



WEGWIJSGIDS

ANTWERPEN-ZUID

DURF HULP VRAGEN!



WEGWIJSGIDS

ZUID

Voorwoord

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Iedereen is anders en elk probleem is anders. Het is vaak een hulp om daar met iemand over te praten, maar een babbel met familie, een buur of een vriend is niet altijd voldoende. Je voelt je alleen met je zorgen. Vaak durven we dan niet aankloppen bij iemand of weten we gewoon niet bij wie we terecht kunnen. Soms is het ook geld dat ons tegenhoudt... Het is echter belangrijk om op tijd de juiste hulp te vinden en te krijgen. Het is vaak een grote steun om te praten over je leven, je vragen en je problemen met iemand die je echt kan verder helpen.

Wij willen jou graag wegwijs maken in het landschap van de geestelijke gezondheidszorg. In deze gids vind je adressen van organisaties en wat meer uitleg. Elk op hun eigen manier bieden deze organisaties hulp aan iedereen, vooral aan mensen in armoede. Weten waar, wanneer en tegen welke prijs je ergens terecht kan, maakt dikwijls het verschil tussen ziek blijven en gezond worden.

Dit zijn echter niet alle diensten in Antwerpen. Voor adressen in Antwerpen-Noord of Antwerpen-Stad kun je beroep doen op twee reeds bestaande wegwijsguiden.

Je kan dit boekje gebruiken om alleen of samen met iemand anders op zoek te gaan naar de juiste hulp. Je kan bij de meeste diensten gewoon langsgaan en je verhaal vertellen aan de medewerkers van de diensten in dit boekje. Zij zoeken samen met jou naar een oplossing voor je problemen.

Logo Antwerpen bedankt alle mensen die hebben meegewerkt aan deze gids. Onze speciale dank gaat uit naar Chris Leenaerts en de leden van Recht-Op Deurne.

Lezer of gebruiker, wij wensen jou graag heel veel succes!

Hoe werkt dit boekje?

Tekens

Bij elke dienst staan de volgende tekens.
Ze geven je **extra** info over de dienst.



Deze dienst is gratis. Je moet niets betalen.



Je moet eerst een afspraak maken.
Pas dan kan je langsgaan.



Deze dienst heeft een wachtlijst.
Je kan er niet zomaar meteen op gesprek gaan.



Je mag altijd iemand meenemen die je vertrouwt,
een vriend, of iemand van de familie.



Je mag anderen meenemen naar deze dienst.



Je mag je hond meenemen naar deze dienst.

Stockbeelden: shutterstock

In dit boekje staan de diensten samen per soort

Behalve met tekens, wordt in dit boekje ook gewerkt met kleuren. Elke soort dienst heeft namelijk een andere kleur. De bladzijde staat er hieronder telkens bij. Zo kan je alles gemakkelijk opzoeken.

Je huisdokter

p. 12

Heb je een probleem met je gezondheid? Ga dan eerst naar je huisdokter. Ook met je 'kopzorgen' kan je bij hem terecht. Het is een groot voordeel dat je huisdokter jou, je gezin en omgeving kent. Hij kan je doorverwijzen als dat nodig is.

Diensten waar je altijd kan binnenlopen

p. 14

Hier ben je altijd welkom.
Je kan hier zomaar binnen en buiten wandelen.
Er is altijd iemand die wil luisteren.
Praten kan, maar het moet niet.

Zelfhulpgroepen

p. 22

Mensen die hetzelfde meemaken, begrijpen elkaar beter.
Door samen te praten, voel je jezelf minder alleen.
Lotgenoten kunnen je vaak ook helpen om een oplossing te zoeken.

Diensten voor wie psychische problemen heeft

p. 28

Zit je erdoor? Heb je stress, emotionele problemen?
Zie je het niet meer zitten en wil je hulp?
Je moet een afspraak maken en op gesprek komen.
Meestal zijn er wachtlijsten en krijg je niet meteen begeleiding.

Diensten voor familie en vrienden van iemand met psychische problemen **p. 40**

Heb je een broer of een zus, een moeder of een vader, kinderen, vrienden met een psychiatrisch probleem? Als iemand een psychische ziekte heeft dan is die vaak zo in de war dat de "gewone dingen" zoals uit werken gaan, voor het gezin zorgen, plezier maken,...niet meer kunnen. Bij deze diensten kan je terecht met je verhaal.

Diensten voor problemen met je gezondheid **p. 46** **Diensten voor problemen met geweld, drugs of verslaving**

Voor wie problemen heeft met zijn gezondheid, geweld, drugs, alcohol en verslaving

Diensten per telefoon en online diensten **p. 56**

Wil je dat iemand naar je luistert? Heb je info nodig? Of wil je gewoon je verhaal eens doen? Deze diensten werken enkel online of per telefoon.

Algemene diensten **p. 64**

Weet je niet waar je terecht kan? Stap dan eens binnen bij deze diensten. Je kan hier zowel terecht met vragen over financiële problemen als over psychische en emotionele problemen. Deze diensten bekijken samen met jou het probleem. Ze zoeken samen met jou een oplossing.

Websites **p. 70**

Informatie over je rechten en over andere zelfhulpgroepen.

Wegwijsgidsen **p. 72**

Bestaande wegwijsgidsen met organisaties in andere regio's.

Inhoudstafel

Voorwoord	p. 2
Hoe werkt dit boekje?	p. 3
Inleiding	p. 10

Je huisdokter p. 12

Diensten waar je altijd kan binnenlopen p. 14

Luisterhuis De Open Deur	p. 15
Lokaal dienstencentra	p. 15
Lokaal dienstencentrum Zilverenhoek – Borsbeek	p. 15
Lokaal dienstencentrum Ten Hove – Hove	p. 16
Lokaal dienstencentrum De Wilg – Kontich	p. 16
Lokaal dienstencentrum De Schakel – Lint	p. 17
Lokaal dienstencentrum Meerminne – Mortsel	p. 17
Lokaal dienstencentrum De Populier – Mortsel	p. 18
Lokaal dienstencentrum De Wimilingen – Wommelgem	p. 18
Lokaal dienstencentrum Houtmere – Zwijndrecht	p. 18
Tele-dienst	p. 19
Welzijnsschakels	p. 20
Welzijnsschakel – Borsbeek	p. 20
Welzijnsschakel – Kontich	p. 20
Welzijnsschakel Kiemen – Lint	p. 21
Welzijnsschakel – Mortsel (in oprichting)	p. 21
Welzijnsschakel Wereld-Delen – Ranst	p. 21

Zelfhulpgroepen p. 22

De Doorzetters	p. 23
Ouders Van een Overleden Kind	p. 24
Rouw? Rauw? Auw!	p. 26

Diensten voor wie psychische problemen heeft	p. 28
Centra Algemeen Welzijn (CAW's)	
CAW De Terp – Opvoedingswinkel Mortsel	p. 29
CAW De Terp – Opvoedingswinkel Mortsel – Antennepunt Borsbeek	p. 30
CAW De Terp – Opvoedingswinkel Mortsel – Antennepunt Edegem	p. 30
CAW De Terp – Opvoedingswinkel Mortsel – Antennepunt Kontich	p. 30
CAW De Terp – Team Levens- en Gezinsvragen Mortsel	p. 31
CAW Metropool (Algemeen Onthaal)	p. 32
Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Andante	p. 32
Andante Jeugdteam Berchem	p. 33
Andante Jeugdteam Merksem	p. 33
Team volwassenen Berchem	p. 34
Team volwassenen Deurne	p. 34
Team volwassenen Merksem	p. 35
Ouderenteam Merksem	p. 35
Centrum Geestelijke Gezondheidszorg Vagga	p. 36
Maatschappelijk zetel Vagga	p. 36
Afdeling kinder- en jeugdzorg	p. 36
Afdeling volwassenen- en ouderenzorg	p. 37
Afdeling ouderenzorg	p. 37
Afdeling categoriale zorg: verslavingszorg en verslavingspreventie	p. 38
Verslavingszorg jongeren, jongvolwassenen & vroeginterventie	p. 38
Verslavingszorg volwassenen & ouderen	p. 38
Verslavingspreventie	p. 38
Afdeling categoriale zorg: Forensische zorg	p. 39
Centrum Geestelijke Gezondheidszorg De Pont	p. 39
Diensten voor familie en vrienden van iemand met psychische problemen	p. 40
KOAP: Kinderen van ouders met alcoholproblemen	p. 41
KOPP: Kinderen van ouders met psychische problemen	p. 41
CGG Vagga – Belgiëlei Jeugdzorg (KOPP)	p. 41
CGG Vagga – Zoersel (KOPP)	p. 42
CGG Vagga – Boomgaardstraat (KOAP)	p. 42
CGG Andante – Jeugdteam Merksem	p. 42

CGG Andante – Jeugdteam Berchem	p. 43
CGG Andante – Team volwassenen Berchem	p. 43
Similes, Familievereniging Geestelijke Gezondheid	p. 44

Diensten voor problemen met je gezondheid p. 46

Diensten voor problemen met geweld, drugs of verslaving p. 47

Christelijke Mutualiteit p. 47

Dienst Maatschappelijk Werk – Edegem p. 47

Dienst Maatschappelijk Werk – Hove – Lint – Boechout - Vremde p. 47

Dienst Maatschappelijk Werk – Kontich p. 48

Dienst Maatschappelijk Werk – Mortsel p. 48

Dienst Maatschappelijk Werk – Ranst – Oelegem – Broechem p. 48

Dienst Maatschappelijk Werk – Wommelgem p. 49

Dienst Maatschappelijk Werk – Zwijndrecht p. 49

De Voorzorg p. 50

Dienst Maatschappelijk Werk – Borsbeek p. 50

Dienst Maatschappelijk Werk – Burcht p. 50

Dienst Maatschappelijk Werk – Edegem p. 51

Dienst Maatschappelijk Werk – Kontich p. 51

Dienst Maatschappelijk Werk – Mortsel p. 51

Dienst Maatschappelijk Werk – Zwijndrecht p. 52

Liberaal Mutualiteit p. 52

Onafhankelijk Ziekenfonds – Sociale dienst p. 53

Vlaams en Neutraal Ziekenfonds p. 54

ADIC, Antwerps Drugs Interventiecentrum p. 55

Al-Anon familiegroepen en Alateen voor kinderen van alcoholisten p. 55

AA: Anonieme Alcoholisten p. 56

Diensten per telefoon en online diensten p. 58

AWEL p. 59

De Zelfmoordlijn p. 59

Tele-Onthaal p. 60

De Holebifoon	p. 60
Vlaamse Kankertelefoon	p. 60
Kankermeldpunt	p. 61
Opvoedingslijn	p. 62
Hulplijn misbruik, geweld en kindermishandeling	p. 62
Slachtofferchat: Sociaal Huis Pandora	p. 63
De Druglijn	p. 63
Gokinfolijn	p. 63
Gokhulp	p. 64
De Gelukscoach	p. 64

