



LAAGDREMPELIG AANBOD VOOR
VOLWASSENEN MET EEN DEPRESSIE
OF SUICIDALE GEDACHTEN



Actienetwerk
Zelfmoordpreventie
Midden-Limburg

Overzichtskaart laagdrempelig aanbod voor volwassenen met een depressie of suïcidale gedachten

Op deze kaart vind je laagdrempelige initiatieven in onze regio voor volwassenen 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 jongeren 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
Warmline Lotgenotenlijn voor een luisterend oor bij eenzaamheid of behoefte aan steun.	Vanaf 18 jaar	www.roads.nl/hulp-bij/een-luisterend-oor-vinden 020-6234555	Elke dag van 18:30 tot 21:30	Telefoonkosten Anoniem
De Luisterlijn Dag en nacht een luisterend oor voor een vertrouwelijk gesprek.	Vanaf 18 jaar	www.deluisterlijn.nl telefonisch (088-0767000) of via chat en mail	Telefonisch: dag en nacht Chat tot 22:00	Telefoonkosten Anoniem
MIND Hulplijn Anoniem en gratis advies bij mentale problemen of zorgen om anderen.	Alle leeftijden	www.mindhulplijn.nl Tel: 0900 1450 What's app 06-13863803 Mail: hulplijn@wijzijnmind.nl	Telefonisch: ma t/m vr 9:00 tot 21:00 Chat: ma t/m vr 9:00 tot 20:30 What's app: ma t/m vr 9:00 tot 17:30	Telefoonkosten Anoniem



WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
Ik voel me rot Informatieve website voor jongvolwassenen met suïcidale gedachten om hen te helpen de juiste hulp te vinden.	18-30 jaar	www.ikvoelmerot.nl	24/7	Gratis Anoniem
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.
Depressievereniging: Depressielijn & online supportgroepen. Vrijwilligers bieden steun, advies en lotgenotencontact, ook voor naasten.	Vanaf 18 jaar	Depressielijn tel: 088 – 505 4334. www.depressievereniging.nl/wat-wij-doen/depressielijn Online supportgroepen via: www.depressievereniging.nl/wat-wij-doen/supportgroepen/online-supportgroepen	Werkdagen: 10:00 tot 12:30 uur, 14:30 tot 17:00 en 19:00 tot 21:00. Zondag: 10:00 tot 12:30. Online supportgroepen 1 keer per maand	Depressielijn: alleen telefoonkosten Deelname supportgroep vereist lidmaatschap (€30,- per jaar)



Fysiek aanbod

WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
Zelfregiecentrum Open inloop en herstelgerichte trainingen. Het team bestaat uit ervaringsdeskundige medewerkers en vrijwilligers	Alle leeftijden	Weert: Roermondseweg 64 Tel: 0495-850875 www.zelfregie.nl/zelfregiecentrum-weert Er zijn ook zelfregiecentra in Peel & Maas, Gennep en Venlo	Ma t/m do 09:00 tot 16:00 Vr 09:00 tot 18:00 uur Zaterdag, zondag en feestdagen 10:00 tot 14:00	Open inloop

Zelfhulp/ervaringsdeskundigheid

WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
Zelfregie tool Online platform dat mensen met chronische aandoeningen in Limburg informeert en helpt om lotgenotencontact en zelfhulp te vinden.	Alle leeftijden	www.zelfregietool.nl Directe link naar onderwerp zelfdoding op de website Zelfdoding - Zelfregietool	Website is 24/7 bereikbaar Ook een chat functie	Via website zelfregie-tool@burgerkracht-limburg.nl
'Over leven' lotgenootgroep Lotgenoten steungroep voor mensen met suïcidale gedachten, gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen van de Herstelacademie in Roermond.	Vanaf 18 jaar	Roermond - Suicide Preventie Centrum www.herstelacademieroermond.nl/ons-aanbod/	Na intake, bijeenkomst één keer per twee weken (2 uur).	Gratis Aanmelden via: info@herstelacademieroermond.nl tel 088 11 49 620

WAT & WAAROM	WIE	WAAR	WANNEER	HOE
<p>Depressievereniging fysieke supportgroep Lotgenoten supportgroep voor mensen met een depressie. Gespreksleiders hebben zelf ook een depressie meegemaakt.</p>	Vanaf 18 jaar	Roermond-Noord www.depressievereniging.nl/wat-wij-doen/supportgroepen/fysieke-supportgroepen	Twee keer per maand, donderdag, 19:30 -21:30 uur	Aanmelden via website. Lidmaatschap (€30,- per jaar)
<p>In de diepte – Stichting Zelfregie Lotgenoten steungroep voor mensen met suïcidale gedachten, gefaciliteerd door ervaringsdeskundigen</p>	Vanaf 18 jaar	Varieert www.zelfregie.nl/in-de-diepte	Frequentie: om de week (oneven weken) Duur per bijeenkomst: 1,5 uur	Gratis Aanmelden via website www.zelfregie.nl/contact
<p>Herstelacademie Roermond De Herstelacademie biedt cursussen, workshops en themabijeenkomsten waar ervaringsdeskundigen samen met deelnemers werken aan herstel en zelfregie.</p>	Vanaf 18 jaar	Diverse wijkgebouwen, varieert per cursus. Informatie: tel 088 11 49 620	Werkdagen 9:00 tot 17:00	Gratis, aanmelden: info@herstelacademieroermond.nl
<p>Herstelhuis Noord- en Midden-Limburg Tijdelijke, huiselijke plek voor mensen die een pauze nodig hebben om rust en overzicht te hervinden, met ondersteuning van ervaringsdeskundigen</p>	Vanaf 18 jaar	Horst aan de Maas www.zelfregie.nl/herstelhuis-noord-midden-limburg Tel. nr: 085-0770001 e-mail: herstelhuis@zelfregie.nl	Telefonisch bereikbaar van 12:00 tot 20:00 uur	Geen verwijzing nodig. Kennismakingsgesprek vooraf. Kosten: € 4,50 per dag.



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.).

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.

