

**GOED IN JE VEL IN DE KEMPEN**



**ZIN IN EEN  
VRIJETIJD-  
ACTIVITEIT?**

**NOOD AAN  
SOCIALE  
CONTACTEN?**

**OP ZOEK  
NAAR  
ZELFHULP?**

**SURF NAAR**



**HULPKOMPAS.BE**

**JOUW KOMPAS IN  
GEESTELIJKE GEZONDHEIDSZORG**



# Goed in je vel in de Kempen

Een gelukkig leven... dat wensen we elkaar allemaal toe. Maar je 'gelukkig voelen' of 'goed in je vel zitten': wat is dat precies? En wat als het niet goed met je gaat?

Goed omringd zijn, jezelf kunnen zijn en je goed voelen dragen bij aan jouw geluksgevoel. En daar willen we in de Kempen op inzetten. Dit document lijst laagdrempelige, toegankelijke initiatieven voor volwassenen op die kunnen bijdragen aan dat goed gevoel. De initiatieven zijn voor iedereen toegankelijk, in het bijzonder voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Heb je een vraag of suggestie? Contacteer Lynn:  
[lynn@logokempen.be](mailto:lynn@logokempen.be)

Dit is een initiatief van Logo Kempen en het Netwerk Geestelijke Gezondheid Kempen.  
Het volledige aanbod rond geestelijke gezondheid in de Kempen vind je op [www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be).

*Versie: december 2021*



KLIK HIER EN ONTDEK DE ORGANISATIE DIE JIJ ZOEKT:

[Heb jij nood aan sociale contacten in jouw buurt?](#)

[Ben jij op zoek naar een vrijetijdsactiviteit?](#)

[Ben jij op zoek naar zelfhulp?](#)

[Zoek je hulp bij rouwverwerking?](#)

[Zoek je hulp bij een psychische kwetsbaarheid?](#)

[Zoek je hulp bij verslaving?](#)

[Zoek je hulp rond zelfdoding?](#)

[Ken jij iemand met een psychische kwetsbaarheid?](#)

[Heb jij vragen rond seksualiteit?](#)

[Zoek je hulp rond een ander thema?](#)

[Zoek je een ander overzicht?](#)

[Niet gevonden wat je zocht?](#)

[Je hebt gevonden wat je zocht. Wat nu?](#)



# Heb jij nood aan sociale contacten in jouw buurt?

## *Lokaal dienstencentrum (LDC)*

Dit is een ontmoetingsplaats voor de buurtbewoners, waar men terecht kan voor informatie, recreatie, vorming en dienstverlening. De uiteindelijke bedoeling is het sociaal netwerk van de bezoeker uit te bouwen om mensen zo lang mogelijk in hun vertrouwde omgeving te laten wonen.

Ga langs bij het lokaal dienstencentrum in jouw buurt:

- ☑ Balen: [LDC Den Travoo](#)
- ☑ Beerse: [LDC De Ontmoeting](#)
- ☑ Geel: [LDC Luysterbos](#)
- ☑ Grobbendonk: [LDC Grobbendonk](#)
- ☑ Herentals: [Dienstencentrum Convent2](#)
- ☑ Herenthout: [LDC Huis Driane](#)
- ☑ Hoogstraten: [LDC Stede Akkers](#)
- ☑ Mol: [LDC Ten Hove](#)
- ☑ Olen: [LDC Komie Geire](#)
- ☑ Turnhout: [LDC Albert Van Dyck, De Meerloop en De Schoor](#)
- ☑ Vorselaar: [Dienstencentrum Sprankel!](#)
- ☑ Westerlo: [LDC Ter Harte](#)

## *Huis van het Kind*

In een Huis van het Kind kunnen ouders en kinderen terecht voor alles rond opvoeden en opgroeien. Het is een samenwerking tussen organisaties die je helpen met kinderopvang, gezondheidszorg, vrijetijdsaanbod, opvoedingsondersteuning, workshops en veel meer.