Algemene diensten p. 66

OCMW: Openbaar Centrum voor Maatschappelijk Werk	p. 67
Sociale dienst – Boechout	p. 67
Sociale dienst – Borsbeek	p. 67
Sociale dienst – Edegem	p. 68
Sociale dienst – Hove	p. 68
Sociale dienst – Kontich	p. 68
Sociale dienst – Lint	p. 69
Sociale dienst – Mortsel	p. 69
Sociale dienst – Ranst	p. 70
Sociale dienst – Wommelgem	p. 70
Sociale dienst – Zwijndrecht	p. 70

Websites p. 72

www.rechtenverkenner.be	p. 73
www.zelfhulpwijzer.be	p. 73
www.zelfhulp.be	p. 73
www.selamberes.be	p. 73
www.partnergeweld.be	p. 73

Wegwijsgidsen p. 74

Inleiding

Wie weet waar hij of zij hulp kan krijgen, kan zijn of haar problemen beter aan. Wacht niet tot het te laat is. Lees daarom de informatie in dit boekje. Je bent bij elk van deze diensten welkom. Duid de diensten aan waar je terecht zou kunnen. Welke spreken je aan? Zijn ze dicht bij jou in de buurt? Of zijn ze gemakkelijk te bereiken? Durf hulp te vragen!

Vergeet ook je huisarts niet. Ook daar kan je terecht.

In dit boekje zitten enkele lege blaadjes. Daar kan je zelf dingen opschrijven:

- je kan er het telefoonnummer noteren van mensen die je kunnen helpen;
- je kan er afspraken opschrijven;
- je kan er extra info bijhouden.

Wat is nu precies het verschil tussen een psycholoog en een psychiater?

Een **psychiater** is iemand met een medische achtergrond. Hij of zij heeft geneeskunde gestudeerd en koos daarna voor een specialisatie in de psychiatrie. Omdat een psychiater arts is, kan hij medicatie voorschrijven en wordt een psychiatrisch consult gedeeltelijk terugbetaald.

Een **psycholoog** heeft evenals een psychiater een universitaire studie achter de rug, maar is geen arts. Een psycholoog heeft een universitaire opleiding in de psychologie genoten. De psychologie is de wetenschap die het gedrag van de mens bestudeert. Dit houdt niet enkel in wat mensen doen en hoe ze het doen, maar ook wat mensen voelen, denken en hoe ze tot beslissingen komen. Vaak hebben psychologen naast hun universitaire opleiding ook een therapieopleiding gevolgd.

► Je huisdokter



Huisdokter

Je kiest best een vaste huisdokter. Ben je ziek of heb je vragen over je gezondheid of die van iemand in je gezin? Ga dan altijd eerst naar je huisdokter. Hij kan je meestal helpen. Als hij dat niet kan, stuurt hij je naar een specialist, naar het ziekenhuis of naar iemand anders die je kan helpen. Hij blijft altijd op de hoogte over hoe het met je gaat. Heb je nog geen vaste huisdokter, dan kan je altijd eens een kijkje nemen op:

www.gezondheidsgids.be. Daar kan je een arts opzoeken.

Vul hier de gegevens van jouw huisarts in:

Naam:

Adres:

Telefoon:

Gsm:

Open:

Je huisdokter houdt je 'globaal medisch dossier' (GMD) bij. Je moet hem wel eerst je toestemming geven! In het GMD staat alles over je gezondheid en behandelingen die je kreeg. Zo weet je huisdokter altijd hoe het met je gaat. En zo vermijd je onnodige onderzoeken of behandelingen. Wie een GMD heeft, krijgt meer geld terug van het ziekenfonds. Het kost dus minder als je naar de dokter gaat of als hij je doorstuurt naar een specialist.

Heb je een laag inkomen, dan heb je recht op het OMNIO-statuut. Door dit statuut krijg je nog meer geld terug van je ziekenfonds. Bijvoorbeeld: je gaat naar je huisdokter en betaalt 21,53 euro. Met een GMD en een OMNIO-statuut betaalt je ziekenfonds 20,54 euro terug! Vraag het OMNIO-statuut aan bij je ziekenfonds.

► Diensten waar je altijd kan binnenlopen



Luisterhuis de open deur

Wil je met iemand praten, gratis en anoniem? Je kan hier altijd terecht zonder afspraak, met om het even welk verhaal. Er is altijd een vrijwilliger die naar jou en je problemen luistert. Soms is er iemand die zo goed luistert, dat het genoeg is om verder te kunnen. Is dat niet het geval, dan zoeken ze uit waar je terecht kan.



GRATIS

Adres: Pelgrimstraat 27, 2000 Antwerpen
Telefoon: 03 233 62 73
Mail: deopendeur@skynet.be
Website: www.deopendeur.be
Open: maandag tot zaterdag van 14u00 tot 18u00,
 en donderdag van 14u00 tot 21u00

Bereikbaar:

- bus: 22, 180, 181, 182, 183, halte 'Antwerpen Groenplaats'
- tram: 4, 12, halte 'Antwerpen Groenplaats'
- tram: 3, 5, 9, 15, halte 'Antwerpen Premetrostation Groenplaats'

Lokale dienstencentra

Bij het dienstencentrum kan je terecht voor informatieve, vormende en ontspannende activiteiten. Je kan hier ook terecht voor hulp bij het dagelijks leven zoals hygiënische zorg, warme maaltijden, informatie rond gezinshulp en poets hulp, hulp bij boodschappen en vervoer, ... Je kan hier ook gewoon een koffie komen drinken en een praatje slaan. Iedereen is hier altijd welkom met eender welke vraag.



Lokaal dienstencentrum zilverenhoek – Borsbeek

Adres: Doolweg 6, 2150 Borsbeek
Telefoon: 03 366 50 90
Website: www.compostela.be

Bereikbaar:

- bus: 20, 140, 141, 242, halte 'Borsbeek Dorp'
- bus: 243, halte 'Borsbeek L. Janssenstraat'

Lokaal dienstencentrum ten hove – hove

Adres: René Verbeecklaan 3, 2540 Hove
Telefoon: 03 454 08 37
Mail: dienstencentrum@ocmwhove.be
Website: www.hove.be
Open: van maandag tot vrijdag van 09u00 tot 16u30

Bereikbaar:

- bus: 51, 242, 243, halte 'Hove Weldadigheidstraat'
- bus: 52, halte 'Hove R. Verbeecklaan'

Lokaal dienstencentrum de wilg – kontich

Adres: Witvrouwenveldstraat 1, 2550 Kontich
Telefoon: 03 457 00 54
Mail: dewilg@dehazelaar.be
Website: www.dehazelaar.be
Open: van maandag tot vrijdag van 08u30 tot 12u30
en van 13u00 tot 16u30

Spreekuur op maandagnamiddag en donderdagvoormiddag.

Op dit spreekuur kan u terecht met al uw vragen rond:

- zorg- en dienstverlening in de thuiszorg, al dan niet van 'De Hazelaar',
- samenwerking met het lokaal dienstencentrum (inclusief zaalverhuur).
- Ook intake-gesprekken voor nieuwe zorgverlening vinden bij voorkeur op deze momenten plaats.

Bereikbaar:

- bus: 91, 92, 131, 132, 191, halte 'Kontich Kruisstraat'

Lokaal dienstencentrum de schakel – lint

Adres: Oud-strijdersplein 1, 2547 Lint

Telefoon: 03 460 19 10

Mail: logistiek.deschakel@ocmwlint.be

Open: Elke werkdag van 09u00 tot 12u30 en van 13u00 tot 17u00

Ontmoetingsruimte/cafetaria:

Open elke werkdag van 10u30 tot 12u00 en van 14u00 tot 17u00

Zaterdag en zondag van 14u00-17u00

Bereikbaar:

- bus: 130, 131, 132, 135, halte 'Lint Brouwerijstraat'
- bus: 52, 53, halte 'Lint Kon. Albertstraat'

Lokaal dienstencentrum meerminne - mortsel

Adres: Meerminne 4 – 6, 2640 Mortsel

Telefoon: 03 443 94 00

Mail: dienstencentrum.meerminne@ocmwmortsel.be

Website: www.mortsel.be

Open: maandag tot vrijdag van 09u00 tot 17u00

Bereikbaar:

- bus: 90, 140, 141, halte 'Kerkstraat'
- tram: 15, halte 'Kerkstraat'

Lokaal dienstencentrum de populier – mortsel

Adres: Guido Gezellelaan 31, 2640 Mortsel
Telefoon: 03 440 46 24
Mail: dienstencentrum.depopulier@ocmwmortsel.be
Website: www.mortsel.be
Open: maandag tot vrijdag van 09u00 tot 16u45

Bereikbaar:

- bus: 90, 91, 92, halte 'Mortsel Vredebaan'
- tram: 7, 15, halte 'Mortsel Vredebaan'

Lokaal dienstencentrum de wimilingen – wommelgem

Adres: Kerkplaats 5, 2160 Wommelgem
Telefoon: 03 354 45 58
Mail: dewimilingen@armonea.be
Website: www.wimilingen.be
Open: Maandag tot vrijdag van 09u30 tot 16u30

Bereikbaar:

- bus: 140, 141, 243, 420, 421, 422, 423, halte 'Wommelgem Dorp'

Lokaal dienstencentrum Houtmere – Zwijndrecht

Adres: Houtmere 27, 2070 Zwijndrecht
Telefoon: 03 250 18 36
Mail: dienstencentrum@zwijndrecht.be
Website: www.ocmw.zwijndrecht.be
Open: Maandag tot vrijdag van 09u00 tot 12u00
Namiddag op afspraak

Bereikbaar:

- bus: 87, halte 'Zwijndrecht Regenbooglaan'
- tram: 3, halte 'Zwijndrecht Vredespark'

Tele-dienst

Heb je het moeilijk en wil je in vertrouwen met iemand kunnen praten? Je kunt altijd langsgaan zonder afspraak. Telefoneren kan ook. Er is altijd een vrijwilliger die tijd voor je maakt en luistert. Als je een probleem hebt, zoekt hij mee naar een oplossing.

