

klik op de
verwijslinks op
deze kaart!

Voor verwijzers:

geen indicatie nodig

• Sociaal Wijkteam

Voor informatie en ondersteuning bij inkomen en werk, dagactiviteit, ontmoeting, hulpmiddelen, wonen, mantelzorg: zie lokaal sociaal wijkteam: www.swtzaanstad.nl / www.swtpurmerend.nl / www.wijksteunpunedamvolendam.nl / www.waterland.nlzorg-hulp-en-ondersteuning

• Questio (voorheen Centrum voor Levensvragen)

Begeleiding van vragen rondom zingeving, kwaliteit van leven, religie levensbeschouwing, en spiritualiteit en sterven. tel 06-38840277 | www.stichtingquestio.nl

• Meldpunt & Advies Bijzondere Zorg (MABZ) (voorheen bemoeizorg)

Voor als je zorgen hebt over iemand op het gebied van: verwaarlozing, wonen of dreigende dakloosheid, vervuiling, sociaal netwerk, psychische- en psychiatrische problemen, verslaving, veiligheid | tel 075-6518380 | www.ggdzw.nl/professionals

• Verwijzerspunt voor verwijzers (Parnassia)

Advisering en consultatie over ggz verwijsmogelijkheden en aanmelding Tel 088-3571057 | www.parnassiagroep.nl/verwijzerspunt

Suïcide en preventie:

• Team suïcidepreventie GGD Zaanstreek Waterland (onderdeel MABZ)

Advies of aanmelding van een persoon met zelfmoord gedachten. Nazorg voor cliënt en naasten na zelfmoord. Tel 075 - 651 8380 tijdens kantooruren. mail: mabz@ggdzw.nl | www.ggdzw.nl/zelfmoordpreventie

Telefoonlijnen voor patiënt:

• De luisterlijn

Bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek tel 088-0767000 | www.deluisterlijn.nl |

Suïcide en preventie:

• 113 Zelfmoord preventie

Hulp en ondersteuning bij zelfmoord gedachtes. Tel 0800 0113 | www.113.nl

• MINDD Korrelatie

Advies en ondersteuning van professionals en ervaringsdeskundigen. Contact via mail/chat/WhatsApp. Tel 0900-1450 | www.mindkorrelatie.nl

• Slachtofferhulp Nederland | www.slachtofferhulp.nl

Voor hulp bij ingrijpende gebeurtenissen

Voor verwijzers:

geen indicatie nodig

• Humanitas

Ondersteuning door o.a. vriendschappelijk huisbezoek, hulp financiën en administratie. www.humanitas.nl/ZaWa

• Ypsilon

Telefonisch of online advies en steun van landelijke adviesdienst voor mensen met (ernstige) psychische kwetsbaarheid (en voor naasten). www.ypsilon.org

• De Hoofdzaak

Een zelfregie- en herstelorganisatie voor en door mensen met een psychische kwetsbaarheid en hun naasten. Biedt persoonlijke ondersteuning en activiteiten voor patiënt/inwoner. www.rcodehoofdzaak.org.nl

• Psychosenet

Online zelfregiecentrum/herstelacademie voor psychosegevoeligheid, trauma, stemming en herstel. Met gratis en anoniem eSpreekuur voor persoon voor vragen en ondersteuning. www.psychosenet.nl

• Scharlaken Koord

Telefonisch steun en advies voor maatschappelijke hulpverlening bij mensen die met prostitutie te maken hebben (gehad), met name ook bij psychische problemen: www.scharlakenkoord.nl

In Purmerend:

• Reakt Purmerend

Helpt mensen met psychische problemen in werk en dagelijks leven. Vrije inloop locatie met o.a. dagactiviteiten. Persoonlijke begeleiding is op indicatie. www.reakt.nl

In Zaanstad/Zaanstreek:

• De Huiskamer Zaanstad

In de huiskamer is een inlooplocatie voor mensen met psychische problemen, dak- thuisloos is, een burn-out heeft of bij eenzaamheid. www.swtzaanstad.nl/de-huiskamer

• Pleq

Ervaringskennisplatform van verschillende organisaties met informatie en activiteiten, zelfhulptools en cursussen in Zaanstreek voor patiënt/inwoner. www.ervaringskenniscentrum.nl

• Meedenker Zaanstad

Gratis ondersteuning van een onafhankelijk cliëntondersteuner (ervaringsdeskundige) bij vragen over zorg, wonen, werk of opvoeden. www.meedenker.zaanstad.nl

Zelfmanagement

• www.mentaalvitaal.nl

Online oefeningen en cursussen mentale gezondheid en meedenken over andere passende hulp/zorg

• www.samengezond.nl

App voor mentale en lichamelijke gezondheid met adviezen en oefeningen

• www.GGZappwijzer.nl

Apps voor mentale gezondheid

• www.psychosenet.nl

Online therapie voor psychische klachten



Lotgenoten

• www.depressievereniging.nl

Supportgroepen, depressielijn

• www.pasnederland.nl

Vereniging voor mensen met autisme voor activiteiten, ontmoeting en advies/informatie

• www.durfjijmetmij.nl

De gratis ontmoetingsite voor mensen met psychiatrische of psychosociale problematiek

• www.ervaringswijzer.nl

Besloten site voor contact en kennismaking

• Ypsilon.nl

Informatie, advies en gespreksgroepen voor patiënt en naasten bij psychische kwetsbaarheid

• www.adfstichting.nl

Angst, dwang, fobiestichting