HUIS VAN HET KIND

- ☑ Contacteer het Huis van het Kind in jouw buurt: [Arendonk](#), [Baarle-Hertog](#), [Geel](#), [Laakdal](#), [Meerhout](#), [Hoogstraten](#), [Merksplas](#),

[Middenkempen](#), [Ravels](#), [regio Mol](#), [regio Westerlo](#), [Rijkevorsel](#), [stadsregio Turnhout](#).

### 't Vooruitzicht

Dit is een ontmoetingscentrum in Geel waar iedereen welkom is. Je kan er gezellig iets komen drinken of meedoen met activiteiten. Je kan er terecht met al je vragen rond vrije tijd, cultuur en sport.



- ☑ [Breng een bezoek aan 't Vooruitzicht](#)  
[www.tvooruitzicht.com](http://www.tvooruitzicht.com)

### De Zoete Inval

De ontmoetingsruimte De Zoete Inval in Turnhout werd gecreëerd door activiteitencentrum 't Twijgje, waar mensen met een psychische kwetsbaarheid terecht kunnen. Naast hun familie en vrienden zijn ook onze buurtbewoners van harte welkom voor ontmoeting en ontspanning, zoals gezelschapsspelletjes spelen, een boek/tijdschrift lezen of gewoon gezellig samenzijn. Je kan hier ook terecht voor diverse consumpties aan democratische prijzen.



- ☑ [Breng een bezoek aan De Zoete Inval](#)  
[www.twijgje.be](http://www.twijgje.be)

### Buddywerking

Buddywerking richt zich naar mensen met een psychische of psychiatrische problematiek met nood aan 'gewoon' sociaal contact. Er wordt steeds een duo gevormd van één vrijwilliger (buddy) en één persoon met een psychische kwetsbaarheid. Elk duo spreekt regelmatig af om iets leuks te doen: koffieklets, wandeling, film,.. Een positieve ingesteldheid en evenwaardige inbreng zijn belangrijk! Buddy's zijn vrijwilligers en geen professionele hulpverleners.



- ☑ [Zoek een buddy om regelmatig iets leuks te doen](#)  
[www.buddywerking.be](http://www.buddywerking.be)

### Plusvriend

PlusVriend ondersteunt vriendschappen bij mensen met een psychische kwetsbaarheid. Het hebben van sociale contacten is voor hen een belangrijke ondersteuning bij hun herstel. PlusVrienden stellen zich dienstbaar en gelijkwaardig op ten aanzien van elkaar en gaan samen op pad.



- ☑ [Zoek een vriend](#)  
[www.plusvriend.be](http://www.plusvriend.be)

### 't pASST

Dit is een initiatief dóór en vóór mensen met autismespectrum stoornis (ASS) en hun omgeving. De vereniging neemt allerlei initiatieven die bijdragen tot een creatieve ontplooiing, sociale contacten en vrijetijdsvaardigheden. Ze bieden ook vormingen, ontspanning, arbeidsbemiddeling en woonondersteuning aan.



- ☑ [Neem deel aan een activiteit of vorming](#)  
[www.tpasst.org](http://www.tpasst.org)



# Ben jij op zoek naar een vrijetijdsactiviteit?

## *Aanbod binnen jouw lokaal bestuur*

Gemeenten en steden organiseren regelmatig activiteiten. Ze promoten ook activiteiten die verenigingen binnen hun gemeente of stad aanbieden. Je vindt deze terug op hun website, informatiekraantje en sociale media. Vaak hangen er ook posters in de bib, sporthal en het cultuur- en vrijetijdscentrum. Activiteiten rond gezondheid vind je op [gezondekempen.be](http://gezondekempen.be).