Adres: Schermersstraat 7, 2000 Antwerpen
Telefoon: 03 230 78 78 of 03 230 78 79
Website: www.tele-dienst.be
Open: maandag tot vrijdag van 09u30 tot 12u45

Bereikbaar:

- bus: 22, halte 'Antwerpen Kronenburgstraat'
- bus: 1, 12, 13, 24, 290, 500, halte 'Antwerpen Nationale Bank'
- tram: 4, 7, halte 'Antwerpen Mechelseplein'

Tele-dienst biedt ook budgetbegeleiding. Dat gebeurt op afspraak en het kan dat je eerst op een wachtlijst komt. Je kan hier ook terecht voor voedselhulp (voor de zone 2000 en 2018).


 GRATIS


GRATIS



Welzijnsschakels

Wil je lotgenoten ontmoeten omdat je hoofd vol zorgen zit? Of omdat je in armoede leeft? Wil je je hart eens luchten? Heb je een probleem en wil je samen naar een oplossing zoeken? Samen de eerste stap zetten naar verdere hulp. Of heb je zin in een uitstap met je gezin of een leuke activiteit? Hier helpen ze je verder!

Persoonlijke contacten en gesprekken zijn gratis. Voor activiteiten vraagt men een paar euro's of een maximum gezinsprijs.

Let op: Welzijnsschakels werken met vrijwilligers. Er zijn zelden vaste openingsuren of een vaste locatie. Elke welzijnsschakel heeft ook zijn eigen activiteiten. Voor meer informatie over de werking, neem je best vooraf contact.

Welzijnsschakel – borsbeek

Adres: Granvellelaan 15, 2150 Borsbeek

Telefoon: 03 322 41 59

Mail: deruijterweyns@scarlet.be

Bereikbaar:

- bus: 242, 420, 421, 422, 423, halte 'Wommelgem Silsburg'
- bus: 244, halte 'Wommelgem Krijgsbaan'
- tram: 4, 24, halte 'Wommelgem Krijgsbaan' en 'Borsbeek Silsburg'

Welzijnsschakel – kontich

Adres: Broekbosstraat 127a , 2550 Kontich

Telefoon: 03 457 20 89

Mail: frie.mortelmans@skynet.be

Bereikbaar:

- bus: 92, halte 'Kontich Vekenveld'
- bus: 130, 131, 132, 135, halte 'Kontich Hoge Akker'

Welzijnsschakel kiemen – lint**Adres:** Kasteelplein 26/2, 2547 Lint**Telefoon:** 03 288 97 75**Mail:** thea.vangossum@telenet.be**Bereikbaar:**

- bus: 130, 131, 132, 135, halte 'Lint Kasteelplein'
- bus: 52, halte 'Lint Moederhoefstraat'

Welzijnsschakel – mortsel (in oprichting – via ocmw)**Mail:** welzijnsschakelmortsel@gmail.com**Facebook:** www.facebook.com/welzijnsschakelmortsel**Welzijnsschakel wereld-delen – ranst****Adres:** Nierlenderstraat 16, 2520 Ranst**Telefoon:** 0498 75 75 04

- Spreekuur Het NET op woensdag (mits afspraak):
van 10u00 tot 12u00
- Ontmoetingsgroep De Container: op 1ste zaterdag van de maand
- Ondersteunende vrijwilligers
- Gratis lidmaatschap
- Materiële hulpverlening

Mail: info@wereld-delen.be of wereld-delen@scarlet.be**Bereikbaar:**

- bus: 1, 422, 423, 425, 426, 428, halte 'Broechem Nierlenderstraat'
- bus: 243, 420, 421, 424, halte 'Broechem Van den Nestlaan'

► Zelfhulpgroepen



De doorzetters

De Doorzetters is een vereniging waar armen het woord nemen. We beluisteren elkaar, we delen onze ervaringen, steunen elkaar, geven elkaar advies. Inzicht in de samenleving is belangrijk. We werken rond actuele thema's die we samen uitbouwen en nodigen mensen uit die ons wat meer informatie bezorgen rond onze rechten en mogelijkheden. We nemen deel aan de volksuniversiteiten van ATD vierde wereld Vlaanderen. Soms proberen we het dagelijks ritueel van zorgen en problemen te doorbreken en nemen een kijkje buiten onze muren. Om iedereen de kans te geven deel te nemen, moet dit wel voor een symbolische bijdrage. Een musical, een toneelvoorstelling, een museumbezoek brengt ons in contact met cultuur. Ontspanning vinden we in een barbecue, een jaarlijkse uitstap, ons tweejaarlijks weekend aan zee. En vooral: we hebben elkaar. Elke dinsdagavond om 20u00 komen we samen.


 GRATIS


Adres vergaderlokaal: Boomsesteenweg 269, 2020 Antwerpen

Telefoon: 0473 576 068

Mail: dedoorzetters@hotmail.com

Bereikbaar:

- bus: 22, 180, 181, 182, 183, 500, halte 'Antwerpen Camille Huysmanslaan'
- tram: 2, halte 'Antwerpen De Bosschaert'
- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Olympiade'

Ouders van een overleden kind

Ouders van een overleden kind is een vereniging van en voor alle ouders die een kind verloren hebben, ongeacht leeftijd of doodsoorzaak. De werking van de vereniging is gebaseerd op zelfhulp.

Van daaruit willen wij als vereniging:

- luisteren en meeleven met het verdriet van andere ouders
- trachten te helpen bij het verlies van een kind
- zoeken naar wegen om het rouwen meer bespreekbaar te maken in onze maatschappij.

Via het **centraal contactadres** kunnen ouders kennis maken met de vereniging, kunnen ze hun verhaal doen (schriftelijk of mondeling), kunnen ze informatie vragen, kunnen ze verder in contact komen met provinciale en plaatselijke medewerkers. Je kan ook gebruik maken van het contactformulier op de website. Bij **het provinciaal contactadres** kunnen ouders in contact komen met ouders; zij kunnen er terecht met hun nood aan meer begrip, meer hoop en inzicht.

Het uitgangspunt is en blijft zelfhulp: ouders helpen elkaar het verlies te verwerken. Er bestaat ook een tijdschrift, nl. 'Vergeet-mij-nietje' waarop je je kan abonneren.

Website: www.ovok.be

Centraal Contactadres

Adres: Nieuwstraat 41,
3360 Korbeek-Lo

Telefoon: 016 89 07 56

Mail: info@ovok.be

Provinciaal contactadres

Adres: Wasburg 1,
2910 Essen

Telefoon: 016 89 07 56

Mail: info@ovok.be

Praatgroepen in Antwerpen:

Deurne: Dienstencentrum Silsburg
Adres: Herentalsebaan 597, 2100 Deurne
Telefoon: 0485 86 35 47 of 0486 98 66 96
E-Mail: ralf.dua@telenet.be of yvonne.brosens@gmail.com
Wanneer: om de twee maanden (vanaf vrijdag 21/02/2014 om 20u)

Wuustwezel: GC Blommaert

Adres: Gemeentepark 22, 2990 Wuustwezel.
Telefoon: 03 663 68 83 ('s avonds bellen)
E-Mail: Staes.r@pandora.be
Wanneer: elke eerste vrijdag van de maand

Mechelen: De Kraanburg

Adres: Persoonshoek 9, 2800 Mechelen
Telefoon: 03 844 14 35
E-Mail: swa.baetens@telenet.be

Turnhout:

Adres: Stationsstraat 62, 2300 Turnhout
Telefoon: 0485 41 26 52 of 014 75 50 87
E-Mail: helsen.ludo@telenet.be of sem.vanbroekhoven@telenet.be
Wanneer: elke tweede vrijdag van de maand (niet in juli)

GRATIS



Rouw? Rauw? Auw!

Jongeren en jongvolwassenen kunnen tijdens 6-tal samenkomsten in een kleine groep terecht met hun verhaal rond het verlies van een broer of zus, moeder of vader, iemand uit de familie, vriend of vriendin...

Er wordt gepraat over hoe een rouwproces verloopt, over moeilijke gevoelens, over reacties van de omgeving, verdrietige dagen, vasthouden en loslaten, troost en hoe nu verder?

Deelnemen is gratis, maar er moet wel op voorhand ingeschreven worden.

Als je interesse of vragen hebt over de rouwgroepen of als je graag wil inschrijven, dan kan je contact opnemen met:

Laurens Vangeel, Jongerenpastoraal IJD Antwerpen

Adres: Groenenborgerlaan 149, 2020 Antwerpen

Telefoon: 03 454 11 44

Mail: laurens.vangeel@ijd.be

Website: www.ijd.be (Antwerpen – rouwprojecten)

Bereikbaar:

• bus: 21, 33, halte 'Wilrijk Beukenlaan'

► **Diensten voor wie psychische problemen heeft**



Centra algemeen welzijn (caw's)

Caw Antwerpen – opvoedingswinkel Mortsel

Iedere ouder heeft wel eens vragen over opvoeding. Dat is heel gewoon.

Wij zoeken samen met jou naar antwoorden voor jouw situatie. In de Opvoedingswinkel kan je terecht voor advies of informatie maar ook voor een folder rond een bepaald thema. We kunnen bovendien in één of meerdere persoonlijke gesprekken dieper ingaan op je vraag. Heb je nood aan meer, dan verwijzen wij je door naar de gepaste diensten. In samenwerking met enkele van onze partners, organiseren wij ook vormingen. Onze hulp is steeds gratis en anoniem.

Adres: Meerminne 2, 2640 Mortsel

Telefoon: 0473 47 37 37

Mail: mortsel@opvoedingswinkel.org

Website: www.opvoedingswinkelmortsel.be

Open: maandag tussen 15u00 en 18u00
woensdag tussen 9u00 en 13u00
donderdag tussen 13u00 en 15u00
Je kan ook een afspraak maken indien je dit wenst.

