**Overzicht hulp in CORONA-tijden**

**Algemene vragen rond corona:**

**Tel. 0800 14 689** – <https://www.info-coronavirus.be/>

**Ondersteuning voor iedereen:**

**Tel. 1712:** **Omgaan met conflicten in het gezin tijdens de coronacrisis**.

Maak je zelf geweld mee? Ben je bezorgd om iemand anders of zit je met een vermoeden van geweld? Heb je ooit geweld meegemaakt en zit het je nog altijd dwars? Ben je bang dat je soms je zelfbeheersing kwijt raakt en iemand pijn doet?

Bereikbaar via chat: <https://1712.be/chat> en e-mail: <https://www.1712.be/mail>

<https://1712.be/>

**Tel. 106:** **Tele-Onthaal**

Je kan met Tele-Onthaal praten over de meest uiteenlopende onderwerpen. Mensen bellen of chatten over relatieproblemen, ziekte, depressie, eenzaamheid, zelfdoding, allerlei praktische problemen,… Je kan bij Tele-Onthaal terechtt met alles waar je je zorgen over maakt.

<https://www.tele-onthaal.be/aanbod>

**Tel. 1813: Zelfmoord**

Zit je met zelfmoordgedachten, of ben je bezorgd om iemand?

<https://www.zelfmoord1813.be/>

**Ondersteuning voor volwassenen:**

**Tel. 0800 13 500: CAW, Centrum Algemeen Welzijnswerk**

Je kan terecht bij het CAW met al je vragen rond welzijn. Zit je niet goed in je vel? Voel je je geïsoleerd of eenzaam en wil je een babbeltje slaan? Heb je meer angsten dan normaal in deze tijden en weet je niet hoe daarmee om te gaan? Heb je het gevoel continu samen thuis gevaarlijk kan worden voor jou, je partner of je kinderen?

Chat: <https://www.caw.be/contacteer-ons/chat/>

E-mail: <https://www.caw.be/contacteer-ons/mail/>

<https://www.caw.be/>

**Ondersteuning voor jongeren:**

**Tel. 102: Awel luistert naar kinderen en jongeren.**

Chat: <https://awel.be/babbel#chat>

E-mail: <https://awel.be/babbel#mail>

<https://awel.be/babbel>

**Tel:** **011 85 00 05**  **JAC Genk**

Voel je je niet goed in je vel? Slaat de verveling toe? Ergeren ne ouders jou? Wil je liever zo weinig mogelijk thuis zijn? Vind je geen structuur?

Contacteer JAC via chat, e-mail en telefoon.

<https://www.caw.be/jac/contacteer-ons/>

<https://www.caw.be/jac/>

**Tel. 025532746 VCLB Limburg**

<https://www.vclblimburg.be/corona>

De CLBch@t, het anonieme chatonthaal van de CLB-sector, wordt versterkt.
Alle vragen zijn welkom: over het welbevinden & de gezondheid, over de onderwijsloopbaan en het leren & studeren zijn. Leerlingen en ouders kunnen op [clbchat.be](https://www.clbchat.be/) terecht op maandag, dinsdag en donderdag van 17-21u en op woensdag van 14-21u.

<https://www.clbchat.be/>

<https://www.vclblimburg.be/corona>

**Tel.:** **089 36 57 90** **GO! CLB**

<http://www.scholengroep14.be/index.php/scholen-en-centra/go-clb>
<http://clb-genk-maasland.be/>