

Overzicht zelfhulp en hulpverlening in Bilzen en Hoeselt

Heb je op dit moment nood aan een babbel, chatgesprek, ...?

Onderstaande sites zijn bedoeld voor zowel jongeren als begeleiders. De meeste websites bevatten, naast contact- en forummogelijkheden voor jongeren, informatie en tips om met verlies en verdriet om te gaan.

- **Tele-onthaal:**
Bel naar het nummer 106 (Bereikbaarheid 24/24, 7 op 7)
Chat op www.tele-onthaal.be (Bereikbaarheid iedere avond van 18.00u tot 23.00u, woensdag en zondag vanaf 15.00u tot 23.00u)
- **Awel:**
Bel naar het nummer 102 (Bereikbaarheid van 16.00u tot 22.00u, op woensdag en zaterdag vanaf 14.00u tot 22.00u)
Chat op www.awel.be (Elke dag behalve op zon- en feestdagen van 17.00u tot 22.00u, op woensdag en zaterdag vanaf 16.00u tot 22.00u)
- **Zelfmoordlijn:**
Bel naar het nummer 1813
Chat op <https://www.zelfmoord1813.be/ik-heb-hulp-nodig/chat-met-de-zelfmoordlijn> (dagelijks van 17.00-0.00u)
Mail naar mail@zelfmoordlijn.be
- **Houvast:**
App van het Rode Kruis
Vanaf 18 jaar
Geeft je concrete tips in het omgaan met een schokkende gebeurtenis
- **Nok Nok**
NokNok is een gratis, kwalitatieve website waar jongeren (van 12 tot 16 jaar) kunnen werken aan hun mentaal welbevinden.
www.noknok.be
- **Geluksdriehoek**
Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.
www.geluksdriehoek.be
- **Gezond Leven**
Van diëtisten, huisartsen, leerkrachten en andere professionals tot het brede publiek: het Vlaams Instituut Gezond Leven wil iedereen op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven. Met onderbouwd advies, concrete tips en kant-en-klaar projecten.
www.gezondleven.be

Waar kan je terecht in Bilzen voor een gesprek?

- **JAC:**

Gratis en anoniem gesprekken voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar
Gesprekken vinden plaats na afspraak op woensdag, donderdag en vrijdagvoormiddag
Contactpersoon Michiel Ritzen
Adres: Eikenlaan 25, 3740 Bilzen (gebouw van de Kimpel, naast de jeugddienst)
Bel naar 011/85.00.05 (bereikbaar op maandag, dinsdag, woensdag van 10 tot 17u en donderdag, vrijdag van 10 tot 12u)
Mail naar jac.bilzen@cawlimburg.be

- **CAW:**

Gratis en anoniem gesprekken voor volwassenen vanaf 18 jaar
Bel naar 011/23.23.40
Mail via de website: <https://www.caw.be/contacteer-ons/#mail>
Chat via de website: <https://www.caw.be/contacteer-ons/#chat> (elke werkdag van 13u-17u)
Adres antennepost Tongeren: Dijk 124, 3700 Tongeren

- **CLB's:**

Er bestaan drie verschillende CLB's, neem bij voorkeur contact op met het CLB dat verantwoordelijk is voor jouw school. Vaak vind je deze info op de website van je school.

o **Vrij CLB Limburg, afdeling Genk**

Antennepunt Bilzen: Winterstraat 12, 3740 Bilzen (enkel na afspraak)
Bel naar 089/56.93.20 (Bereikbaarheid: maandag 8u30-12u30, woensdag en vrijdag 8u30-12u30 en 13u-16u, dinsdag en donderdag 8u30-12u30 en 13u-17u)
Mail naar genk@vrijclblimburg.be

o **CLB GO! NOVA**

Adres: Ambiorixstraat 51, 3700 Tongeren
Bel naar 012/23.12.39 (voor openingstijden in de vakantie zie www.go-clbnova.be)
Mail naar info@go-clbnova.be

o **Provinciaal CLB Limburg**

Adres: Willekensmolenstraat 140, 3500 Hasselt
Bel naar 011/23.81.20 (bereikbaarheid tijdens de vakantie terug te vinden op www.pclb.be)
Mail naar pclb@limburg.be

CLB Ch@t – DEL your problems, take CTRL of your life

Vanaf 3^{de} graad lager onderwijs, ook voor ouders
Chat via www.clbchat.be (bereikbaar maandag, dinsdag, en donderdag van 17u tot 21u, woensdag van 14u tot 21u, sluiten in de vakantie van 15 juli-15 augustus)

- **Huis van het Kind:**

Telefonisch onthaal voor ouders die ondersteuning nodig hebben bij het zoeken naar de gepaste hulpverlening
Adres: Huis van het Kind, Hospitaalstraat 15, 3740 Bilzen

Bel naar 089 39 96 50 of 0472 18 69 22

- **Opvoedingswinkel Zuid-Oost Limburg:**

Gratis gesprekken voor ouders die op zoek zijn naar tips en handvaten over hoe ze hun kind kunnen ondersteunen na schokkende gebeurtenissen
Contactpersoon Vicky Keibeck

Adres: Huis van het Kind Bilzen, Hospitaalstraat 15, 3740 Bilzen
Bel naar 0491 71 72 40

- **Psychologische ondersteuning:**

- Eerstelijnspsychologische sessies
Voor kinderen, jongeren en volwassenen
€11 / sessie (€4 bij verhoogde tegemoetkoming)
Contacteer zelf een psycholoog via www.ggzlimburg.be
- Eerstelijnspsychologische begeleiding vanuit De Plan-Trekkers
Tot acht gratis gesprekken
Eventueel de mogelijkheid om met 2 collega's een begeleiding op te starten en een antwoord te bieden op vragen rond geestelijke gezondheid én bredere vragen binnen het gezin
Mail naar elp@plan-trekkers.be
- Overzicht van zelfstandige psychologen in Bilzen-Hoeselt-Riemst-Tongeren
Contacteer zelf een psycholoog via <https://psyzolim.be/leden/>