GEZONDE  
KEMPEN.BE

- [Zoek een activiteit die bij jou past  
www.gezondekempen.be](http://www.gezondekempen.be)

## Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers zijn mensen die zich ongedwongen en onbezoldigd inzetten. Vrijwilligers mogen een onkostenvergoeding ontvangen. Iedereen mag vrijwilligerswerk doen vanaf het jaar waarin je 16 wordt. Als je een uitkering krijgt van de RVA, een leefloon ontvangt van het OCMW of een ziekte- of invaliditeitsvergoeding krijgt van het ziektefonds, dan moet je dat wel melden aan de betrokken dienst.



- [Meld je aan als vrijwilliger  
www.vrijwilligerswerk.be](http://www.vrijwilligerswerk.be)

## DINAMO

DINAMO draait rond vorming, vrijwilligers en verbinding. Ze bieden een ontmoetingsplek aan die bijdraagt aan een warme en solidaire samenleving. Diversiteit zien ze als een kans om van mekaar te leren door dialoog en samenwerking. De vrijwilligers zijn het hart en de kracht van de organisatie. Los van diploma's, getuigschriften of (beroeps)ervaring krijgen zij de kans om zich in te zetten voor de gemeenschap.

DINA  
MO



- ☑ [Meld je aan als vrijwilliger bij DINAMO  
www.dinamo.warande.be](http://www.dinamo.warande.be)

### [Avansa Kempen](#)

Avansa Kempen zet projecten op waarbij mensen samen bouwen aan een betere wereld. De projecten zetten in op maatschappelijke veranderingen met als doel een democratische en vooral veerkrachtige samenleving. Daarnaast biedt Avansa een ruim aanbod van vormingen, lezingen en workshops voor verenigingen.



- ☑ [Schrijf je in voor een vorming of werk mee  
aan een project  
www.avansa-kempen.be](http://www.avansa-kempen.be)

### [Klimop Pas-sage](#)

Sportclub Klimop Pas-sage is een recreatieve en laagdrempelige sportclub voor sporters met een psychische kwetsbaarheid in de regio Geel. De club staat open voor iedereen die graag in beweging is. Iedere deelnemer is uniek en dat wordt gerespecteerd. Klimop Pas-sage biedt diverse sportactiviteiten aan: tafeltennis, badminton, wandelen, fietsen, ... onder deskundige begeleiding. Sommige sportsessies vinden plaats in de sporthal van het OPZ, voor andere gaan we op verplaatsing.



- ☑ [Neem contact met het sportteam en zoek  
samen een sport die bij jou past  
www.tvoorzicht.com/voorstelling-klimop-  
pas-sage](http://www.tvoorzicht.com/voorstelling-klimop-pas-sage)



### 't Vooruitzicht

Dit is een ontmoetingscentrum in Geel waar iedereen welkom is. Je kan er gezellig iets komen drinken of meedoen met activiteiten. Je kan er terecht met al je vragen rond vrije tijd, cultuur en sport. De medewerkers van 't Vooruitzicht helpen je ook graag met de organisatie van een daguitstap of vakantieplannen. Dit doen ze via [www.iedereenverdientvakantie.be](http://www.iedereenverdientvakantie.be).



- [Breng een bezoek aan 't Vooruitzicht  
www.tvooruitzicht.com](http://www.tvooruitzicht.com)

### Herstelacademie Kempen

De herstelacademie is een open vormingsaanbod rond diverse thema's gericht op je psychisch herstel. Je wordt ondersteund in je persoonlijke ontwikkeling waarbij je op zoek gaat naar je eigen krachten en talenten.



- [Schrijf je nu in op de herstelacademie Kempen  
www.herstelacademie.be/kempen](http://www.herstelacademie.be/kempen)



## Ben jij op zoek naar zelfhulp?

Bij zelfhulp helpen en steunen lotgenoten elkaar door ervaringen uit te wisselen. Mensen kunnen in alle vrijheid hun verhaal vertellen. Dat lukt niet alleen op, maar zorgt er ook voor dat ze zichzelf beter leren kennen. Bovendien kan zo een isolement voorkomen of doorbroken worden.



Dit is een lotgenotengroep die fysiek bijeenkomt.



