

Hier kunt u terecht als spanningen thuis oplopen

In de zomerperiode zijn we weer meer thuis. In veel huishoudens gaat dit goed. Maar soms lopen de spanningen thuis op. En dan kunt u wel wat hulp gebruiken.



ZORG VOOR REGELMAAT

Eet, ontspan, beweeg en werk op dezelfde tijdstippen.
Maak goede afspraken over wie wat doet.
Vraag aan elkaar hoe het gaat.



UIT GEVOELENS

Zeg wat u voelt en schrijf het op. Laat kinderen hun gevoelens tekenen. Laat spanning niet tot onveilige situaties leiden.



BESPREEK SPANNINGEN EN RUIZIES

Praat ruzies uit en bespreek oplossingen: wat maakt u, uw partner en/of uw kinderen weer rustig?

1 2 3 4 5 6 ...



NEEM EEN TIME-OUT

Verliest u de controle? Tel tot 10. Adem diep in en uit.
Neem afstand. Zoek een veilige plek.



ZOEK STEUN OF HULP DICHTBIJ

Blijf contact houden met vrienden en familie.
Praat met iemand die u vertrouwt. Als u graag met iemand in de buurt wilt praten, kunt u bellen of mailen met **Sociaal Werk De Kop**, telefoon (0521) 745 080 of mailen naar info@sociaalwerkdekop.nl. Zij zijn ook te vinden op Facebook.

Loopt u vast in uw thuissituatie? **Sociaal Werk De Kop** kijkt samen met u hoe u weer wat ruimte kunt creëren in uw situatie. Is de situatie onhoudbaar? Dan wijzen zij u de weg naar de juiste hulp!

KINDEREN/JONGEREN (8-18 JAAR):

Ken je Jelma, Sandra en Paula van **Sociaal Werk De Kop**? Zij zijn er voor kinderen die voor een naaste zorgen. Je kunt ze een mailtje sturen via info@sociaalwerkdekop.nl of een berichtje via Instagram: [@jelma_dekop](https://www.instagram.com/jelma_dekop).

Wouter en Jessica zijn jongerenwerkers van **Sociaal Werk De Kop**. Zij kennen veel jongeren en zijn er ook voor jou. Je kunt ze makkelijk vinden op Instagram [@swdkop](https://www.instagram.com/swdkop).



LANDELIJKE HULPLIJNEN:

Liever niet zo dichtbij huis? Kijk dan op de website of bel met:

www.kindertelefoon.nl of bel 0800-0432
Voor alles wat kinderen bezighoudt.

www.jouwggd.nl of bel 088 - 443 07 02
De jeugdgezondheidszorg-organisatie in jouw buurt.

www.deluisterlijn.nl of bel 0900 - 0767
Voor wie behoefte heeft aan een luisterend oor.

www.mindkorrelatie.nl of bel 0900 - 1450
Voor hulp bij psychische of mentale problemen.

www.anbo.nl of bel 0348 - 46 66 66.
Voor informatie of een luisterend voor ouderen.



Bij direct gevaar belt u 112.

Niet in levensgevaar maar wel hulp nodig?
U kunt elke dag, 24 uur per dag, contact opnemen met:

www.113.nl of bel 0900-0113
Voor wie eraan denkt om zichzelf pijn te doen, of aan zelfmoord.

www.veiligthuis.nl of bel 0800 - 2000.
Advies en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling.
Ook voor een luisterend oor of advies over de situatie waar u zich zorgen over maakt. Dit kan ook anoniem.

