




## HULPLIJNEN

- 
**Jongeren Hulp Online**  
 (alle leeftijden)  
 ☐ ☒
- 
**MIND Korrelatie**  
 (alle leeftijden)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑
- 
**Alles Oké? Supportlijn**  
 (18 tot 25 jaar)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑
- 
**113 zelfmoordpreventie**  
 (alle leeftijden)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑
- 
**De Kindertelefoon**  
 (8 tot 18 jaar)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

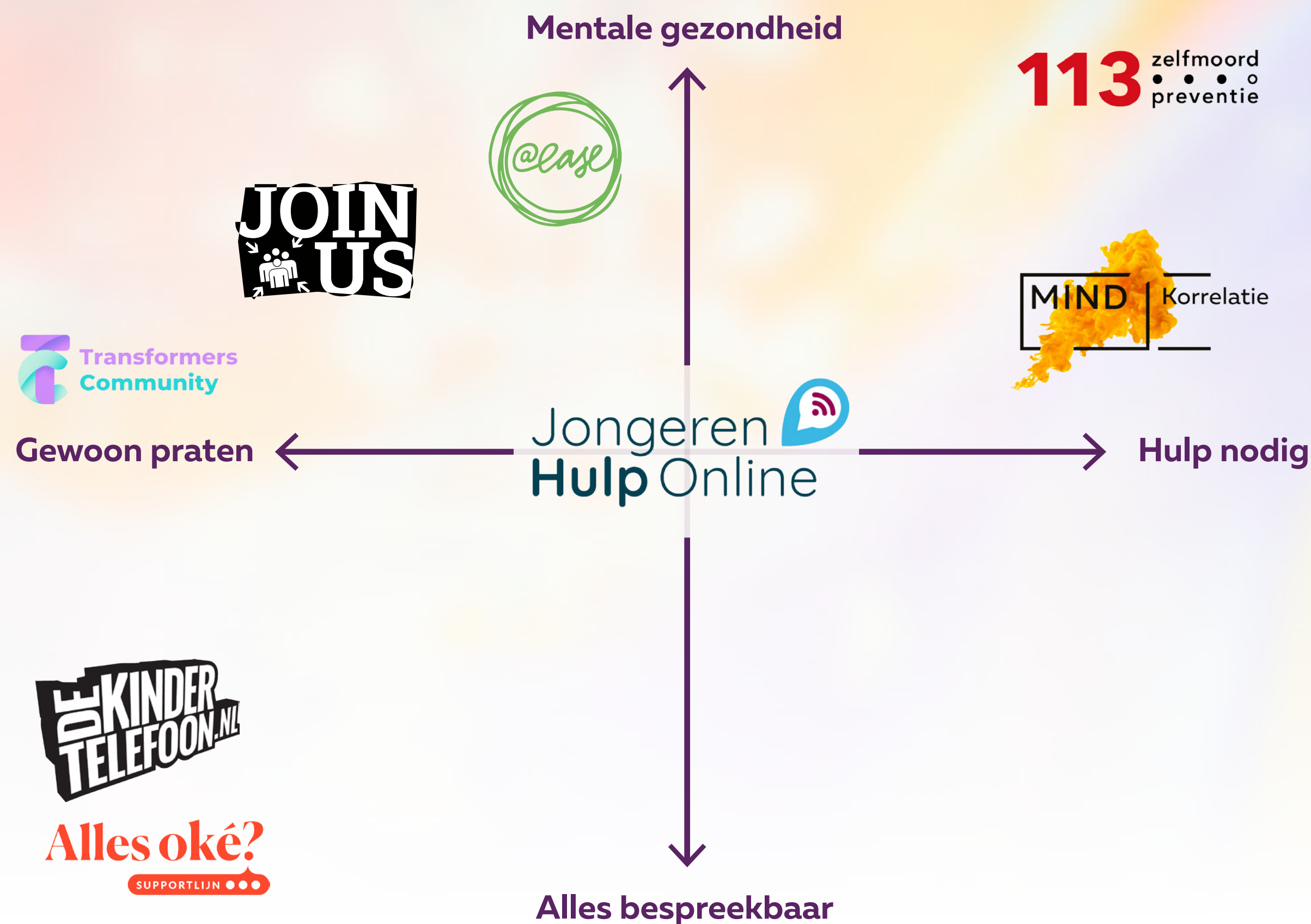
## HULP IN DE WIJK

- 
**@Ease**  
 (12 tot 25 jaar)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑
- 
**Join Us**  
 (12 tot 30 jaar)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑
- 
**Transformers Community**  
 (16 tot 27 jaar)  
 ☐ ☒ ☑ ☒ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑ ☑

### LEGENDA

- ☑ Anoniem
- ☐ Online
- ☒ Offline
- ☑ Chat
- ☑ Leeftijdsgenoten
- ☑ Telefoon
- ☑ Advies
- ☑ Luisteren
- ☑ Professional
- ☑ Forum

## DE MIND US HULPROUTE



### DE HULPROUTE

Wil je volger gewoon even praten? Volg de pijl naar links in het schema. Denk je dat hij/zij hulp nodig heeft? Volg dan de pijl naar rechts voor de juiste organisaties. Als je volgers hun mentale gezondheid of andere onderwerpen willen bespreken, volg de pijlen naar boven of beneden. De genoemde organisaties staan voor ze klaar en jij kan ze net dat zetje geven.

### VOORBEELDREACTIE

Hey, bedankt voor je berichtje! Zoals je weet ben ik zelf geen professionele hulpverlener. Maar ik kan je misschien wel op weg helpen. Ik denk dat Jongeren Hulp Online een fijne start is. En op basis van je dm denk ik dat <organisatie> ook goed bij je past. Het lijkt misschien lastig, maar het kan opluchting geven om met iemand te praten over hoe je je voelt. Sterkte <3

### ACUUT HULP NODIG?

**Spoeisende hulp of nood?** Bel alarmnummer: 112  
**Denk je aan zelfmoord?** Ga dan naar: [www.113.nl](http://www.113.nl)  
**Meer weten?** Check [mindus.nl](http://mindus.nl)