Bereikbaar:

- bus: 90, 140, 141, halte 'Kerkstraat'
- tram: 15, halte 'Kerkstraat'



GRATIS



GRATIS



Caw Antwerpen – opvoedingswinkel Mortsel – antennepunt Borsbeek

Sociaal Huis

Adres: Lucien Hendrickxlei 17, 2150 Borsbeek

Telefoon: 0473 47 37 37

Open: maandag tussen 18u00 en 20u00

Mail: borsbeek@opvoedingswinkel.org

Bereikbaar:

- bus: 242, 243, halte 'Borsbeek Schanslaan'
- bus: 20, 140, 141, 242, halte 'Borsbeek Dorp'

GRATIS



Caw Antwerpen – opvoedingswinkel Mortsel – antennepunt Edegem

Zwaluwnest

Adres: Drie Eikenstraat 16, 2650 Edegem

Telefoon: 0473 47 37 37

Mail: edegem@opvoedingswinkel.org

Open: enkel op afspraak via telefoon of mail

Bereikbaar:

- bus: 32, 130, 131, 135, 140, 141, halte 'Edegem Hof ter Linden'

Caw antwerpen – opvoedingswinkel Mortsel – antennepunt Kontich

Sociaal Huis

GRATIS



Adres: Antwerpsesteenweg 62, 2550 Kontich

Telefoon: 0473 47 37 37

Mail: kontich@opvoedingswinkel.org

Open: woensdag tussen 14u00 en 16u00

Bereikbaar:

- bus: 91, 92, 191, 242, 243, halte 'Kontich Altenastraat'
- bus: 130, 132, 135, halte 'Kontich Duivenstraat'

Caw Antwerpen – team levens- en gezinsvragen Mortsel

Heb je vragen, zorgen of problemen in je relatie, je gezin of met de opvoeding van je kinderen? Heb je het moeilijk met verlies, verdriet of eenzaamheid? Je kunt hier individuele begeleiding krijgen. Wie problemen heeft in zijn relatie, kan ook als koppel komen. Ook voor bemiddeling en juridisch advies kan men hier terecht. Maak eerst een afspraak. Binnen de 2 weken word je uitgenodigd voor een eerste gratis gesprek. Deze gesprekken kosten €2,50 tot €20 afhankelijk van je inkomen. Je krijgt een vaste begeleider.

Adres: Meerminne 2, 2640 Mortsel

Telefoon: 03 326 00 00

Mail: teamlgvmortsel@cawdeterp.be

Website: www.cawdeterp.be/publiek/deelwerkingen/parentesis

Open: nieuwe aanmeldingen: alle werkdagen van 10u00 tot 13u00
en op maandagavond van 17u00 tot 20u00

Alle gesprekken zijn op afspraak en mogelijk op alle werkdagen tussen 09u00 en 20u00. Op de website kan u terecht voor de correcte openingsuren en voor informatie over vormingen.

Bereikbaar:

- bus: 90, 140, 141, halte 'Kerkstraat'
- tram: 15, halte 'Kerkstraat'





GRATIS

Caw Antwerpen - algemeen onthaal

Bij het Algemeen Onthaal kan elke volwassene (+ 25 jaar) gratis en anoniem terecht met elke vraag of probleem. Het Algemeen Onthaal bestaat uit twee teams: het onthaalteam en het begeleidingsteam. Er is bijzondere aandacht voor mensen die betrokken zijn bij familiaal geweld en mensen in kwetsbare huisvestingssituaties.

Adres: Vrijdagmarkt 11, 2000 Antwerpen

Telefoon: 03 232 16 19

Mail: Onthaalteam@cawmetropool.be

Website: www.cawmetropool.be

Open: elke werkdag van 09u00 tot 18u00

Na de openingsuren en in het weekend neemt het crisisteam de permanentie waar. Kortom: het Algemeen Onthaal is voor crisissituaties 24 uur op 24, 7 dagen op 7 bereikbaar.



Bereikbaar:

- bus: 27, 180, 181, 182, 183, halte 'Antwerpen Groenplaats'
- tram: 4, halte 'Antwerpen Groenplaats'
- tram: 3, 5, 9, 15, halte 'Premetrostation Antwerpen Groenplaats'





Centrum geestelijke gezondheidszorg (cgg) andante

Jeugdteam



Heeft je kind een psychisch of psychiatrisch probleem? Heeft het bijvoorbeeld angsten? Is het depressief? Was het slachtoffer van misbruik of verwaarlozing? Heeft het slaapproblemen? Wordt het soms heel kwaad? Denkt je kind soms aan zelfmoord?



Het jeugdteam staat klaar voor kinderen en jongeren van 3 tot 18 jaar en hun ouders. Voor een eerste gesprek kan je binnen de maand langsgaan. Dan kan je vertellen waarover men zich zorgen maakt en hoe hulp kan geboden worden.

Tijdens het eerste gesprek wordt een afspraak gemaakt voor een tweede gesprek. Je betaalt volgens je inkomen: 0, 4, of 11 euro.

Website: www.andante.be

Jeugdteam Berchem

Adres: Herculustraat 17, 2600 Berchem

Telefoon: 03 270 37 73

Mail: jeugdteam.berchem@andante.be

Aanmelding is mogelijk elke werkdag van 09u00 tot 12u15 en van 13u15 tot 17u00 (liefst telefonisch).

Mogelijk te werken met tolk!

Bereikbaar:

- bus: 31, 51, 52, 53, halte 'Berchem Groenenhoek'
- bus: 20, halte 'Neptunusstraat'
- bus: 21, 30, 32, 34, 38, 90, 91, 92, 298, halte 'Berchem Station'
- tram: 4, 9, halte 'Berchem Groenenhoek'
- tram: 11, halte 'Berchem Keerlus Groenenhoek'

Jeugdteam Merksem

Adres: Bredabaan 579, 2170 Merksem

Telefoon: 03 620 10 20

Mail: jeugdteam.merksem@andante.be

Open: aanmelding is mogelijk van 10u00 tot 11u00 op maandag, woensdag en vrijdag en van 13u30 tot 14u30 op dinsdag en donderdag.

Mogelijkheid te werken met tolk.

Bereikbaar:

- bus: 33, 600, 601, 602, 605, 610, 620, 621, 629, 648, 658, 670, halte 'Merksem Oudebareel'
- bus: 605, 648, 658, 670, halte 'Merksem Victor Roosens'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Oudebareel'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Victor Roosens'

Team volwassenen

Heb je een psychisch of psychiatrisch probleem? Lijdt je dagelijks functioneren hieronder of ondervindt jouw omgeving moeilijkheden? Heb je bijvoorbeeld angsten? Ben je depressief? Ben je slachtoffer van misbruik of verwaarlozing? Voor zulke problemen kan je hier terecht. Ook patiënten die uit een psychiatrische kliniek komen, zijn welkom. Voor een eerste gesprek kan je binnen de 14 dagen (streefdoel) langsgaan. Dan kan je vertellen wat je probleem is. Omdat er een wachtlijst is, volgt een tweede gesprek pas na enkele weken of maanden.

Team volwassenen Berchem

Adres: Belpairestraat 50A, 2600 Berchem

Telefoon: 03 239 39 39

Mail: volwassenen.berchem@andante.be

Open: aanmelding is mogelijk elke werkdag tussen 09u00 en 17u00 via het secretariaat telefonisch contact is mogelijk elke werkdag tussen 13u00 en 14u00

Mogelijkheid te werken met tolk of hulpverleners die verschillende talen spreken.

Bereikbaar:

- bus: 30, 34 halte 'A. Grisarstraat'
- bus: 21, 32 halte 'De Villegasstraat'
- bus: N32, halte 'De Merode'
- tram: 7, 15 halte 'De Merode'

Team volwassenen Deurne

Adres: Van Amstelstraat 90, 2100 Deurne

Telefoon: 03 325 69 05

Mail: volwassenen.deurne@andante.be

Open: aanmelding is mogelijk elke werkdag tussen 16u00 en 17u00 (liefst telefonisch)

Mogelijkheid te werken met tolk.

Bereikbaar:

- bus: 19, 413, halte 'Deurne Van Deynsestraat'
- tram: 2, 3, 5, 12, halte 'Antwerpen Sportpaleis'

Team volwassenen Merksem

Adres: Bredabaan 579, 2170 Merksem

Telefoon: 03 620 10 20

Mail: volwassenen.merksem@andante.be

Open: aanmelding is mogelijk elke werkdag tussen 11u00 en 12u00, behalve op dinsdag tussen 16u00 en 17u00 (lieft telefonisch)

Mogelijkheid te werken met tolk of een hulpverlener die meerdere talen spreekt.

Bereikbaar:

- bus: 33, 600, 601, 602, 605, 610, 620, 621, 629, 648, 658, 670, halte 'Merksem Oudebareel'
- bus: 605, 648, 658, 670, halte 'Merksem Victor Roosens'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Oudebareel'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Victor Roosens'

Ouderenteam Merksem (voor ouderen vanaf 60 jaar)

Adres: Bredabaan 579, 2170 Merksem

Telefoon: 03 620 10 20

Mail: ouderenteam.merksem@andante.be

Open: aanmelding is mogelijk elke werkdag tussen 09u00 en 17u00 (lieft telefonisch)

Bereikbaar:

- bus: 33, 600, 601, 602, 605, 610, 620, 621, 629, 648, 658, 670, halte 'Merksem Oudebareel'
- bus: 605, 648, 658, 670, halte 'Merksem Victor Roosens'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Oudebareel'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Victor Roosens'



Centrum geestelijke gezondheidszorg (cgg) vagga

Heb je een psychisch of psychiatrisch probleem? Lijdt je dagelijks functioneren hieronder of ondervindt jouw omgeving moeilijkheden? Heb je bijvoorbeeld angsten? Ben je depressief? Ben je slachtoffer van misbruik of verwaarlozing? Voor zulke problemen kan je hier terecht. Ook patiënten die uit een psychiatrische kliniek komen, zijn welkom. Je betaalt volgens je inkomen: 0, 4, of 11 euro.

