

- **Depressiehulp** | www.depressiehulp.be

Een website met heel wat informatie over depressie en een aparte pagina voor familie en naasten.

- **Huntington Liga** | www.huntingtonliga.be

- **Vereniging Afasie vzw** | www.afasie.be

Een pluralistische vereniging die tegemoet wil komen aan de behoeften van personen die na een cardiovasculair accident een afasie ontwikkelen.

- **Anaktisi vzw** | www.anaktisivzw.be

Anaktisi is een vzw die door slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag werd opgericht. Ze organiseren lotgenotengroepen, geven lezingen en vormingen. Ook voor naasten en familie.

- **ANBN** | www.anbn.be

De vereniging Anorexia Nervosa – Boulimia Nervosa is een informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen welkom is.

- **Vlaamse Vereniging Autisme** | www.autismevlaanderen.be

Vlaamse Vereniging Autisme (VVA) brengt mensen met autisme, hun ouders, familie en sociaal netwerk samen. Alle nieuws, activiteiten, verhalen, ... rond autisme worden hier gebundeld. Er is ook een autismetefoon waarmee je kan bellen als familielid of naaste.

- **Het Raster** | www.hetraster.be

Het Raster is een organisatie die zich richt tot personen met autisme, hun gezin en de ruimere sociale omgeving. Ze bieden mobiele en ambulante begeleiding.

- **Centrum ZitStil** | www.zitstil.be

Centrum ZitStil informeert, vormt, traint, ondersteunt en onderneemt maatschappelijke actie om iedereen die met ADHD te maken krijgt, vooruit te helpen in het leven.

- **ConTempo vzw** | www.vzwcontempo.be

ConTempo verenigt mensen die hun partner verloren door overlijden. De vereniging organiseert rouwzorggroepen, ontmoetingsmomenten, gespreksgroepen, vormingsmomenten en andere activiteiten voor lotgenoten.

- **Hersenletsel Liga** | www.hersenletselliga.be

De Hersenletsel Liga is een vrijwilligersorganisatie die alle personen en organisaties verbindt die zich inzetten voor een betere levenskwaliteit van personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en hun omgeving.

- **Stichting Borderline** | www.stichtingborderline.nl

Heel wat informatie, maar ook tips en handvatten voor familie en naasten.

Ook interessant

- **Tele-Onthaal** | www.tele-onthaal.be

Zit je met iets? Praat bij Tele-Onthaal over wat jou bezighoudt. Bel anoniem en gratis naar 106 (24u/7d) of chat via hun website.

- **CAW** | www.caw.be

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Een moeilijke relatie, persoonlijke moeilijkheden, financiële, administratieve, juridische of materiële problemen. Problemen in je gezin, familie of je ruimere sociale omgeving, ... alsook hulp aan slachtoffers en daders van geweld, misbruik en betrokkenen van verkeersongevallen en misdrijven.



Wegwijs voor familie en naasten

Waar kan ik terecht als familielid of naaste van een persoon met een psychische kwetsbaarheid?

Binnen Bethanië

- **De afdeling waar je familielid of naaste verblijft**

- **Team van familie-ervaringsdeskundigen**

Ze zetten hun eigen ervaring als familielid van iemand met een psychische kwetsbaarheid in om familieleden en naasten te ondersteunen. Je kan er terecht voor een individueel gesprek. Familie-ervaringsdeskundigen zijn niet gekoppeld aan een afdeling. Ze organiseren ook vormingen en ontmoetingsavonden voor familieleden en naasten en zijn aanwezig op initiatieven voor familie georganiseerd door afdelingen.

Leen Michiels

☎ 03 380 30 64

✉ leen.michiels@emmaus.be

Carine Somers

☎ 03 380 31 52

✉ carine.somers@emmaus.be

- **Familievertrouwenspersoon**

Deze persoon werkt vanuit het Familieplatform. Familieleden en naasten kunnen hier terecht voor een luisterend oor, maar ook voor bijvoorbeeld juridisch advies, klachten of bemiddeling.

Marieke Van Schoors

☎ 0471 90 79 50

✉ marieke.vanschoors@familieplatform.be

Externe organisaties

Algemeen

- **Familieplatform** | www.familieplatform.be

Kennis- en expertisecentrum dat de belangen verdedigt van familieleden en naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Je kan hier terecht voor heel wat informatie, vormingen, links, ...

