SOS

Bij ernstige problemen of gevaar kunnen deze diensten je helpen. Je staat er niet alleen voor.

Crisis- en hulplijnen

Tele-Onthaal	106
Centrum ter Preventie van Zelfdoding	1813

Psychiatrische spoeddiensten

UMC Sint-Pieter (alle leeftijden) Hoogstraat 290, 1000 Brussel	02 535 39 25
Clinique Saint-Luc (alle leeftijden) Hippocrateslaan 10, 1200 Sint-Lambrechts-Woluwe	02 764 21 21
HUDERF (tot 18 jaar) Jean Joseph Crocqlaan 7, 1020 Laken	02 477 31 00
Erasmusziekenhuis (vanaf 18 jaar) Lenniksebaan 808, 1070 Anderlecht	02 555 34 02
UVC Brugmann (vanaf 15 jaar) Jean Joseph Crocqlaan 1, 1020 Laken	02 477 27 06

Seksueel geweld

ZSG *Zorgcentrum na Seksueel Geweld*	02 535 45 42

Noodgevallen

Politie
Ambulance
Brandweer
112

Het Brussels Platform voor Geestelijke Gezondheid, is een team dat mensen en diensten in Brussel samenbrengt om beter zorg te dragen voor de mentale gezondheid.

In een wereld waarin alles snel gaat en presteren overal centraal staat, is het belangrijk om als jongere stil te staan bij je mentale gezondheid.
Zo kun je beter omgaan met jezelf, met anderen en met wat je bezighoudt.
Vragen over je identiteit, je relaties, uitgaan, eenzaamheid of zelfs de toekomst... soms kan het allemaal zwaar wegen.

Erover praten en deze signalen leren herkennen, is een kracht, geen zwakte.

Projectopvolging: Kelly Gustot
Grafisch ontwerp: mariefrenois.eu

Brussels Platform
Geestelijke Gezondheid



Hoe gaat het écht met je?

gids voor zelfevaluatie & hulpbronnen voor je mentale gezondheid

Stel jezelf de vraag: **hoe gaat het écht met je?**

Of je je nu helemaal goed voelt, een beetje de weg kwijt bent of echt niet meer kunt: neem even de tijd om stil te staan.

Deze tool helpt je na te gaan hoe het met je gaat.

Als je daar behoefte aan hebt, praat er dan over met iemand in je omgeving. Je kunt ook hulp en ondersteuning vinden door de QR-code te scannen.

jeunes.santementale.brussels

⚠ Deze tool helpt je om stil te staan bij je mentale gezondheid. Hij vervangt geen gesprek met een professional.

Duid de zinnen aan die het meest bij jou passen:

De afgelopen dagen/weken...

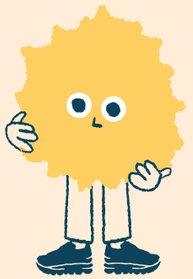
	Ik vind het fijn om voor mezelf te zorgen.
	Ik voel me omringd door anderen en voel me goed bij hen.
	Ik heb het gevoel dat verschillende aspecten van mijn leven goed in balans zijn.
	Ik heb zin om nieuwe dingen te ontdekken (activiteiten, ontmoetingen...).
	Ik voel me nieuwsgierig en gemotiveerd.
	Ik zoek informatie voor mezelf of voor iemand anders.
	Ik voel me op mijn plaats en heb vertrouwen in mijn eigen kunnen.
	Ik zit met veel vragen en heb behoefte om te praten.
	Ik voel stress, spanning of angst.
	Ik heb minder zin in dingen waar ik me normaal goed bij voel.
	Ik word gepest, afgewezen of buitengesloten.
	Mijn slaap- of eetpatroon verandert (meer/minder dan vroeger).
	Ik gebruik alcohol of drugs en begin me daar zorgen over te maken.
	Ik voel me nutteloos of alsof ik niets waard ben.
	Ik ben helemaal op, ik heb het moeilijk en ik wil dat het stopt.
	Ik denk wel eens dat ik wil verdwijnen, dat ik er een einde aan wil maken.
	Ik heb zin om mezelf pijn te doen, ik doe mezelf pijn of ik ben bang dat ik anderen pijn zal doen.
	Ik voel me erg alleen en afgesloten van anderen.
	Ik kan niet meer slapen, of ik slaap enorm veel zonder me uitgerust te voelen.
	Ik zie, hoor of voel vreemde dingen of dingen die niet bestaan.
	Ik voel me in gevaar, ik word bedreigd of krijg te maken met geweld.

Resultaten van de zelfevaluatie



Voornamelijk in de groene zone

Over het algemeen gaat het goed met je. Blijf goed voor jezelf zorgen en omring je met mensen die je goed doen.



Voornamelijk in de gele zone

Er is iets dat je onder spanning zet. Erover praten, advies vragen of tijdig hulp zoeken kan helpen.



Voornamelijk in de oranje zone

Blijf hier niet alleen mee zitten. Het is belangrijk om snel steun te zoeken. Er zijn plekken waar je hiervoor terechtkunt.

Bij onmiddellijk gevaar → Hulpdiensten 112