Website: www.vagga.be

Maatschappelijk zetel vagga

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 40

Mail: cgg@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, halte 'Antwerpen Haringrodestraat'
- bus: N32, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 7, 15, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Harmonie'

Afdeling kinder- en jeugdzorg

Adres: Belgiëlei 147A, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 20

Mail: info.belgielei@vagga.be of jeugdzorg@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 17, 191, 507, halte 'Antwerpen Harmonie'
- tram: 2, 6, 15, halte 'Antwerpen Lange Leemstraat'
- tram: 4, halte 'Antwerpen Belgiëlei'

Adres: Handelslei 173, 2980 Zoersel

Telefoon: 03 380 38 30

Mail: info.zoersel@vagga.be of kinderteam.zoersel@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 408, 410, 411, 412, 413, 414, 419, 607, 618, 619, halte 'Sint-Antonius A. Vesaliuslaan'

Afdeling volwassenen- en ouderenzorg**Adres:** Belgiëlei 147A, 2018 Antwerpen**Telefoon:** 03 256 91 20**Mail:** info.belgielei@vagga.be of volwassenenzorg@vagga.be**Bereikbaar:**

- bus: 17, 191, 507, halte 'Antwerpen Harmonie'
- tram: 2, 6, 15, halte 'Antwerpen Lange Leemstraat'
- tram: 4, halte 'Antwerpen Belgiëlei'

Adres: Handelslei 173, 2980 Zoersel**Telefoon:** 03 380 38 30**Mail:** info.zoersel@vagga.be of volwassenenteam.zoersel@vagga.be**Bereikbaar:**

- bus: 408, 410, 411, 412, 413, 414, 419, 607, 618, 619, halte 'Sint-Antonius A. Vesaliuslaan'

Afdeling ouderenzorg**Adres:** Belgiëlei 147A, 2018 Antwerpen**Telefoon:** 03 256 91 20**Mail:** info.belgielei@vagga.be of ouderenzorg@vagga.be**Bereikbaar:**

- bus: 17, 191, 507, halte 'Antwerpen Harmonie'
- tram: 2, 6, 15, halte 'Antwerpen Lange Leemstraat'
- tram: 4, halte 'Antwerpen Belgiëlei'

Afdeling categoriale zorg: verslavingszorg en verslavingspreventie

Verslavingszorg jongeren, jongvolwassenen & vroeginterventie

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 40

Mail: info.boomgaardstraat@vagga.be of
verslavingszorg@vagga.be of vroeginterventie@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, halte 'Antwerpen Haringrodestraat'
- bus: N32, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 7, 15, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Harmonie'

Verslavingszorg volwassenen & ouderen

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 40

Mail: info.boomgaardstraat@vagga.be of
verslavingszorg@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, halte 'Antwerpen Haringrodestraat'
- bus: N32, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 7, 15, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Harmonie'

Verslavingspreventie

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 41

Mail: info.boomgaardstraat@vagga.be of preventieTAD@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, halte 'Antwerpen Haringrodestraat'
- bus: N32, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 7, 15, halte 'Berchem De Merode'

- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Harmonie'

Afdeling categoriale zorg: forensische zorg

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen
Telefoon: 03 256 91 40
Mail: info.boomgaardstraat@vagga.be of forensischezorg@vagga.be

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, halte 'Antwerpen Haringrodestraat'
- bus: N32, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 7, 15, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Harmonie'

Cgg de pont

Wij bieden hulp bij ernstige psychische en psychiatrische problemen. Leeftijd is niet belangrijk. Iedereen is welkom bij ons, mits verwijzing door een professionele hulpverlener. Hoeveel kost het? €11 per consultatie of €4 indien verhoogde tegemoetkoming mutualiteit of schuldbemiddeling via OCMW of CAW. Bij voorkeur telefonisch afspraak maken.

Adres kinderdienst: Hanswijkstraat 48, 2800 Mechelen

Adres volwassenendienst: Lange Ridderstraat 44, 2800 Mechelen

Telefoon: 015 42 08 32

Mail: mechelen@cggdepont.be

Website: www.cggdepont.be

Open: alle werkdagen van 09u00 tot 17u00,
 avondconsultaties zijn mogelijk na afspraak

Bereikbaar:

- bus: 1, 2, 3, 5, 7, halte 'Hof Van Egmont'

Mensen van de gemeenten Kontich en Lint zijn welkom in CGG De Pont in Mechelen. Breng verslagen van vorige behandelingen mee. Voor consultatie bij de psychiater breng je best een klevertje van het ziekenfonds mee.



► **Diensten voor familie en vrienden van iemand met psychische problemen**



Koap: **kinderen van ouders met alcoholproblemen**

Kopp: **kinderen van ouders met psychische problemen**

Is je mama of papa dikwijls heel erg in de war? Slapen ze heel veel? Worden ze soms heel erg boos zonder reden? Of drinken ze regelmatig alcohol? Denk je dat mama of papa een psychische ziekte heeft? Als iemand een psychische ziekte heeft dan is die zo vaak in de war dat de "gewone dingen" zoals uit werken gaan, voor het gezin zorgen, plezier maken, ... niet meer kunnen. Bij de volgende diensten kan je terecht met je verhaal. Wat je vertelt, blijft tussen jou en de persoon die luistert. Je eerste gesprek is gratis en je moet niet wachten. Wil je meer gesprekken, dan moet je even wachten omdat er wachtlijsten zijn. Maar ook ouders, burens en vrienden kunnen voor advies terecht bij deze diensten.

Op www.koap.be kan je verhalen lezen van lotgenoten.

Je vindt er een hele hoop informatie.

Op www.koppvlaanderen.be kan je je verhaal kwijt op een forum. Je kan er verhalen lezen van lotgenoten. Je vindt er ook een hele hoop informatie.

CGG VAGGA – Belgiëlei jeugdzorg (kopp)

Adres: Belgiëlei 147A, 2018 Antwerpen

Telefoon: 03 256 91 20

Website: www.fggd.be – www.zorgnetvlaanderen.be

Open: je kunt bellen voor een afspraak: maandag tot vrijdag van 09u00 tot 17u00
avondafspraken zijn mogelijk

Bereikbaar:

- bus: 17, 191, 507, halte 'Antwerpen Harmonie'
- tram: 2, 6, 15, halte 'Antwerpen Lange Leemstraat'
- tram: 4, halte 'Antwerpen Belgiëlei'



CGG VAGGA – Zoersel (kopp)

Adres: Handelslei 173, 2980 Zoersel
Telefoon: 03 380 38 30
Mail: jeugdzorg.zoersel@vagga.be
Website: www.fdgg.be of www.zorgnetvlaanderen.be
Open: je kan bellen voor een afspraak:
maandag tot vrijdag van 09u00 tot 17u00
avondafspraken zijn mogelijk

Bereikbaar:

- bus: 408, 410, 411, 412, 413, 414, 419, 607, 618, 619,
halte 'Sint-Antonius A. Vesaliuslaan'

CGG VAGGA – boomgaardstraat (koop)

Adres: Boomgaardstraat 7, 2018 Antwerpen
Telefoon: 03 256 91 40
Website: www.fdgg.be of www.zorgnetvlaanderen.be
Open: je kan bellen voor een afspraak:
maandag tot vrijdag van 09u00 tot 17u00
avondafspraken zijn mogelijk

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, halte 'Antwerpen Haringrodestraat'
- bus: N32, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 7, 15, halte 'Berchem De Merode'
- tram: 2, 6, halte 'Antwerpen Harmonie'

CGG ANDANTE – jeugdteam Merksem

Adres: Bredabaan 579, 2170 Merksem
Telefoon: 03 620 10 20
Mail: jeugdteam.merksem@andante.be
Website: www.andante.be

Open: aanmelding is mogelijk van 10u00 tot 11u00 op maandag, woensdag en vrijdag en van 13u30 tot 14u30 op dinsdag en donderdag

Bereikbaar:

- bus: 33, 600, 601, 602, 605, 610, 620, 621, 629, 648, 658, 670, halte 'Merksem Oudebareel'
- bus: 605, 648, 658, 670, halte 'Merksem Victor Roosens'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Oudebareel'
- tram: 2, 3, halte 'Merksem Victor Roosens'

CGG ANDANTE – jeugdteam Berchem

Adres: Herculustraat 17, 2600 Berchem

Telefoon: 03 270 37 73

Mail: jeugdteam.berchem@andante.be

Website: www.andante.be

Open: je kan bellen voor een afspraak: maandag tot vrijdag van 09u00 tot 12u45 en van 13u15 tot 17u00

Bereikbaar:

- bus: 31, 51, 52, 53, halte 'Berchem Groenenhoek'
- bus: 20, halte 'Neptunusstraat'
- bus: 21, 30, 32, 34, 38, 90, 91, 92, 298, halte 'Berchem Station'
- tram: 4, 9, halte 'Berchem Groenenhoek'
- tram: 11, halte 'Berchem Keerlus Groenenhoek'

CGG ANDANTE – team volwassenen Berchem

Adres: Belpairestraat 50A, 2600 Berchem

Telefoon: 03 239 39 39

Mail: geert.vandendriessche@andante.be of
volwassenen.berchem@andante.be

Website: www.andante.be

Open: maandag tot vrijdag van 09u00 tot 17u00

Bereikbaar:

- bus: 14, halte 'A. Grisarstraat'
- bus: 190, 192, 193, 195, 196, 197, 297 en N32, halte 'De Merodeplein'
- tram: 15, halte 'F. De Merodeplein'
- tram: 7, halte 'Boomgaardstraat'



Similes, familievereniging geestelijke gezondheid

Similes is de familievereniging van Vlaanderen. Een vereniging van en voor familieleden en vrienden van personen met psychische problemen. Similes steunt gezinsleden in hun herstel- en verwerkingsproces via juiste informatie en met de kracht die uitgaat van de ontmoeting tussen lotgenoten. Similes organiseert infoavonden en ontmoetingsavonden op verschillende plaatsen in Vlaanderen, ook in de regio Antwerpen (in Antwerpen-Berchem). De groepsbijeenkomsten kosten 5 euro voor niet-leden en 3 voor leden.

Adres hoofdkantoor: Groeneweg 151, 3001 Heverlee (voor een overzicht van alle activiteiten in de regio Antwerpen neem je best contact op met dit hoofdkantoor)

Telefoon: 016 244 201.

