

voor volwassenen



NIET GOED IN JE VEL?

Praat erover

KRUISPUNT MECHELEN-KATELIJNE

Eerste hulp bij mentaal welzijn
015 570 750 • www.kruispunten.be

CAW BOOM MECHELEN LIER

Voor al je welzijnsvragen en -problemen
0800 13 500 • www.caw.be

PSYCHOLOGISCHE ZORG IN DE EERSTE LIJN (PZEL)

De eerste stap naar psychologische zorg
www.netwerkemergo.be

SIMILES

Voor familie en naasten van psychisch kwetsbare mensen
0485 35 81 92 • www.similes.be

BLINKOUT

Open huis met stiltekamer en luisterplek, ontmoetings-
momenten, workshops en trajecten psychologische zorg
0469 16 04 29 • www.blinkout.be

UILENSPIEGEL

Lotgenotencontact voor personen met
een psychische kwetsbaarheid
www.uilenspiegel.net

HERSTELACADEMIE

Vormingen rond persoonlijk psychisch herstel
015 695 695 • www.herstelacademie.be/mechelen

SAMEN
vleerkrachtig
Boost je veerkracht
van 1 tot 10 oktober



UilenSpiegel

MECHELEN



Voor een vertrouwelijk gesprek kan je
ook altijd bij je huisarts terecht.
Of neem contact op met de sociale
dienst van je mutualiteit.



HULPLIJNEN

•

106

LUISTERT NAAR KLEINE EN GROTE ZORGEN

•

1712

BIJ VRAGEN OVER GEWELD

•

1813

DE ZELFMOORDLIJN

•

VIND EEN ZELFHULPGROEP

WWW.ZELFHULP.BE



WWW.MECHELEN.BE/MENTALE-GEZONDHEID