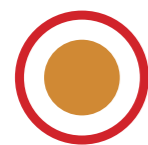
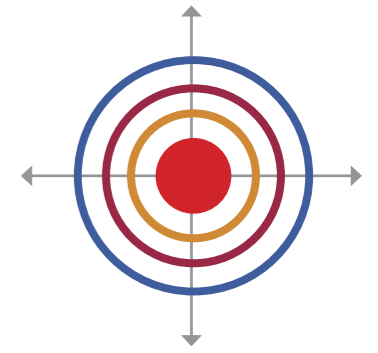


OVERZICHT ONDERSTEUNING MENTALE GEZONDHEID IN BRABANT

Wegwijzer voor ondersteuning mentale gezondheid en herstel



Herstel en zelfregie plekken en cursussen

Plekken door en voor mensen met een psychische en sociaal-emotionele kwetsbaarheid, waar sociale participatie, maatschappelijke participatie en ontplooiing en methodische zelfhulp een plek krijgen. Mensen willen hun eigen leven leiden.



Dagbesteding en wonen

Dagbesteding is bedoeld om structuur te bieden en een zinvolle invulling van de dag te geven. Daarbij helpt het om de zelfstandigheid waar mogelijk te vergroten. Bij het zoeken naar een passende woon- of verblijfvorm is de juiste balans tussen geborgenheid en zelfstandigheid belangrijk. We kennen een diversiteit aan verblijf- en woonvormen.



Basis en gespecialiseerde GGZ

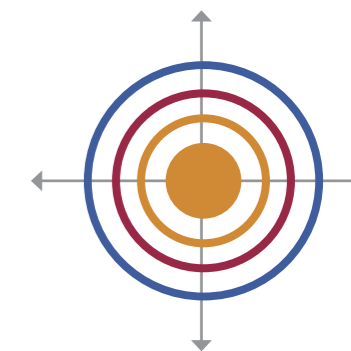
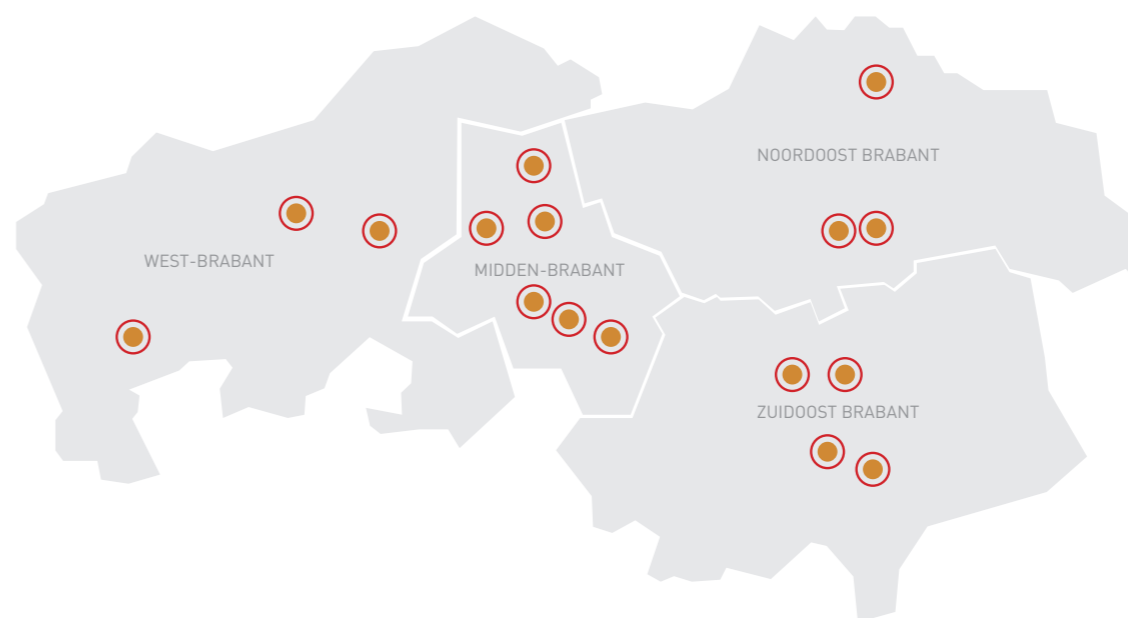
De Generalistische Basis GGZ is bedoeld voor mensen met lichte tot matige psychische problemen. Deze zorg is vaak kortdurend en klachtgericht. De Specialistische GGZ behandelt mensen met ernstige, complexe of vaker terugkerende klachten.



e-Health oplossingen

Het gebruik van informatie- en communicatietechnologie om mensen met psychische klachten en/of aandoeningen te informeren en/of te ondersteunen met betrekking tot hun psychische gezondheid om zo het herstelproces en daarmee hun kwaliteit van leven te verbeteren.