Mail: info@similes.be

Website: <http://nl.similes.be>

Open: maandag tot vrijdag, voormiddag van 10u00 tot 12u00
en namiddag van 13u00 tot 16uur
vrijdagnamiddag gesloten

Bereikbaar:

- Activiteiten gaan door op verschillende plaatsen. Kijk op de website voor het aanbod aan activiteiten.

► Diensten voor problemen met je gezondheid



Diensten voor problemen met je gezondheid

Christelijke mutualiteiten (cm) – provincie Antwerpen

Heb je vragen over ziekte, handicap, ouderdom of sociale wetten? Heb je sociale of materiële problemen? Heb je hulp nodig met je papieren? Dan kan je hier terecht bij een maatschappelijk werker. Op elke vraag zoeken ze een antwoord. Je moet geen lid zijn van de Christelijke Mutualiteit.

GRATIS



Dienst maatschappelijk werk - Edegem

Adres: Hovestraat 16, 2650 Edegem

Telefoon: 03 221 96 74

Open: donderdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar:

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

• bus: 32, 91, 92, 130, 131, 135, halte 'Edegem Gemeentehuis'

Dienst maatschappelijk werk – Hove – Lint – Boechout – Vremde

Adres: Boechoutsesteenweg 23, 2540 Hove

Telefoon: 03 221 96 66

Open: donderdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar:

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

• bus: 51, 52, 53, 242, 243, halte 'Hove Kerk'

Dienst maatschappelijk werk – Kontich

Adres: St.-Jansplein 11, 2550 Kontich

Telefoon: 03 221 96 67

Open: dinsdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar:

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

• bus: 91, 92, 130, 131, 132, 133, 135, 191, 242, halte 'Kontich Kerk'

Dienst maatschappelijk werk – Mortsel

Adres: Pieter Reypenslei 48, 2640 Mortsel

Telefoon: 03 221 96 73

Open: woensdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar:

maandag, dinsdag en woensdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

• bus: 51, 52, 53, 91, 92, halte 'Mortsel Gemeenteplein'

• bus: 90, 140, 141, halte 'Mortsel Station Oude God'

• tram: 15, halte 'Mortsel Station Oude God'

Dienst maatschappelijk werk – Ranst – Oelegem - Broechem

Adres: Lievevrouwestraat 57, 2520 Ranst

Telefoon: 03 221 96 65

Open: vrijdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar:

maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

• bus: 243, 420, 421, 422, 423, 426, halte 'Ranst Lieve Vrouwestraat'

Dienst maatschappelijk werk – Wommelgem

Adres: Herentalsebaan 314, 2160 Wommelgem

Telefoon: 03 221 96 89

Open: donderdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar: elke werkdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

- bus: 140, 141, 243, 420, 422, halte 'Wommelgem Tuinbouwstraat'

Dienst maatschappelijk werk – Zwijndrecht

Adres: Statiestraat 23, 2070 Zwijndrecht

Telefoon: 03 221 96 56

Open: vrijdag van 10u00 tot 12u00

Telefonisch bereikbaar:

elke werkdag van 09u00 tot 10u00

Bereikbaar:

- bus: 81, 82, 83, 84, 85, 87, halte 'Zwijndrecht Dorp'
- tram: 3, halte 'Zwijndrecht Dorp'

GRATIS



De voorzorg - provincie Antwerpen

Een plotse ziekte, langdurige gezondheidsproblemen, een blijvende handicap, nood aan extra zorg door ouderdom, ... We staan er niet bij stil, maar het kan iedereen overkomen en je leven drastisch overhoop gooien. De dienst Maatschappelijk Werk (DMW) helpt je met al deze problemen. We bieden je een luisterend oor en zoeken samen met jou, in alle discretie naar de gepaste oplossing voor je persoonlijke situatie. Iedereen kan gratis een beroep doen op onze hulp, maar ons aanbod is vooral gericht op personen die problemen ondervinden door handicap, ziekte of ouderdom én hun mantelzorgers.

Dienst maatschappelijk werk – Borsbeek

Adres: De Robianostraat 83, 2150 Borsbeek
Telefoon: 03 321 03 78
Mail: dmw.304@devoorzorg.be
Open: Elke donderdag van 14u00 tot 15u00

Bereikbaar:

• bus: 20, 140, 141, 242, halte 'Borsbeek Kerkhof'

Dienst maatschappelijk werk – Burcht

Adres: Pastoor Coplaan 230, 2070 Burcht
Telefoon: 03 252 74 19
Mail: dmw.304@devoorzorg.be
Open: enkel op afspraak

Bereikbaar:

• bus: 87, halte 'Burcht Kloosterstraat'

Dienst maatschappelijk werk – Edegem

Adres: Drie Eikenstraat 63, 2650 Edegem
Telefoon: 03 458 05 41
Mail: dmw.304@devoorzorg.be
Open: Elke donderdag van 14u00 tot 16u00

Bereikbaar:

- bus: 32, 130, 131, 135, 140, 141, halte 'Edegem Kladdenbergstraat'

Dienst maatschappelijk werk – Kontich

Adres: Mechelsesteenweg 73, 2550 Kontich
Telefoon: 03 457 50 42
Mail: dmw.304@devoorzorg.be
Open: elke maandag van 09u00 tot 11u00

Bereikbaar:

- bus: 91, 92, 191, halte 'Kontich Kruisschanslei'
- bus: 131, 132, halte 'Kontich Kerk'

Dienst maatschappelijk werk – Mortsel

Adres: Statielei 4, 2640 Mortsel
Telefoon: 03 443 78 24
Mail: dmw.304@devoorzorg.be
Open: Elke woensdag van 09u00 tot 12u30
Elke vrijdag van 09u00 tot 11u00

Bereikbaar:

- bus: 51, 52, 53, 90, 91, 92, halte 'Mortsel Gemeenteplein'
- tram: 7, 15, halte 'Mortsel Gemeenteplein'

Dienst maatschappelijk werk – Zwijndrecht

Adres: Statiestraat 78, 2070 Zwijndrecht

Telefoon: 03 254 23 18

Mail: dmw.304@devoorzorg.be

Open: Elke donderdag van 09u00 tot 11u00

Bereikbaar:

- bus: 87, halte 'Zwijndrecht Regenbooglaan'

Liberal Mutualiteit - provincie Antwerpen

De Dienst Maatschappelijk Werk van uw ziekenfonds is uw partner in moeilijke tijden. Ons team van ervaren maatschappelijk assistenten beschikt over een pak deskundigheid en staat klaar om u te helpen. Iedereen kan bij hen terecht met de meest uiteenlopende vragen en problemen. Indien uw vraag niet past binnen het hulpverleningsaanbod, zullen wij u helpen om de gepaste dienst of voorziening te vinden. De Dienst Maatschappelijk Werk is gratis en voor iedereen toegankelijk. Onze hulp- en dienstverlening richt zich specifiek naar zieken, mensen met chronische gezondheidsproblemen, personen met een handicap, bejaarden en zorgbehoevenden. Hierbij hebben wij bijzondere aandacht voor de meest kwetsbaren.

Adres: Lange Nieuwstraat 109, 2000 Antwerpen

Telefoon: 03 203 76 53 of 03 203 76 54

Open: maandag tot donderdag van 08u30 tot 16u00
vrijdag van 08u30 tot 12u00

Bereikbaar:

- bus 1, 13, 640, halte 'Antwerpen F. Rooseveltplaats'
- tram 10, 11, halte 'Jezusstraat'
- tram 2, 3, 5, 15, halte 'Premetrostation Opera'

GRATIS



OZ (onafhankelijk ziekenfonds) - provincie Antwerpen

Heb je vragen over ziekte, handicap of ouderdom? Is de sociale wetgeving je niet duidelijk? Heb je sociale of materiële problemen? Of heb je hulp nodig met je papieren? Bij OZ Sociale Dienst kan je steeds terecht voor gratis advies, bemiddeling en ondersteuning. Iedereen is welkom!

De maatschappelijk werkers zoeken samen met jou naar de beste oplossing voor je probleem. Geen vraag is te gek! Je krijgt advies en informatie, hulp bij het invullen van je documenten, enz. Indien nodig, zorgen ze ervoor dat je naar de juiste organisatie of persoon wordt doorverwezen.

OZ Sociale Dienst is ook toegankelijk voor wie geen klant is van OZ501, de ziekenfondsafdeling van OZ.

Adres: Boomsesteenweg 5, 2610 Wilrijk

Telefoon: 03 201 84 80

Mail: socialedienst@oz.be

Open: maandag, dinsdag en donderdag:
van 09u00 tot 12u30 en van 13u30 tot 16u30
woensdag: van 09u00 tot 12u30 en van 13u30 tot 18u00
vrijdag: van 09u00 tot 12u30

Telefonische bereikbaarheid:

Elke werkdag doorlopend van 08u30 tot 16u30
(woensdag tot 18u00 en vrijdag tot 16u00)

Bereikbaar:

- bus: N2, N29, 500, halte 'Wilrijk Hof van Mols'
- bus: 17, halte 'Wilrijk Rozenkransplein' en 'Wilrijk Kruishof'

GRATIS



GRATIS



Vlaams neutraal ziekenfonds - provincie Antwerpen

Onze Dienst Maatschappelijk Werk is er voor personen en hun mantelzorgers die door ziekte, handicap, ouderdom of sociale kwetsbaarheid, blijvend of tijdelijk problemen ondervinden. Wij richten ons vooral naar zorgbehoevende personen in de thuissituatie en de bijzondere aandacht gaat naar de meest kwetsbaren in deze groep. Iedereen kan een beroep op ons doen. Onze hulpverlening is gratis en discreet, rekening houdend met de wet op de privacy. Onze maatschappelijke werkers zijn bereikbaar tijdens de permanentie of na afspraak in de kantoren van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds. Indien verplaatsen moeilijk is voor u, komen wij graag bij u aan huis. Telefonisch is de dienst steeds bereikbaar tijdens de kantooruren van het ziekenfonds op het nummer 03 491 86 50 of via sociale.dienst@vnz.be

Adres: Troonplaats 2, 2018 Antwerpen
Telefoon: 03 491 86 50
Mail: sociale.dienst@vnz.be
Open: donderdag van 14u00 tot 16u00

Bereikbaar:

- bus: 30, 34, 180, 181, 182, 183, 291, 295, halte 'Antwerpen Troonplaats'
- bus: 290, 500, halte 'Antwerpen Broedermin'
- tram: 4, 24, halte 'Antwerpen Broedermin'

ADIC, Antwerps drugs interventiecentrum

Heb je problemen met drugs? Je kan hier terecht voor ambulante begeleiding of voor opname, om te ontwennen of voor een behandeling. Wanneer je telefoneert, stelt men je eerst enkele vragen, dan ziet men of de start van een ambulante begeleiding of een opname op een afdeling van ADIC een oplossing kan zijn voor je problemen.