Dit is een website die zelfhulp en/of lotgenotencontact aanbiedt.

- Contacteer de zelfhulp die bij jou past.

## Zoek je hulp bij rouwverwerking?

### Berrefonds



Het Berrefonds ondersteunt gezinnen na het verlies van een kind (na zwangerschapsverlies of bij overlijden van een kind tot 12 jaar).

- [www.berrefonds.be](http://www.berrefonds.be)



### Ik draag je mee



Dit is een plek om dierbaren te herdenken die overleden zijn door zelfdoding en steun en troost te vinden op moeilijke dagen.

- [www.ikdraagjemee.be](http://www.ikdraagjemee.be)



### Met lege handen



Zelfhulpgroep van en voor ouders van een overleden baby.

- [www.metlegehanden.be](http://www.metlegehanden.be)





## Missing You



Zet zich in voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen (tot 30 jaar) die iemand verloren zijn. Ze organiseren activiteiten zoals kampen, praatgroepen, vormingen, ... en jaarlijks een ontmoetingsdag met lotgenoten. Via het digitaal forum kan je in contact komen met elkaar.

[www.missingyou.be](http://www.missingyou.be)



## O.V.O.K. (Ouders van een overleden kind)



Maandelijkse praatgroep in Turnhout voor ouders van een overleden kind.

[www.ovok.be](http://www.ovok.be)



## Vereniging voor weduwen en weduwnaars afdeling Arendonk



De vereniging Weduwen en Weduwnaars wil vrijwillig en belangeloos weduwen en weduwnaars samenbrengen, hun belangen verdedigen en steun verschaffen. Ze wil hen de kans geven elkaar te ontmoeten, ervaringen uit te wisselen en zich te ontspannen.

[www.weduwenenweduwnaars.be](http://www.weduwenenweduwnaars.be)



# Zoek je hulp bij een psychische kwetsbaarheid?

## Autismechat



Luistert naar al jouw vragen over autisme en zoekt mee naar antwoorden.

[www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat](http://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat)



## Depressiehulp



Website met info over depressie, online zelfhulp en zelfbegeleiding.

- ✓ [www.depressiehulp.be](http://www.depressiehulp.be)



## Houvast: App eerste hulp bij psychische problemen



Deze app van Rode Kruis Vlaanderen biedt actietips en concrete kennis om je eigen welzijn en dat van anderen te versterken.

- ✓ [www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-eeen-opleiding/eerstehulpmateriaal/onze-apps/app-eerste-hulp-bij-psychische-problemen](http://www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/volg-eeen-opleiding/eerstehulpmateriaal/onze-apps/app-eerste-hulp-bij-psychische-problemen)



## Iktic Tourettevereniging België



Lotgenoten met het Syndroom van Gilles de la Tourette en hun families worden samengebracht om ervaringen uit te wisselen, verbinding met elkaar te maken en voor amusement.

- ✓ [www.iktic.be](http://www.iktic.be)



## Mijn kwartier



Online zelfhulpprogramma voor mensen met psychische klachten.

- ✓ [www.mijnkwartier.be](http://www.mijnkwartier.be)



## Ontmoetend herstellen



Maandelijkse bijeenkomst in zaal 't Vooruitzicht om te werken aan jouw herstel.

- ✓ [www.uilenspiegel.net](http://www.uilenspiegel.net)



## PsychoseNet



Alle info rond psychoses.

- ✓ [www.psychosenet.be](http://www.psychosenet.be)



## Uilenspiegel: Praatgroep Turnhout



Praatgroep voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

☑ [www.uilenspiegel.net](http://www.uilenspiegel.net)



## Ups en downs



Lotgenotencontact voor mensen met een bipolaire stoornis of chronische depressie en hun naasten.

☑ [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)



## Vereniging Anorexia Nervosa - Boulimia Nervosa



Een informatie- en ontmoetingsplaats voor iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen.

