 1, 5831 JX Boxmeer

Postadres:

Postbus 177, 5830 AD Boxmeer

E-mailadres: **gemeente@landvancuijk.nl**

Telefoonnummers tijdens kantooruren

Algemeen	0485-854 000
Sociaal domein	
(inkomen, zorg)	0485-854 444
Centrum Jeugd & Gezin	0485-853 333