- **Similes** | www.similes.be

Lotgenotencontact, informatie, advies voor familieleden en naastbetrokkenen van personen met psychische kwetsbaarheid. Je kan hier ook terecht voor juridisch advies. Ze organiseren regionaal heel wat vormingen en ontmoetingsmomenten.

- **HerstelAcademie** | www.herstelacademie.be

HerstelAcademie organiseert een laagdrempelig cursusaanbod rond mentaal welzijn, bv. rond piekeren, mindfulness, of een specifieke vorming voor familie en naasten. Als familielid of naaste kan je draagkracht overschreden worden en kunnen deze cursussen houvast bieden,

- **Samana** | www.samana.be

Een organisatie die zich inzet voor mantelzorgers. Ook wanneer je zorgt voor iemand met een psychische kwetsbaarheid ben je mantelzorger.

www.mantelzorgers.be, www.steunpuntmantelzorg.be,

www.ma-zo.be

- **Kruispunt** | www.kruispunten.be

Eerste hulp bij psychische problemen. Kruispunten zijn regionaal terug te vinden op verschillende locaties. Het is een samenwerking van organisaties uit verschillende sectoren uit de regio, waar je terecht kan vanaf 16 jaar.

Kinderen en jongeren

- **WAT WAT** | www.watwat.be

No-nonsense info voor jongeren. Je vindt hier een antwoord op heel wat vragen omtrent alle mogelijke zaken die jongeren bezig houden.

- **NokNok** | www.noknok.be

Een online tool voor jongeren van 12 tot 16 jaar. Je kan er zelf aan de slag om je goed in je vel te voelen. Om je hierbij te begeleiden en persoonlijk advies te geven, ontwikkelden ze de veerkrachttest.

- **JAC** | www.caw.be/jac

Het JAC (Jongeren Advies Centrum) maakt deel uit van het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk). Waar het CAW zich inzet voor het welzijn van volwassenen, doet het JAC dat voor jongeren.

- **Awel** | www.awel.be

Awel is de telefonische en online hulplijn voor kinderen en jongeren in Nederlandstalig België. Awel is bereikbaar via chat, e-mail, telefoon en forum. Je kan er heel wat informatie vinden.

- **OverKop** | www.overkop.be

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.

- **Missing You** | www.missingyou.be

Missing You biedt steun aan kinderen, jongeren en jongvolwassenen die geconfronteerd worden met rouw en verlieservaringen.

- **tZitemzo** | www.tzitemzo.be

tZitemzo geeft informatie en advies over kinderrechten in het algemeen en over het Belgisch jeugdrecht in het bijzonder.

- **Ik maak de klik** | **Facebookpagina**

Een online community (Facebookpagina) voor kinderen van ouders met psychische kwetsbaarheid.

- **Te Gek!?** | www.tegek.be/psychische-problemen

Een organisatie die het taboe rond geestelijke gezondheid doorbreekt en zorgt voor heel wat informatie, getuigenissen, maar ook weetjes en info voor familie en naastbetrokkenen. Er is een aparte pagina voor kinderen van ouders met een psychische kwetsbaarheid.

- **Nupraatikerover.be** | www.nupraatikerover.be

Een chatbox voor minderjarigen die vragen hebben over of slachtoffer zijn van mishandeling, verwaarlozing of seksueel geweld.

- **Alateen** | www.al-anonvl.be

Voor kinderen tussen 8 en 23 jaar waarvan iemand uit hun omgeving een alcoholverslaving heeft.

- **Kopstoring** | www.kopstoring.nl

Een website voor jongeren die een vader of moeder met psychische of verslavingsproblemen hebben.

Specifieke organisaties

- **1813** | www.zelfmoord1813.be

Op de website van de zelfmoordlijn vind je een aparte pagina voor familie en naasten: 'Ik ben bezorgd om iemand'.

- **Werkgroep Verder** | www.werkgroepverder.be

Zet zich in voor zorg voor nabestaanden na zelfdoding, met veel informatie, verhalen en lotgenotencontacten.

- **Al-Anon** | www.al-anonvl.be

Voor familieleden en naasten van mensen met een alcoholverslaving.

- **Psychosenet** | www.psychosenet.be

Heel wat informatie gebundeld rond psychose, stemming en herstel en informatie voor familie en naasten

- **Druglijn** | www.druglijn.be

Op deze website vind je een aparte pagina 'Bezorgd om iemand?' voor familie en naasten.