☑ [www.anbn.be](http://www.anbn.be)



## Vlaamse Vereniging Autisme (VVA)



VVA brengt mensen met autisme, hun ouders, familie en sociaal netwerk samen.

☑ [www.autismevlaanderen.be](http://www.autismevlaanderen.be)



## Zoek jij hulp bij verslaving?

### Alcoholhulp



Online zelfhulpprogramma om te stoppen met alcohol.

☑ [www.alcoholhulp.be](http://www.alcoholhulp.be)



## AA (Anonieme Alcoholiekers)



12 stappenplan om te stoppen met alcohol. Er is een AA-groep in verschillende gemeenten en steden.

☑ [www.aavlaanderen.org](http://www.aavlaanderen.org)



## Anonieme seks- en lustverlaafden. Sexaholics Anonymous (SA)



Op de website vind je informatie over seks- en lustverlaafden en een zelftest. Ze bieden ook een herstelprogramma aan.

☑ [www.sexaholicsanonymous.be](http://www.sexaholicsanonymous.be)



## Cannabishulp



Online zelfhulpprogramma voor stoppen met cannabis.

☑ [www.cannabishulp.be](http://www.cannabishulp.be)



## Contactgroep verslaving



Voor mensen, die om gelijk welke reden betrokken zijn bij de complexe verslavingsproblematiek. Zij kunnen elkaar op een laagdrempelige en veilige manier ontmoeten. Er is een contactgroep in [Hoogstraten](#), [Laakdal](#), [Mol](#), [Olen](#), [Turnhout](#) en [Vorselaar](#).

☑ [www.verslavingskoepel.be/contactgroep](http://www.verslavingskoepel.be/contactgroep)



## De beste beslissing



Individuele en groepscoaching voor mensen die willen verminderen of stoppen met alcoholgebruik.

☑ [www.debestebeslissing.be](http://www.debestebeslissing.be)

*De beste beslissing*

## Drughulp



Online zelfhulpprogramma om te minderen of stoppen met druggebruik.

[www.drughulp.be](http://www.drughulp.be)



## Druglijn



De Druglijn is er voor iedereen die een vraag heeft over drank, drugs, pillen, gamen of gokken. Je kan er telefonisch, via mail, chat of skype terecht.



Daarnaast kan je op de website terecht voor zelftests, online hulp, informatie over verschillende drugs, advies over hoe om te gaan met gebruik (in je omgeving) en educatief materiaal.

[www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)



## Gokhulp



Online zelfhulpprogramma om te minderen of stoppen met gokken.

[www.gokhulp.be](http://www.gokhulp.be)



## Seksual Compulsives Anonymous (SCA)



Zelfhulpgroep voor mensen met een seksverslaving.

[www.anoniemeseksverslaafden.be](http://www.anoniemeseksverslaafden.be)



## SOS Nuchterheid



SOS Nuchterheid steunt mensen bij het overwinnen van hun problemen met alcohol, drugs, medicijnen,...



[www.sosnuchterheid.org](http://www.sosnuchterheid.org)



## Stoppen



Informatie en ervaringen over zelfhulp rond verslavingen.

[www.stoppen.be](http://www.stoppen.be)

Stoppen 



## Tabakstop



Tabakstop geeft informatie over verslaving, ontweningsverschijnselen en manieren om te stoppen met roken.

- [www.tabakstop.be](http://www.tabakstop.be)



## Zoek je hulp rond zelfdoding?

### BackUp



BackUp is een app die houvast wil bieden bij zelfdodingsgedachten. Het bevat tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of te voorkomen. Ook als je er wilt zijn voor iemand anders, dan kan je met BackUp aan de slag.

- [www.zelfmoord1813.be/backup](http://www.zelfmoord1813.be/backup)



### Gespreksgroep rouwen na zelfdoding



Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding begeleid door nabestaanden.

- [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)



### Forum voor nabestaanden (van zelfdoding)



Dit is een ontmoetingsplaats voor nabestaanden die behoefte hebben om ervaringen, vragen en problemen met elkaar uit te wisselen.

