

Deze website maakt gebruik van cookies. Door gebruik te maken van deze website geeft u toestemming voor het plaatsen van cookies.

[Akkoord](#)

[Meer informatie \(/#?_translate=nl\)](#)



Mijn Laakdal  ([/aanmelden](#))

[Home \(/\)](#) ● [Corona \(/corona\)](#) ● [Welzijn in tijden van corona](#)

Welzijn in tijden van corona

We begrijpen dat de coronacrisis bij veel mensen zorgt voor stress, angst en gevoelens van onzekerheid en machteloosheid. Mensen zijn bang om elkaar te besmetten, zijn onzeker over hun job, zijn bezorgd om hun familie en vrienden... Het is dan ook heel normaal om met een onzeker en eenzaam gevoel te zitten. Daarom lijsten wij hieronder graag een aantal initiatieven op die jou kunnen helpen in deze vreemde tijden.

Hulp nodig in jouw zorgregio Kempen?

Check het Hulpkompas, de sociale kaart voor geestelijke gezondheid in de Kempen. De website geeft een overzicht van alle diensten die werken rond geestelijke gezondheid in de Kempen.

www.hulpkompas.be (<http://www.hulpkompas.be>)

Geen beter moment om aan jouw veerkracht te werken

Veerkracht is dat wat je nodig hebt om je goed in je vel te blijven voelen, ondanks een tegenslag of dip en daar misschien zelfs sterker uit te komen. Maar soms is het gewoon echt te veel en zit je er door. Niet erg. Het kan heus geen kwaad om de boel even te laten waaien. Misschien is er wel iemand bij wie je terecht kunt? Samen kun je meer dan alleen.

Iedereen heeft er baat bij om te werken aan zijn of haar veerkracht. Hoe je dit kan doen, lees je op www.fitinjehoofd.be (<http://www.fitinjehoofd.be/>) (vanaf 16 jaar) en www.noknok.be (<http://www.noknok.be/>) (van 12 tot 16 jaar).

Nood aan een luisterend oor?

Chat of bel met de volgende diensten:

Wij blijven onze dienstverlening op afspraak aanbieden. Maar wist je dat je heel wat akten, attesten... online kan aanvragen? Je vindt dit terug onder de A-Z gids. "O" betekent dat online aanvragen mogelijk is.

Heb je een afspraak in het gemeentehuis, vergeet je mondkemper niet!


Heb je een afspraak maar kan je onverwachts toch niet komen, geef ons even een seintje: 013 67 01 10.

Vragen over corona? www.corona-virus.be of specifiek m.b.t. Laakdal: corona@laakdal.be.

Nood aan een luisterend oor?

Chat of bel met volgende diensten




www.awel.be
16-22u



Tel: 102
16-22u



www.clbchat.be
Ma-vrij: 14-21u



www.caw.be/contacteer-ons/chat/
Ma-vrij: 11-20u

Tel: 0800 13 500
Ma-vrij: 9-12u I 13-16u



Tel: 106
24u/24u



www.teens.1712.be/chat
Ma-don: 17-19u

Tel: 107
Ma-vrij: 9-17u



www.hulpkompas.be

Jouw kompas in geestelijke gezondheidszorg



Merk je dat het niet goed gaat met iemand?

Wat kun je doen als je merkt dat het niet goed gaat met iemand?

Op www.4voor12.be (<http://www.4voor12.be/>) lees je hoe je het gesprek met iemand kan aangaan.

WEL

- Wees alert voor signalen en neem ze serieus
- Praat erover
- Houd contact via telefoon, chat, videogesprek, brief
- Betrek de omgeving
- Zoek professionele hulp
- Zorg voor jezelf

NIET

- De problemen minimaliseren
- Oplossingen aanreiken
- Beloven dat je er met niemand anders over zal praten
- Beloven dat je alle problemen kan oplossen

Uilenspiegel lanceert 'Luistergenoten', een luisterlijn voor lotgenoten

UilenSpiegel kreeg naar aanleiding van de huidige gezondheids crisis signalen van lotgenoten dat ze zich angstig en/of eenzaam voelen. Het opgelegde isolement versterkt dat gevoel.

Sommige vrijwilligers vroegen of er een chat- of telefoonlijn kon worden geopend. Daarom startte UilenSpiegel op 13 maart 2020 met een 'luisterlijn van en voor lotgenoten'.

Contacteer een luistergenoot via telefoon, mail of (video)chat...

Meer info op onze website: www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten (<http://www.uilenspiegel.net/wat/luistergenoten>)

Deze informatie is afkomstig van Logo Kempen vzw (www.logokempen.be (<http://www.logokempen.be>))



(htt



ONTHAAL

Markt 19, 2430 Laakdal

T 013 67 01 10, info@laakdal.be

BE0216.769.066

[Privacyverklaring \(/privacyverklaring\)](#) • [Privacyverklaring voor jongeren \(/privacyverklaring-voor-jongeren-16-jaar-\)](#)

• privacy@laakdal.be (<mailto:privacy@laakdal.be>)