



LAAGDREMPELIG AANBOD VOOR
JONGEREN MET EEN DEPRESSIE
OF SUICIDALE GEDACHTEN



Actienetwerk
Zelfmoordpreventie
Midden-Limburg

Overzichtskaart laagdrempelig aanbod voor jongeren met een depressie of suïcidale gedachten

Op deze kaart vind je laagdrempelige initiatieven in onze regio voor jongeren die zich somber voelen of worstelen met gedachten aan zelfdoding. Het gaat om initiatieven die steun bieden zonder verwijzing, als aanvulling op de reguliere hulp of als eerste stap richting hulp.

Het overzicht voor volwassenen vind je apart op onze website. Dit overzicht is met zorg samengesteld. Mist er iets of klopt er iets niet (meer)? Laat het ons weten via: info@zelfmoordpreventie-ml.nl

Samen houden we dit overzicht actueel.

Online aanbod

WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
113 Zelfmoordpreventie Anonieme hulpaanbod bij suïcidale gedachten (24/7): hulplijn, zelfhulp, veiligheidsplan, online therapie.	Alle leeftijden	www.113.nl Bel 113 (normaal tarief) of 0800-0113 (gratis) of start een chatgesprek.	Website en hulplijn 24/7 bereikbaar	Gratis Anoniem
De kindertelefoon Luisterend oor door vrijwilligers voor kinderen bij elke vraag via chat en telefoon.	8-18 jaar	www.kindertelefoon.nl Tel: 0800-0432	Elke dag van 11:00 tot 21:00 uur	Gratis Anoniem
Jongeren hulp online website om jongeren op weg te helpen in het makkelijk vinden van passende (online) hulp.	14-23 jaar	www.jongerenhulponline.nl	Website 24/7 bereikbaar	Gratis Anoniem
In je bol online platform waar jongeren betrouwbare informatie, ervaringen, tips en ondersteuning vinden rondom mentale gezondheid.	16-27 jaar	www.injebol.nl Tel: 0800-0450	Telefoon en Chat elke dag tussen 14.00 en 22.00 uur	Gratis Anoniem



WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
Mentaal vitaal Website over mentale gezondheid, met betrouwbare informatie, persoonlijk advies en ondersteuning.	Alle leeftijden	www.mentaalvitaal.nl Tel: 0900 1994 Stel je vraag anoniem per telefoon, chat of mail.	Openingstijden info en advieslijn (tel en chat): ma, di & do van 9:00-12:00 en 13:00-17:00.	Tel € 0,10/min + kosten mobiele telefoon.
Grip op je Dip Website voor jongeren met depressieve gedachten die willen leren wat je zelf kunt doen om je beter te voelen en weer lekkerder in je vel zitten.	16-25 jaar	www.gripopjedip.nl	Website 24/7	Gratis Anoniem
Jouw ggd De website voor jongeren met betrouwbare informatie over (mentale)gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol, roken, drugs en media. De informatie is gecheckt door (medische) professionals.	13-23 jaar	www.jouwggd.nl Stel je vraag per mail of chat.	Website 24/7 Mail: reactie binnen 2 dagen. Chat: werkdagen van 14 -17u en van 19-21u.	Gratis Anoniem



Fysiek aanbod

WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
<p>@ease Inlooplek voor jongeren voor luisterend oor over stress, eenzaamheid, problemen thuis, schulden of somberheid. Je praat met leeftijdsgenoten.</p>	12-25 jaar	<p>@ease Roermond Sint-Christoffelstraat 17 (bij JSP+) 6041 JS Roermond www.ease.nl/locatie/Roermond</p>	<p>Openingstijden Dinsdag van 16.00 uur tot 19.00 uur Chat: Ma t/m vr 15:30 – 18.00</p>	<p>Gratis, Anoniem Geen afspraak of verwijzing nodig</p>
<p>Jongerencentra van jongerenwerk Een plek waar jongeren terecht kunnen voor ontspanning, sociale contacten en ondersteuning bij hun ontwikkeling.</p>	Tot 25 jaar	<p>Er zijn diverse jongerencentra in de regio. Te vinden via jongerenwerk van de volgende organisaties:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Synthese (Leudal): www.synthese.nl/aanbod/jeugd-en-gezin-leudal/ • Punt Welzijn (Weert): www.puntwelzijn.nl/voor-wie/jongeren/ • Wel.kom (Roermond): www.welkom.nu/dienstverlening-roermond/opgroeien-roermond • Menswel (Echt-Susteren, Maasgouw, Roerdalen) www.menswel.nl/jongerenwerk 		Gratis



WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
<p>Jongeren Service Punt+ (JSP+) Open inlooppunt voor jongeren voor alle vragen, zoals vertrouwelijk advies en een luisterend oor over school, werk, relaties, geld, eenzaamheid of andere vragen</p>	14-27 jaar	<p>JSP+ Sint Christoffelstraat 17, Roermond. Tel/whatsapp: 06-21417489</p> <p>www.welkom.nu/dienstverlening-roermond/jsp</p>	Dinsdag tussen 14:00 en 17:00 uur, of maak een afspraak voor een ander moment.	Gratis Je kunt binnenlopen
<p>JOIN-US Weert en Leudal Groepsbijeenkomsten voor Join Us voor jongeren die eenzaam zijn en hun sociale leven een boost willen geven.</p>	12-25 jaar	<p>Locatie Leudal: De Bombardon, Sint Antoniusstraat 2, Heythuysen Locatie Weert: Jongeren centrum Hangout, Vrakkerveld 2, Weert</p> <p>www.join-us.nu</p>	<p>Leudal: 12-18 jaar donderdag van 18:30 tot 21:00</p> <p>Weert: 18-25 jaar dinsdag of donderdag van 19.00-21.30u) 12-17 jaar dinsdag van 18.30-21.00u</p>	Gratis Aanmelden is nodig



Ingangen voor hulpverlening en ondersteuning

Huisarts / POH-ggz

De huisarts kent de persoon, zijn of haar omgeving en sociale kaart in de regio. De huisarts kan gericht doorverwijzen naar passende hulp in de omgeving (bijv. POH-GGZ, welzijn op recept, basis- of specialistische ggz, sociaal wijk team, MEE, bedrijfsarts, gemeente enz.).

GGD JGZ

De GGD Jeugdgezondheidszorg begeleidt kinderen en jongeren tot 18 jaar bij een gezonde ontwikkeling via onderzoeken, voorlichting, advies en vaccinaties, en werkt samen met ouders om problemen vroegtijdig te signaleren en welzijn te bevorderen. Meer info: www.ggdlimburgnoord.nl/kind-en-opgroeien

Centrum voor jeugd en gezin

Het Centrum voor Jeugd en Gezin Midden-Limburg biedt hulp bij opvoeden en opgroeien. Naast individuele begeleiding, tevens een breed scala aan cursussen, online webinars, workshops voor zowel ouders als kinderen/jongeren. Meer info zie: www.cjgml.nl

Algemeen Maatschappelijk Werk (AMW)

AMW biedt praktische en psychosociale hulp, zowel individueel als in groepen. Ze bieden hulp op maat en werken vraaggericht. Je kunt er zonder indicatie en kosteloos terecht voor hulp en ondersteuning. Meer info zie: www.amwml.nl

Gemeentelijke sociale wijkteams/gebiedsteams

Sociale wijkteams in alle gemeenten bieden advies, ondersteuning en praktische hulp bij o.a. formulieren, geldzaken, (mantel)zorg, eenzaamheid en opvoeding – voor jezelf of iemand anders.