- [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)



### Help! Mijn kind denkt aan zelfmoord



Op deze website vindt u informatie en tips. Deze website is opgebouwd rond de getuigenissen van ouders die een kind hebben dat aan zelfdoding denkt, aangevuld door inzichten van experts.

- [www.ouders.zelfmoord1813.be](http://www.ouders.zelfmoord1813.be)







### On track again



App die mensen op weg helpt na een zelfmoordpoging.

☑ [www.ontrackagain.be](http://www.ontrackagain.be)



### Think Life



Dit is een gratis online zelfhulp cursus die mensen leert beter omgaan met zelfmoordgedachten.

☑ [www.thinklife.zelfmoord1813.be](http://www.thinklife.zelfmoord1813.be)



### Werkgroep Verder



Gespreksgroep voor nabestaanden na zelfdoding begeleid door hulpverleners.



☑ [www.werkgroepverder.be](http://www.werkgroepverder.be)



### Zelfmoordlijn 1813



Personen met zelfdodingsgedachten, hun omgeving en nabestaanden kunnen voor een hulpverlenend gesprek terecht op deze gratis en erkende nooddienst. Alle gesprekken, zowel via de telefoon, via de mail, als via de chat, verlopen anoniem.

☑ [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)



## Ken jij iemand met een psychische kwetsbaarheid?

### 4 voor 12



Hier ontdek je 4 signalen die erop kunnen wijzen dat iemand het moeilijk heeft. Je leest er ook hoe je kan helpen.

☑ [www.4voor12.be](http://www.4voor12.be)



### Abi



App voor omgeving van iemand met een depressie.

[www.abi-helpt.nl](http://www.abi-helpt.nl)



### Al-Anon



Hulpgroep voor de omgeving van iemand met een alcoholverslaving.

[www.al-anonvl.be](http://www.al-anonvl.be)



### Alateen



Hulpgroep voor jongeren die iemand in hun omgeving hebben met een alcoholverslaving.

[www.al-anonvl.be/index.php/alateen](http://www.al-anonvl.be/index.php/alateen)



### Eigen Kracht Centrale



Familie en vrienden rondom een gezin komen bijeen om samen een plan te bedenken hoe dit gezin kan ondersteund worden.

[www.eigenkrachtcentrale.be](http://www.eigenkrachtcentrale.be)



### Familieplatform Geestelijke Gezondheid



Een platform waarop families, familieorganisaties, zorgverstrekkers en beleid elkaar ontmoeten rond het familieperspectief. Familieplatform biedt extra aandacht aan kinderen van ouders met een psychische en afhankelijkheidsproblematiek.

[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)



### FIST zelfhulpgroep voor ouders van gebruikers



Zelfhulpgroep voor ouders van gebruikers in Arendonk.

[www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be)



## NAR-Anon



Zelfzorggroep voor familieleden van mensen met een verslaving.

☑ [www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be)



## Similes



Familievereniging voor alle naasten van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Er is een locatie in [Geel](#) en [Turnhout](#). Similes organiseert infoavonden voor alle geïnteresseerden en gespreksavonden voor lotgenoten.

☑ [www.nl.similes.be](http://www.nl.similes.be)



## Wat nu?



Vereniging voor ouders van kinderen met een reactieve hechtingsstoornis

☑ [www.hechtingsstoornis.org](http://www.hechtingsstoornis.org)

WATNU?

# Heb jij vragen rond seksualiteit?

## De Klaproos



Praatgroep voor lesbische vrouwen, homo's, biseksuelen.

☑ [www.cavaria.be](http://www.cavaria.be)

## Lumi

Opvang- en infolijn voor iedereen met vragen rond seksuele voorkeur en gender.

☑ [www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be)

*lumi*

## Nupraatikerover



Anoniem chatten over seksueel misbruik. Dit is een initiatief van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling.



