

## Ondersteuningsdienst voor geestelijke gezondheid tijdens Coronavirus

Om uw geestelijke gezondheid tijdens de lockdown te steunen

Er is de laatste tijd heel wat veranderd en u voelt zich misschien wat overweldigd of zelfs helemaal verloren nu u zich terug in lockdown bevindt. Als u niet goed weet hoe hiermee om te gaan of waar u hulp kunt vragen, **kunnen wij uw geestelijke gezondheid ondersteunen.**

### **Praat erover met ons**

Onze opgeleide adviseurs kunnen u telefonisch ondersteunen.  
Dit is gratis en 24 uur per dag beschikbaar. **1800 512 348**

### **Online ondersteuning en informatie**

Onze website biedt regelmatig bijgewerkte informatie, advies en strategieën om u te helpen uw welzijn en geestelijke gezondheid tijdens deze periode te beheren. Een gratis webchat met onze opgeleide adviseurs is ook 24 uur per dag beschikbaar.  
**[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

### **Zelfmoord- en crisisondersteuning**

Bel Lifeline voor onmiddellijke steun op **13 11 14**

Als het om een noodgeval gaat of als u rechtstreeks risico loopt om uzelf of anderen letsel toe te brengen, bel dan **000**

 **[coronavirus.beyondblue.org.au](https://coronavirus.beyondblue.org.au)**

 **1800 512 348**

### **Ondersteuning voor niet-Engelstaligen**

Er is een reeks opties beschikbaar voor mensen waarbij Engels niet de moedertaal is. Mensen die Engels niet als hoofdtaal gebruiken kunnen gratis ondersteuning krijgen van de Translating and Interpreting Service (Vertaal- en Tolkendienst)  
**[www.tisnational.gov.au](https://www.tisnational.gov.au)**

TIS National biedt onmiddellijke of op voorhand gereserveerde telefonische tolkdiensten.

Bel voor onmiddellijke diensten **131 450.**