Adres: Venusstraat 11, 2000 Antwerpen
Telefoon: 03 225 26 27
Website: www.adicvzw.be
Open: je kan bellen voor informatie of voor een afspraak:
maandag tot vrijdag van 09u00 tot 21u00

Bereikbaar:

• bus: 17, 30 en 34 halte Hessenbrug

Al-anon familiegroepen en alateen voor kinderen van alcoholisten

Heb je problemen met het drinken van partner, ouder, familie of vriend? Dan doet het vaak deugd om daar met anderen eens over te kunnen praten. Het is vaak een hulp als je weet dat je niet alleen bent met je probleem. Gratis en anoniem. Er zijn verschillende groepen. Bel of mail. Je krijgt uitleg over de werking en je wordt doorverwezen naar een groep in je omgeving. (In Antwerpen-Zuid is er een Al-Anon in Mortsel)

Algemeen Dienstbureau Alanon en Alateen

Adres: Helenalei 24, 2018 Antwerpen (gelijkvloers)
Telefoon: 03 218 50 56
Website: www.al-anonvl.be
Open: iedere werkdag tussen 09u00 en 22u00

Bereikbaar:

• bus 30, 34, halte 'Berchem A. Grisarstraat'



GRATIS



AA: anonieme alcoholisten

Heb je een drankprobleem? En wil je daar samen met anderen iets aan doen? Je kunt hier terecht om je ervaring, kracht en hoop met elkaar te delen en zo je drankprobleem op te lossen. Gratis en anoniem. AA heeft verschillende groepen.

Algemeen Dienstbureau

Adres: Grote Steenweg 149, 2600 Berchem

Telefoon: 03 239 14 15

Mail: info@aavlaanderen.org

Website: www.aavlaanderen.org

Open: Elke werkdag van 10u00 tot 12u00 en van 12u30 tot 15u30
Je kunt bellen dag en nacht, 24 uur op 24 uur

Bereikbaar:

- bus: 21, 32, halte 'Driekoningen'
- tram: 7, 15, halte 'Driekoningen'

In Antwerpen-Zuid bevinden zich volgende groepen:

Anonieme Alcoholisten – Alleen Vandaag (Edegem)

Anonieme Alcoholisten – De Sleutel (Lint)

Anonieme Alcoholisten – Herleving (Burcht)

Anonieme Alcoholisten – Veilige Haven (Mortsel)

Anonieme Alcoholisten – Voor niets of niemand (Hove)

Voor adressen en vergaderdata:

contacteer de website of het algemeen dienstbureau

► Diensten per telefoon en online diensten



AWEL

Awel luistert naar alle kinderen en jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem. De missie van Awel: alle kinderen en jongeren kunnen ons anoniem contacteren over alles wat hen bezighoudt. We zijn er voor hen door te luisteren, mee te voelen en mee te denken.

GRATIS

Telefoon: 102

Bellen: elke dag van 16u00 tot 22u00, behalve op zon- en feestdagen

Chatten: Elke weekavond van 18u00 tot 22u00 (niet op feestdagen)

Mail: brievenbus@awel.be

Website: www.awel.be (met interactieve fora)

De zelfmoordlijn

Je wilt snel met iemand praten? Je kent iemand die een zelfmoordpoging heeft ondernomen? Je hebt iemand verloren door zelfdoding? Je kent iemand die aan zelfmoord denkt? Je kan hier terecht met al je vragen en zorgen over zelfmoord. Je kan iedere avond van 19u30 tot 21u30 inloggen via de "chatknop" op onze website. Tijdens de uren dat we online zijn, kan je met één van onze speciaal opgeleide vrijwilligers een open gesprek voeren over je problemen of zelfdodingsgedachten.

Er wordt je eerst gevraagd een (schuil)naam in te geven, dat praat gemakkelijker. Bij "extra informatie" kan je het probleem waar je nu (het meest) mee zit, ingeven. We raden aan om ook dit in te vullen.

Telefoon: 1813

Website: www.zelfmoord1813.be

Open: dag en nacht, 24 uur op 24 uur

Chat: elke dag van 19u30 tot 21u30

GRATIS

Tele-onthaal

Heb je persoonlijke problemen en wil je er met iemand over praten? Je kan steeds je verhaal kwijt bij één van de vrijwilligers van Tele-Onthaal. Ze geven geen kant-en-klare oplossingen, maar helpen je om alles op een rijtje te zetten. Zo nodig geven ze je informatie over verdere hulp.

Telefoon: 106

Open: dag en nacht bereikbaar

Website: Via www.tele-onthaal.be kan je op vaste tijdstippen chatten.

GRATIS

De holebifoon

De Holebifoon luistert naar iedereen die vragen heeft over zijn of haar seksuele geaardheid en biedt ook aan de omgeving (ouders, leerkrachten, hulpverleners,...) hulp en informatie.

Bij de Holebifoon wordt geluisterd zonder vooroordelen. Geen enkele overtuiging of levenswijze wordt hoger ingeschat dan een andere. Objectiviteit, luisterbereidheid en correctheid staan centraal. Wat verteld wordt, blijft tussen de oproeper en de vrijwilliger en beide blijven anoniem.

Telefoon: 0800 99 533

Open telefonisch: maandag en woensdag van 18u30 tot 21u30

Open chat: maandag, woensdag en donderdagavond tussen 18u30 en 21u30

Website: www.holebifoon.be

Vlaamse kankertelefoon

Bij de Kankertelefoon kan je (anoniem) terecht voor deskundig advies en een bemoedigend gesprek, voor informatie over wetenschappelijke, medische, psychologische en sociale aspecten van kanker. De telefoon en de mail worden bemand door sociaal werkers. Voor erg specifieke medische vragen kunnen zij je doorverbinden met een arts-kankerspecialist van wacht.

De Vlaamse Kankertelefoon beantwoordt alle vragen van kankerpatiënten, hun familie en vrienden. Let op! Dit telefoontje is niet gratis, maar

wel aan een verminderd tarief. In de nabije toekomst zal dit een gratis nummer worden. Wanneer u het financieel moeilijk hebt, kunt u ons ook uw nummer geven, en dan bellen wij jou op!

Telefoon: 078 15 01 51

Open: elke werkdag van 09u00 tot 12u00 en van 13u00 tot 17u00

Mail: kankerlijn@tegenkanker.be

Website: www.tegenkanker.be/kankertelefoon

Kankermeldpunt

Krijgt u als (ex-)kankerpatiënt de aandacht en dienstverlening die u verdient? Bent u tevreden over de medische zorg, de psychologische begeleiding en de sociale ondersteuning, zowel voor, tijdens als na de behandeling?

Of kan het beter?

De Vlaamse Liga tegen Kanker (VLK) komt op voor de belangen van (ex-)kankerpatiënten. Wij vinden dat al wie ziek wordt, recht heeft op de beste zorg en behandeling. Daarom hebben wij uw verhaal nodig. Met uw ervaringen op zak kunnen wij pleiten voor een betere zorg en re-integratie. Bij politici, maar ook bij artsen en zorgverleners, bij werkgevers en verzekeraars... Kortom, bij alle instanties die structurele oplossingen kunnen bieden.

Hebt u een (knel)punt? Signaleer het op de webpagina of bel op werkdagen tussen 09u00 en 12u00. Help ons de situatie van alle (ex-)kankerpatiënten en hun naasten te verbeteren, omdat niemand kanker verdient. We garanderen u absolute discretie: we zullen uw persoonlijke gegevens nooit publiceren op deze website of openbaar maken zonder uw uitdrukkelijke toestemming. Let wel: de VLK kan geen problemen individueel behandelen of oplossen. Het kan wel zijn dat we u nog contacteren om een beter zicht te krijgen op uw probleem of op de evolutie van uw klacht.

Telefoon: 0800 35 444

Telefonisch bereikbaar: elke werkdag tussen 09u00 en 12u00

Website: www.tegenkanker.be/kankermeldpunt

GRATIS

Opvoedingslijn

Ouders die merken dat het met de opvoeding van hun kind de verkeerde kant lijkt op te gaan, hebben vaak nood aan een klankbord. Iemand die hen begrijpt, maar die ook een antwoord kan bieden op vele vragen. Dat is wat de Opvoedingslijn wil zijn. Hetzij via de website, hetzij telefonisch. De opvoedingslijn is er voor vaders, moeders, grootouders, stiefouders, gescheiden ouders, opvoeders, ... die behoefte hebben aan een gesprekspartner die luistert, ondersteunt, informeert, adviseert, ... Je naam en adres hoeft je niet te noemen. Je bepaalt zelf wanneer en waarover je wilt praten en je kan het contact verbreken of weer opnemen. Jouw verhaal, jouw vragen en jouw gesprek zijn vertrouwelijk. Let op! Dit telefoontje is niet gratis.

Telefoon: 078 15 00 10

Telefonisch bereikbaar: van maandag tot vrijdag (behalve op woensdag) tussen 10u00 en 13u00 of tussen 14u00 en 17u00, op donderdag ook tussen 19u00 en 21u00

Mail: opvoedingslijn@groeimee.be

Website: www.groeimee.be/opvoedingslijn

GRATIS

Hulplijn misbruik, geweld en kindermishandeling

Maak je zelf geweld mee? Ben je bezorgd om iemand anders of zit je met een vermoeden van geweld? Heb je ooit geweld meegemaakt en zit het je nog altijd dwars? Ben je bang dat je soms je zelfbeheersing kwijt raakt en iemand ongewenst pijn doet? Doe je mee met een groep pesters en voel je je daar schuldig over?