- ✓ [www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be)

### Stop it now



Voor mensen die zich zorgen maken over hun seksuele gedrag of gevoelens naar minderjarigen en hun naasten.

- ✓ [www.stopitnow.be](http://www.stopitnow.be)



### Transgender infopunt (TIP)



Informatie over transspecifieke zorg en een overzicht van (praat)groepen.

- ✓ [www.transgenderinfo.be](http://www.transgenderinfo.be)



## Zoek je hulp rond een ander thema?

### De ZorgSamen



Psychische ondersteuning voor zorgpersoneel tijdens covid-19.

- ✓ [www.dezorgsamen.be](http://www.dezorgsamen.be)



### Geluksdriehoek



Wil jij werken aan je geluk? De geluksdriehoek helpt je met tools en inzichten om je gelukkig(er) te voelen. Je vindt er tips, oefeningen en verhalen over geluk. Ook is er een geluksmaat die je meer vertelt over hoe het zit met jouw geluk.

- ✓ [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)



### Gevoelsthermometer



Met de gevoelsthermometer kan je opvolgen hoe je je voelt in een bepaalde situatie. Zo krijg je er beter zicht op en kan je er ook over communiceren, bijvoorbeeld met een hulpverlener.

- ✓ [www.gevoelsthermometer.be](http://www.gevoelsthermometer.be)



## HSP Vlaanderen



HSP is de Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen. Het is een informatiepunt, steunpunt en verwijskanaal naar verdere hulp en begeleiding toe. HSP Vlaanderen informeert, ondersteunt, begeleidt, ontwikkelt zelfinzicht en creëert meer begrip in de samenleving voor hoogsensitieve personen en hun omgeving. Dit door verschillende activiteiten (bv. opleidingen, workshops, lezingen, boeken, praatkoffees, ...).

[www.hspvlaanderen.be](http://www.hspvlaanderen.be)

## MIRROR



App om inzicht te krijgen in een ingrijpende situatie.

[www.mirrorapp.org](http://www.mirrorapp.org)

MIRROR

## Vaardig leven



Een website met oefeningen om veerkrachtiger door het leven te gaan.

vaardig leven

## Vereniging voor verlegen mensen (VVM)



Praatcafés voor verlegen mensen.

[www.vvm-vzw.be](http://www.vvm-vzw.be)



## Zelfverwonding



Via deze website worden jongeren (12 - 21 jaar) en hun ouders op weg gezet naar verdere (professionele) hulp bij zelfverwonding.

[www.zelfverwonding.be](http://www.zelfverwonding.be)

## Zoek je een ander overzicht?

### Onlinehulp-apps



Wegwijzer naar apps voor welzijn en geestelijke gezondheid.

[www.online-hulpapps.be](http://www.online-hulpapps.be)



### Steunpunt Mens en Samenleving vzw (SAM)



Voor iedereen die maatschappelijk kwetsbare mensen ondersteunt.

[www.samvzw.be](http://www.samvzw.be)



steunpunt mens  
en samenleving

### Verslavingskoepel Kempen



Informatie over zelfhulpgroepen van gestabiliseerde verslaafden, hun familie en omgeving, die je kunnen helpen om de verslavingscirkel te doorbreken.

[www.verslavingskoepel.be](http://www.verslavingskoepel.be)



### Weer-op-gang-kaart



OPGanG, de Open Patiëntenkoepel Geestelijke Gezondheid, is ervan overtuigd dat lotgenotencontact van onschatbaar belang is in het herstel van mensen met een psychische kwetsbaarheid. Deze kaart toont de weg naar de patiëntenverenigingen.

[www.opgang.be/kaart](http://www.opgang.be/kaart)



## Niet gevonden wat je zocht?

### Hulpkompas

Tijdig de juiste hulp vinden en krijgen is belangrijk. Ook als het misloopt in je hoofd. In de zorgregio Kempen werken heel wat organisaties rond preventie en zorg voor geestelijke gezondheid. Het Hulpkompas helpt gericht zoeken in het aanbod.

