



Gepubliceerd op Midden-Groningen 08-07-2020 00:06 (<https://hulpwijzer.midden-groningen.nl>)

[Hulpwijzer Midden-Groningen](#) > [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.

### **Huisartsen in Midden-Groningen**

[www.hulpwijzer.midden-groningen.nl/huisartsen-midden-groningen](http://www.hulpwijzer.midden-groningen.nl/huisartsen-midden-groningen)

---

### **De Luisterlijn**

Dag en nacht een luisterend oor

[0900 07 67](tel:09000767) (€ 0,05 per minuut)

[www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

---

### **RIVM - Informatie- en Verwijscentrum mentale gezondheid COVID-19**

[www.rivm.nl/ivccorona](http://www.rivm.nl/ivccorona)

---

### **Hey, het is oké**

[www.heyhetisoke.nl](http://www.heyhetisoke.nl)

---

### **Interapy**

[www.interapy.nl](http://www.interapy.nl)

---

### **Kleur je leven**

[070 314 24 95](tel:0703142495)

[kleurjeleven@newhealthcollective.nl](mailto:kleurjeleven@newhealthcollective.nl)

[www.kleurjeleven.nl](http://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](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)

---

### **Mentaal Vitaal**

Werken aan je mentale fitheid

[www.mentaalvitaal.nl](http://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](mailto:vraag@korrelatie.nl)  
[www.mindkorrelatie.nl](http://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](http://www.naasteninkracht.nl)

---

### **Psyfit**

Verbeter je mentale fitheid

Regulusweg 5  
2516 AC Den Haag  
070 314 24 95  
[psyfit@newhealthcollective.nl](mailto:psyfit@newhealthcollective.nl)  
[www.psyfit.nl](http://www.psyfit.nl)

---

### **Rijksoverheid - somber of gespannen door het coronavirus**

[www.rijksoverheid.nl/somber-of-gespannen-door-het-coronavirus](http://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 Midden-Groningen](#).

[Over Hulpwijzer Midden-Groningen](#)

---