

Wilt u zo snel mogelijk iemand spreken?

Bel met Altrecht GGZ of Indigo.

Bel de Pandora Depressielijn. U kunt uw verhaal kwijt en u krijgt advies.

Ook De Luisterlijn biedt dag en nacht een luisterend oor via telefoon, e-mail of chat.

Meer hulporganisaties om mee te praten vindt u op de pagina van Omgaan met depressie.

Altrecht GGZ, ECD Houten

Prins Bernhardweg 69

3991 DE Houten

[030 310 310 3200](tel:0303103103200) [1]

www.altrecht.nl [2]

Indigo

Kaap Hoorndreef 48

3563 AV Utrecht

[030 230 85 10](tel:0302308510) [3]

helpdeskindigoMNL@indigo.nl [4]

www.indigo.nl/houten [5]

Pandora Depressielijn

Voor iedereen die psychische problemen heeft of gehad heeft.

Bereikbaar: ma t/m do 13.30 - 15.30 uur en 19.00 - 21.00 uur.

[0900 612 09 09](tel:09006120909) (€ 0,05 per minuut)[6]

www.stichtingpandora.nl [7]

De Luisterlijn

Dag en nacht een luisterend oor

[0900 07 67](tel:09000767) (€ 0,05 per minuut)[8]

www.deluisterlijn.nl [9]

Omgaan met depressie - hulpinstanties

www.omgaanmetdepressie.nl/hulpinstanties [10]

Ziet u het leven niet meer zitten?

Het is niet eenvoudig om iemand te vertellen over gedachten of gevoelens over zelfmoord. Blijf toch praten. Neem contact op met uw huisarts of psycholoog. Ook kunt u voor (anonieme) hulp terecht bij 113 Zelfmoordpreventie. Bij 113 Zelfmoordpreventie werken vrijwilligers en professionele hulpverleners. Ook kunt u op deze website chatten en online therapie volgen. U vindt ook informatie en verhalen van lotgenoten op de website van 113 Zelfmoordpreventie.

Op de website Omgaan met depressie vindt u meer informatie over depressie en verschillende hulporganisaties.

Bespreek uw gevoelens met mensen die u vertrouwt. Dat kunnen familie en vrienden zijn, maar ook uw huisarts. Wilt u nu met iemand praten? Bel de crisisdienst van Altrecht GGZ.

Zorg in Houten

www.zorginhouten.nl [11]

Crisisdienst GGZ Altrecht

Bezoekadres

Lange Nieuwstraat 119
3512 PG Utrecht

Postadres

Lange Nieuwstraat 119
3512 PG Utrecht

[030 230 88 50](tel:0302308850) [12]

www.altrecht.nl [13]

113 Zelfmoordpreventie

Hulplijn

[0900 01 13](tel:09000113) (€ 0,05 per minuut)[14]

www.113.nl [15]

Omgaan met depressie

www.omgaanmetdepressie.nl [16]

Blijven de klachten en wilt u hulp?

Praat met de consultant welzijn van 'van Houten&co'. Of bel de Rivas Zorglijn en vraag naar het consultatiebureau voor senioren.

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.

Jongerenwerk 'van Houten&co'

Bezoekadres

Hefbrug 1
3991 LB Houten

Postadres

Onderdoor 160
3995 DX Houten
[030 700 15 00](tel:0307001500) [17]
jonginhouten@vanhoutenenco.nl [18]
www.vanhoutenenco.nl/jong-in-houten [19]

Rivas - zorglijn

[0900 84 40](tel:09008440) [20]
zorglijn@rivas.nl [21]
www.rivas.nl [22]

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 \(€ 0,15 per minuut\)](tel:09001450) [23]
vraag@korrelatie.nl [24]
www.mindkorrelatie.nl [25]

Wilt u er met iemand anders over praten?

Maak een afspraak met uw huisarts. Die kan u verwijzen naar een psycholoog.

Ga anders naar een maatschappelijk werker van het Sociaal Team. Bij Altrecht of Indigo kunt u zich laten behandelen wanneer de klachten erger worden.

Altrecht GGZ, ECD Houten

Prins Bernhardweg 69
3991 DE Houten
[030 310 310 3200](tel:0303103103200) [1]
www.altrecht.nl [2]

Indigo

Kaap Hoorndreef 48
3563 AV Utrecht
[030 230 85 10](tel:0302308510) [3]
helpdeskindigoMNL@indigo.nl [4]
www.indigo.nl/houten [5]

Sociaal Team Houten

Bezoekadres

Onderdoor 25
3995 DW Houten

Postadres

30
3990 DA Houten
030 63 92 611
info@sociaalteamhouten.nl [26]
www.sociaalteamhouten.nl [27]

Zorg in Houten

www.zorginhouten.nl [11]

Wilt u meer contact met andere mensen?

Kijk op internet of in de regionale kranten voor activiteiten in uw woonplaats. Meld u aan bij een vereniging of volg een cursus. Zo komt u in contact met mensen met dezelfde hobby of interesse.

Misschien is bewegen iets voor u. Kijk op Sportpunt Houten voor alle sportverenigingen in de buurt. U kunt hen bellen voor advies. Kijk op 'van Houten&co' voor activiteiten en cursussen.

Jongerenwerk 'van Houten&co'

Bezoekadres

Hefbrug 1

3991 LB Houten

Postadres

Onderdoor 160

3995 DX Houten

[030 700 15 00](tel:0307001500) [17]

jonginhouten@vanhoutenenco.nl [18]

www.vanhoutenenco.nl/jong-in-houten [19]

Sportpunt Houten

[06 10 36 26 96](tel:0610362696) [28]

info@sportpunthouten.nl [29]

www.sportpunthouten.nl [30]

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Houten](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer Houten](#)

Bron-URL: <https://www.hulpwijzerhouten.nl/depressie>

Links

[1] <tel:0303103103200>

[2] <https://www.altrecht.nl/zorgenheid/psychodiagnostiek/>

[3] <tel:0302308510>

[4] <mailto:helpdeskindigoMNL@indigo.nl>

[5] <https://www.indigo.nl/locaties/?locatie=houten>

[6] <tel:09006120909>(€0,05perminuut)

[7] <http://www.stichtingpandora.nl/jcms/>

[8] <tel:09000767>(€0,05perminuut)

[9] <https://www.deluisterlijn.nl/>

[10] <https://www.omgaanmetdepressie.nl/zelfhulp/hulpinstanties>

[11] <https://www.zorginhouten.nl/>

[12] <tel:0302308850>

[13] <https://www.altrecht.nl/>

[14] <tel:090001113>(€0,05perminuut)

[15] <https://www.113.nl/>

[16] <https://www.omgaanmetdepressie.nl/>

[17] <tel:0307001500>

[18] <mailto:jonginhouten@vanhoutenenco.nl>

[19] <https://www.vanhoutenenco.nl/jong-in-houten/>

[20] <tel:09008440>

[21] <mailto:zorglijn@rivas.nl>

[22] <https://www.rivas.nl/>

[23] <tel:09001450>(€0,15perminuut)

[24] <mailto:vraag@korrelatie.nl>

[25] <https://mindkorrelatie.nl/>

[26] <mailto:info@sociaalteamhouten.nl>

[27] <http://www.sociaalteamhouten.nl/>

[28] <tel:0610362696>

[29] <mailto:info@sportpunthouten.nl>

[30] <https://www.sportpunthouten.nl/>