

Tips na wachtlijstregistratie

Wat kan ik doen als ik op de wachtlijst sta en nog een tijd moet wachten totdat ik hulp krijg?

MTSR streeft ernaar om de wachttijden te beperken. Helaas kan het toch gebeuren dat u enige tijd moet wachten voordat u op intakegesprek kunt komen. Onderstaand een aantal adviezen die u wellicht kunnen helpen in deze moeilijke periode.

1. POH-GGZ

Maak een afspraak bij de POH-GGZ in uw huisartsenpraktijk. Deze kan u ondersteunen en de wachttijd overbruggen. De POH-GGZ kan eventueel ook zelfhulp modules aanbieden, vraag de POH-GGZ bij interesse naar de mogelijkheden hiervoor.

2. Anoniem contact hulpverleningsinstanties



De luisterlijn is dag en nacht, het hele jaar door, bereikbaar voor mensen die behoefte hebben aan een vertrouwelijk gesprek. Contact opties: E-mail, chat en 24/7 per telefoon.

Website: www.deluisterlijn.nl
Telefoonnummer: 0900 - 0767 of 045 - 571 99 99



Korrelatie is een landelijke organisatie voor anonieme, professionele, psychische en psychosociale hulp. Contactopties: Telefonisch, chat, e-mail en Whatsapp.

Website: www.mindkorrelatie.nl
Telefoonnummer: 0900 - 1450
Whatsapp: 06 - 138 63 80



Bij zelfmoordgedachten kan er contact opgenomen worden met deskundige vrijwilligers. Zowel telefonisch als via chat, anoniem of vertrouwelijk.

Website: www.113.nl
Telefoonnummer: 0900 - 0113

3. Zelfhulp

Ga op internet op zoek naar zelfhulpmodules gericht op uw klachten. Hieronder staan een aantal suggesties met gratis zelfhulpmodules.



Website: www.mirro.nl/modules/modules-consument/



Website: www.snelbeterinjevel.nl



Website: www.depressievereniging.nl/preventie-en-terugvalpreventie/e-health