

Gepubliceerd op Rhenen 02-06-2020 07:33 (<https://www.hulpwijzerrhenen.nl>)

[Hulpwijzer Rhenen](#) > [Zorg en gezondheid](#) > Psychische klachten

Voorbeelden van psychische klachten zijn somberheid, onzekerheid of rouwverwerking. Ruim 4 op de 10 Nederlanders krijgen in hun leven te maken met psychische klachten. Het is dus niet ongewoon als u (of iemand in uw omgeving) hier last van heeft. Goede hulp of inzicht in de problemen kan vaak helpen.

Kies hieronder het onderwerp waarover u vragen heeft voor meer informatie.

Heeft u psychische klachten?

Voelt u zich regelmatig depressief, oververmoeid of angstig? Praat erover met uw partner, familie of vrienden. Of ga naar uw huisarts. De huisarts kan u doorverwijzen naar verdere hulp.

Neem contact op met MIND Korrelatie voor anonieme en professionele hulp bij psychische klachten. Op de website vindt u een overzicht van de instanties waar u terecht kunt voor hulp. Ook leest u hier ervaringsverhalen en informatie over psychische klachten.

Online informatie en behandelingen vindt u op de websites van Kleur je leven, Psyfit, Mentaal Vitaal, Interapy en Hey, het is oké.

Is er iemand in uw omgeving met psychische klachten? Labyrint In Perspectief en Naasten in Kracht zijn er voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen. U kunt hier terecht voor informatie, hulp, online lotgenotencontact en gespreksgroepen. Kijk op de website.

Bent u gespannen of somber door de coronacrisis? Kijk op de websites van de Rijksoverheid en het RIVM voor tips en waar u terecht kunt voor hulp.

Wilt u gelijk met iemand praten? U kunt 24 uur per dag bellen met De Luisterlijn.

Huisartsenpraktijk De Grebbe

Kijk voor de telefoonnummers van de artsen op de website.

Spreekuurlocaties

- Nieuwe Veenendaalseweg 51a, 3911 ME Rhenen
- Schoneveld 29, 3911 XR Achterberg

Nieuwe Veenendaalseweg 51a

3911ME Rhenen

0317 74 50 90

www.degrebbe.uwartsonline.nl

Huisartsenpraktijk Elst

Kijk voor de telefoonnummers van de huisartsen op de website.

Spoednummer: 0318 47 10 98

Tabaksweg 22b

3921 CM Elst

0318 47 25 65

www.huisartsenpraktijkelst.nl

Huisartsenpraktijk Nieuw Rhenen

Kijk voor de telefoonnummers van de huisartsen op de website.

Spoedlijn: 0317 61 77 96

Nieuwe Veenendaalseweg 51a

3911 ME Rhenen

0317 61 86 35

www.huisartsenpraktijknieuwrhenen.info

De Luisterlijn

Dag en nacht een luisterend oor

0900 07 67 (€ 0,05 per minuut)

www.deluisterlijn.nl

RIVM - Informatie- en Verwijscentrum mentale gezondheid COVID-19

www.rivm.nl/ivccorona

Hey, het is oké

www.heyhetisoke.nl

Interapy

www.interapy.nl

Kleur je leven

[070 314 24 95](tel:0703142495)

kleurjeleven@newhealthcollective.nl

www.kleurjeleven.nl

Labyrint In Perspectief

Voor steun, advies, tips en online lotgenotencontact van familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

[0900 254 66 74](tel:09002546674)

www.labyrint-in-perspectief.nl

Mentaal Vitaal

Werken aan je mentale fitheid

www.mentaalvitaal.nl

MIND Korrelatie

Als u met MIND Korrelatie wilt appen, voeg dan het nummer 06 13 86 38 03 toe aan de contacten van uw telefoon en start een gesprek. Bereikbaar: ma t/m vrij 09:00 - 18:00 uur.

[0900 14 50](tel:09001450) (€ 0,15 per minuut)

vraag@korrelatie.nl

www.mindkorrelatie.nl

Naasten in Kracht

Naasten in Kracht is een website voor familieleden en goede vrienden van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

www.naasteninkracht.nl

Psyfit

Verbeter je mentale fitheid

Regulusweg 5

2516 AC Den Haag

[070 314 24 95](tel:0703142495)

psyfit@newhealthcollective.nl

www.psyfit.nl

Rijksoverheid - somber of gespannen door het coronavirus

www.rijksoverheid.nl/somber-of-gespannen-door-het-coronavirus

Waarover wilt u iets weten?

- Depressie
- Verlies dierbare
- Jongeren en psychische klachten
- Mijn kind
- Ouders met psychische klachten

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de gemeente Rhenen.

Over Hulpwijzer Rhenen