HERSTEL EN ZELFREGIE PLEKKEN



WEST BRABANT

Centrum Frits // Baarle-Nassau

Logeershuis, Respijtzorg in de natuur op Landgoed Cruyshof
www.centrum-frits.nl
h.goosen@ggzbreburg.nl, 06-10015002

Stichting Voor Door Met // Breda

Activiteiten m.b.t. herstel zonder indicatie en buiten GGZ
www.voordoormet.nl
info@hetkiemuur.nl, 06-15904492

Zelfhulpgroepen gokverslaafden // Breda

Zelfhulpgroepen en plekken
www.agog.nl/zelfhulpgroepen/zelfhulp-aan-gokverslaafden
0800-2277722

Fameus // Breda en Roosendaal

Herstel en zelfregieplek - inloop
www.centrum-fameus.nl/overig-aanbod/recoverycollege/
fameusbreda@ggzbreburg.nl, 06-12263138
fameusroosendaal@ggzbreburg.nl, 06-12674902



NOORDOOST BRABANT

Gewoon Herstel // Uden

Herstel en zelfregieplek - inloop
www.gewoonherstel.nl
contact@gewoonherstel.nl, 0413-851511

Stichting Door en Voor // Land van Cuijk

Activiteiten m.b.t. herstel zonder indicatie en buiten GGZ
www.doorenvoor.nl
uden@doorenvoor.nl, cuijk@doorenvoor.nl, 073-3030052

Steunpunt Zelfhulp Den Bosch // Den Bosch

Zelfhulpgroepen
www.zelfhulpdenbosch.nl/overzicht-zelfhulpgroepen
info@zelfhulpdenbosch.nl, 073 - 623 72 63

Point 0 Safehouses // Schaijk

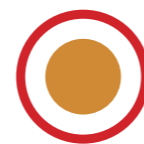
Safehouse voor verslaafden in herstel
www.point-o.nl/herstel/safe-house
info@point-o.nl, 0486 - 436642

Point 0, voormalig klooster // Schaijk

Een tijdelijke, beschermde woonomgeving voor (jong)volwassen vrouwen die herstellen van een verslaving
www.point-o.nl/herstel/beschermde-wonen-voor-vrouwen
info@point-o.nl, 0486 - 436642

Zelfhulpgroepen gokverslaafden // Oss

Zelfhulpgroepen en plekken
www.agog.nl/zelfhulpgroepen/zelfhulp-aan-gokverslaafden
0800-2277722



ZUIDOOST BRABANT

Groeirijk // Eindhoven

Herstel en zelfregieplek - inloop
<https://sites.ggze.nl/groups/36-ggze-groeirijk-centraal/welcome>
groeirijk@ggze.nl, 040-2613958

Hestia (Markieza) // Eindhoven

Activiteiten m.b.t. herstel zonder indicatie en buiten GGZ
www.markieza.org/herstelactiviteiten/
info@markieza.org, 040-2315005

Zelfhulpgroepen gokverslaafden // Eindhoven

Zelfhulpgroepen en plekken
www.agog.nl/zelfhulpgroepen/zelfhulp-aan-gokverslaafden
0800-2277722

Nei Skoen // Helmond

Herstel en zelfregieplek - inloop
www.neiskoer.nl
info@neiskoer.nl, 06-10785524

Stichting Door en Voor // Helmond

Activiteiten m.b.t. herstel zonder indicatie en buiten GGZ
www.doorenvoor.nl
zrc-peel@doorenvoor.nl, 073-3030052

Zelfhulpgroepen // Zuidoost Brabant

Zelfhulpgroepen en plekken
www.zelfhulpnetwerk.nl
040-2118328



MIDDEN BRABANT

RIBW Brabant // Goirle, Tilburg, Hilvarenbeek, Kaatsheuvel

Activiteiten m.b.t. herstel zonder indicatie en buiten GGZ
& online stellen van vragen voor jezelf of als naaste
www.hetkiemuur.nl/category/portfolio/
info@hetkiemuur.nl, 06-15904492