1712 is een hulplijn voor elke burger die vragen heeft over geweld, misbruik en kindermishandeling. Ervaren hulpverleners van de centra voor algemeen welzijnswerk en de vertrouwenscentra kindermishandeling staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Het gesprek is gratis. Het gesprek is discreet: jouw oproep naar 1712 verschijnt niet op de telefoonrekening en je hoeft niet te zeggen wie je bent.

Telefoonnummer: 1712

Website: www.1712.be

Open: alle werkdagen van 09u00 tot 17u00

Slachtofferchat: sociaal huis pandora

Ben je bedreigd? Geslagen? Verkracht? Verwond? Heb je angst of ben je beschaamd om hulp te zoeken? Hier kan je anoniem je verhaal vertellen.

Op de website is er een chat agenda. Hier kan je, binnen de uren zoals vermeld op onze chat agenda, een hulpverlener aanklikken die je verder kan helpen.

Website: www.slachtofferchat.be

Open: 24 uur op 24 uur, 7 dagen op 7

Chatten: uren worden regelmatig aangepast, raadpleeg de chat agenda op de website

Mail: info@slachtofferchat.be

GRATIS

De druglijn

Heb je vragen over drank, drugs, pillen of gokken? Op zoek naar informatie of documentatie? Meer weten over preventie? Op zoek naar hulp? Of een eerste advies? De DrugLijn helpt je graag op weg. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen. Je krijgt steeds een antwoord op maat.

Website: www.druglijn.be

GRATIS

Gokinfolijn

Heb je problemen met gokken? Ken je iemand die verslaafd is aan gokken?

Je kunt hier gratis en anoniem terecht met al je vragen.

Telefoon: 0800 304 03

Open: maandag tot vrijdag van 09u00 tot 17u00

GRATIS

Gokhulp

Je wilt je gokgewoontes veranderen? Je wilt minder of stoppen met gokken? Dan kan je op deze website anoniem een zelfhulpprogramma volgen. Je noteert dagelijks hoe lang je gokt en hoeveel geld je eraan besteedt. Daarnaast voer je een aantal opdrachten uit om je te helpen bij het bereiken van je doel. Je werkt volledig zelfstandig. Het programma is 24 uur per dag toegankelijk en je beslist zelf over wat je wil bereiken. Bovendien is het kosteloos!

Website: www.gokhulp.be/zelfhulp

De gelukscoach

Pluk je Geluk: een online programma dat je ondersteunt bij je zoektocht naar geluk en kan helpen om een moeilijke periode door te komen. Pluk je Geluk wil de mentale fitheid van mensen verhogen en hen aanzetten actief werk te maken van een gelukkiger leven. Gelukkig zijn kun je immers leren. Pluk je geluk is een programma gebaseerd op 7 gelukslijnen die zijn uitgewerkt in een geluksplan. Het ziet er uit als een metroplan: elke gelukslijn bevat een aantal haltes waarop je kan klikken voor tips. Daarbij kan je denken aan oefeningen, filmpjes of boeken en artikelen die je helpen om aan een bepaalde gelukslijn te werken. Voor CM-leden is dit gratis, niet-leden betalen 25€.

Website: www.plukjegeluk.be

Mail: plukjegeluk@cm.be

► Algemene diensten



Ocmw: openbaar centrum voor maatschappelijk welzijn

Ben je jong of oud, arm of rijk, Belg of allochtoon? Het OCMW helpt iedereen. Ben je ziek? Heb je een plaats nodig om te wonen? Heb je te weinig geld om van te leven? Heb je psychische problemen? Voor al deze dingen en nog veel meer mag je naar het OCMW gaan. Het OCMW werkt ook samen met andere diensten om zo nog beter een oplossing te vinden voor jouw probleem.

In elke gemeente of stad vind je een OCMW. Je gaat best naar het OCMW in jouw eigen gemeente.



GRATIS

Sociale dienst – Boechout

Adres: Dokter Theo Tutsstraat 20, 2530 Boechout

Telefoon: 03 460 18 40

Mail: sociale.dienst@ocmwboechout.be

Open: maandag van 09u00 tot 12u00 en van 18u00 tot 20u00
dinsdag tot en met vrijdag van 09u00 tot 12u00

Bereikbaar:

• bus: 51, 242, 243, halte 'Boechout Dr. T. Tutsstraat'

Sociale dienst – Borsbeek

Adres: Lucien Hendrickxlei 17, 2150 Borsbeek

Telefoon: 03 366 48 01

Mail: info@ocmwborsbeek.be

Open: alle werkdagen van 09u00 tot 12u00 en
maandag van 18u00 tot 20u00

Bereikbaar:

• bus: 242, 243, halte 'Borsbeek Schanslaan'

• bus: 20, 140, 141, 242, halte 'Borsbeek Dorp'

Sociale dienst – Edegem

Adres: Terlindenlaan 1, 2650 Edegem
Telefoon: 03 450 84 07
Mail: info@ocmwedegem.be
Open: maandag tot en met vrijdag van 09u00 tot 12u30
en van 13u00 tot 17u00

Bereikbaar:

• bus: 91, 92, 140, 141, halte 'Edegem Terlindenlaan'

Sociale dienst – Hove

Adres: Esdoorn 4A, 2540 Hove
Telefoon: 03 460 10 80
Mail: sociale dienst@ocmwhove.be
Open: Alle dagen open van 09u00 tot 12u00, of na afspraak
van 14u00 tot 17u00
Maandag ook van 18u00 tot 19u00

Bereikbaar:

• bus: 53, halte 'Hove Berkenlaan'
• bus: 242, 243, halte 'Hove Geelhandstraat'

Sociale dienst – Kontich

Adres: Antwerpsesteenweg 62, 2550 Kontich
Telefoon: 03 451 14 30
Mail: sociale.dienst@ocmwwkontich.be
Open: maandag van 09u00 tot 12u00 en van 18u00 tot 20u00
dinsdag tot en met donderdag van 09u00 tot 12u00 en
van 14u00 tot 16u00

Bereikbaar:

• bus: 91, 92, 191, 242, 243, halte 'Kontich Altenastraat'
• bus: 130, 131, 132, 135, halte 'Kontich Duivenstraat'

Sociale dienst – Lint

Adres: Liersesteenweg 62, 2547 Lint
Telefoon: 03 460 18 61
Mail: erik.primis@ocmwlint.be
Open: maandag, dinsdag en woensdag van 09u00 tot 12u00 en van 13u00 tot 16u00
 donderdag van 09u00 tot 12u00 en van 14u30 tot 18u30
 vrijdag van 09u00 tot 12u00

Bereikbaar:

- bus: 130, 131, 132, 135, halte 'Lint Brouwerijstraat'
- bus: 52, 53, halte 'Lint Kon. Albertstraat'

Sociale dienst – Mortsel

Adres: Deurnestraat 57, 2640 Mortsel
Telefoon: 03 443 06 80
Mail: socialedienst@ocmwmortsel.be
Open: alle werkdagen, zonder afspraak, van 09u00 tot 12u00 en maandag van 14u00 tot 19u00.
 De andere namiddagen enkel op afspraak tussen 13u00 en 16u30 (vrijdag tot 15u00)

Bereikbaar:

- bus: 90, 91, 92, halte 'Mortsel Gevaert'
- bus: 33, halte 'Mortsel Deurnestraat'
- tram: 7, 15, halte 'Mortsel Gevaert'

Sociale dienst – Ranst

Adres: Schildesteenweg 16, 2520 Ranst (Oelegem)
Telefoon: 03 385 38 88
Mail: info@ocmwranst.be
Open: maandag tot en met vrijdag van 09u00 tot 12u00
dinsdag ook van 17u00 tot 19u00
alle werkdagen 's namiddags op afspraak
permanentie is voorzien

Bereikbaar:

- bus: 424, 425, 426, 610, 619, halte 'Oelegem Kerk'

Sociale dienst – Wommelgem

Adres: Handboogstraat 36, 2160 Wommelgem
Telefoon: 03 355 50 50
Mail: info@ocmwwommelgem.be
Open: spreekuren sociale dienst: iedere dag van 09u00 tot 11u00,
of op afspraak van maandag tot en met vrijdag
van 09u00 tot 12u30 en van 13u00 tot 15u00

Bereikbaar:

- bus: 421, 423, halte 'Wommelgem Echelveldstraat'
- bus: 140, 141, 243, 420, 421, 422, 423, halte 'Wommelgem Dorp'

Sociale dienst - Zwijndrecht

Adres: Dorp Oost 45, 2070 Zwijndrecht
Telefoon: Sociale dienst: 03 250 18 20
Algemeen nummer: 03 250 18 18
Mail: socialedienst@zwijndrecht.be
Open: maandag tot en met vrijdag van 09u00 tot 12u00
dinsdag ook van 17u30 tot 19u00 (enkel na afspraak)
U kunt steeds een afspraak maken op 03 250 18 20.

► Websites



www.rechtenverkenner.be

Op deze website vind je een overzicht van alles waar jij recht op hebt zoals premies, tussenkomsten, ... Om alles in te vullen kan je hulp vragen bij het CLB, het OCMW, de sociale dienst van de gemeente.

www.zelfhulpwijzer.be

Op deze website vind je een overzicht van verschillende zelfhulpgroepen.

www.zelfhulp.be

Op deze website vind je een overzicht van specifieke zelfhulpgroepen.

www.selambers.be

Een SEL (Samenwerkingsinitiatief EersteLijnsgezondheidszorg) richt zich tot de zorgbehoevende gebruikers en hun omgeving, de zorgaanbieders en de bevolking.

www.partnergeweld.be

De website richt zich tot iedereen die met partnergeweld geconfronteerd wordt: slachtoffers die zich niet bewust zijn van de problematiek, slachtoffers die beseffen dat ze met partnergeweld te maken hebben, kinderen en jongeren van wie een van de ouders partnergeweld pleegt, getuigen of naasten en, ten slotte, daders. Er wordt een grote hoeveelheid informatie aangeboden: getuigenissen, veelgestelde vragen, adressen, enzovoort.

► Wegwijsgidsen



Naast deze wegwijsgids is er ook een gids voor de regio Antwerpen Noord en voor stad Antwerpen.

Deze kan je bestellen bij Logo Antwerpen of downloaden op de website www.logoantwerpen.be

Logo Antwerpen
Lange Leemstraat 372
2018 Antwerpen
info@logoantwerpen.be
03 605 15 82