- ☑ [Zoek de hulp die bij jou past  
www.hulpkompas.be](http://www.hulpkompas.be)

### CAW De Kempen

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Je kan dan in alle vertrouwen terecht bij een hulpverlener van het CAW. Wanneer je beroep doet op het CAW, zijn er verschillende vormen van hulp mogelijk. Simpelweg 'tussen de mensen zijn' in een inloopcentrum, of informatie en advies geven. Maar ook langere begeleidingstrajecten, opvang of crisishulp wanneer de nood hoog is. Jij bepaalt steeds wat er gebeurt.

- ☑ [Contacteer CAW De Kempen met al jouw  
welzijnsvragen  
www.caw.be](http://www.caw.be)

### Mutualiteiten

Elke mutualiteit of ziekenfonds heeft een dienst Maatschappelijk Werk. Bij deze dienst kan je terecht met je hulpvragen. Mutualiteiten bieden thuiszorg voor personen met een handicap, zieken en ouderen. Ze helpen bovendien met vragen rond de zorgverzekering. Elke mutualiteit heeft ook een uitleendienst waar je bijvoorbeeld een personenalarm of rolstoel kan uitlenen. Je dient aangesloten (betalend) te zijn bij de mutualiteit om gebruik te maken van hun diensten. Elke mutualiteit heeft lokale kantoren.





Vraag jouw mutualiteit hoe zij kan helpen:

- [CM](#) (Christelijke mutualiteit)
- [De Voorzorg](#) (Socialistische mutualiteit De Voorzorg)
- [LM](#) (Liberale mutualiteit)
- [OZ](#) (Onafhankelijk Ziekenfonds)
- [VNZ](#) (Vlaams en Neutraal Ziekenfonds)

### [SAMEN WARM](#)

Een warme samenleving waarin IEDEREEN zich welkom voelt, waarin IEDEREEN een plekje heeft. Dat is waar SAMEN WARM voor staat en daar zorgen warme initiatieven elke dag voor. Hun website bundelt alle WARME initiatieven in de Kempen.



**SAMEN WARM**

- [Droom, plan en doe mee met de SAMEN-WARM groep bij HETGEVOLG te Turnhout.](#)  
[www.samenwarm.be](http://www.samenwarm.be)





# Je hebt gevonden wat je zocht.

## Wat nu?

Een initiatief vinden dat jou interessant lijkt, is een eerste uitdaging. Wat nu? Voor velen is het niet vanzelfsprekend om de stap te zetten naar een nieuw initiatief.



Enkele tips:

- Informeer je op voorhand. Bekijk de website van het initiatief zodat je een idee hebt van wat zij aanbieden.
- Neem telefonisch contact met het initiatief. Stel de vragen die je hebt. Maak een afspraak wanneer je de eerste keer het initiatief bezoekt.
- Door anderen te betrekken, is de kans groter dat je de stap zet.
  - Vraag een vriend om mee te gaan.
  - Laat je door iemand brengen.
  - Breng anderen op de hoogte van jouw plannen.
- Kies een quote die bij jou past en hang deze op een zichtbare plaats.



Geweldige dingen gebeuren zelden binnen je comfortzone.	De grootste fout die je kan maken is te bang te zijn om er één te maken.	Beginnen valt niet mee. Doorzetten wordt beloofd.
Alles is moeilijk voor het makkelijk wordt.	“Het is onmogelijk” zei trots. “Het is riskant” zei ervaring. “Het is zinloos” zei verstand. “Geef het een kans” fluisterde het hart.	Als je nooit bang bent, kun je ook niet dapper zijn.
Waar niets mag mislukken kan niets nieuws ontstaan.	Ieder succesvol traject lijkt halverwege op een ramp.	Onmogelijk is geen feit maar een mening.

*Als je zeker wist dat het je zou lukken, welke stap zou je dan zetten?*