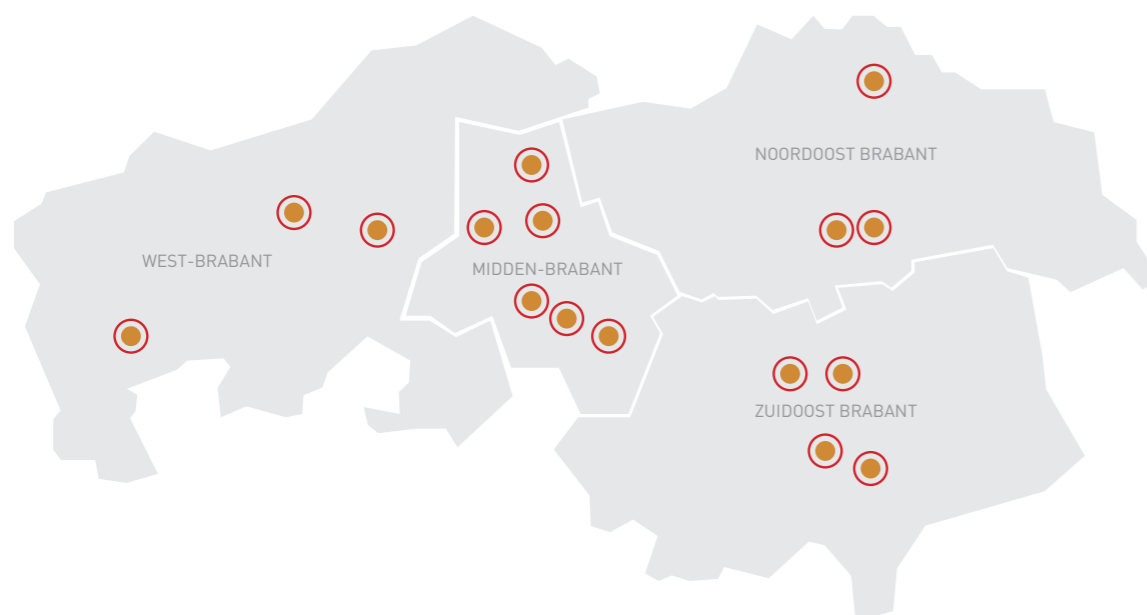
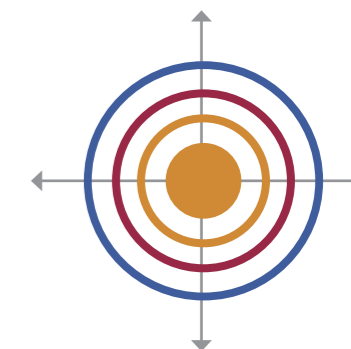
Eagle Shelter // Dongen

Herstel en zelfregieplek - inloop
www.eagleshelter.nl
info@eagleshelter.nl, 06-38226683

Fameus // Tilburg

Herstel en zelfregieplek - inloop
www.centrum-fameus.nl/overig-aanbod/recoverycollege/
fameustilburg@ggzbreburg.nl, 06-30204767

HERSTEL EN ZELFREGIE CURSUSSEN



AANBOD

Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

Dit is een zelfhulp training, het ondersteunt je om weer grip te krijgen en te houden op je leven wanneer dat ontregeld raakt door ernstige gebeurtenissen.

Cursus Herstellen doe je Zelf

Cursus die door een ervaringsdeskundige worden gegeven.

Als deelnemer krijg je informatie, je leert reflecteren, wisselt ervaringen uit en oefent met vaardigheden aangaande thema's die te maken hebben met herstel. In de cursus, waarbij gewerkt wordt met een werkboek, ontdek je je eigen kracht en mogelijkheden, om van daaruit op eigen wijze en in je eigen tempo stappen te zetten op de weg naar herstel.

Digitaal Herstelverhaal

In deze cursus schrijf je individueel aan je herstelverhaal. De cursus is digitaal en verloopt aan de hand van opdrachten en bouwstenen. Die bouwstenen zijn opgesteld vanuit het herstelprincipe. Als je dit liever niet in een groep doet en in je eigen tempo wilt werken, dan kun je thuis op de computer werken aan het Digitaal Herstelverhaal.

Aan de slag met je eigen herstelverhaal

Hier staan de stappen beschreven om zelf je herstelverhaal te schrijven om inzicht te krijgen waar je doorheen bent gegaan en waar je nu staat.

Cursus door ervaringsdeskundige

Verschillende modules: Zelfbeeld, werkstress, somberheid, rouwverwerking, scheiding, piekeren, mantelzorg.

Workshops door ervaringsdeskundige

Workshops die gericht zijn op dagbesteding zoals; sport, ontspanning, leefstijl en creatieve vaardigheden. Workshops die gericht zijn op herstel, leergroepen zoals; o.a. slaapcursus, opkomen voor jezelf, kort lontje, balans inspanning/ontspanning, etc. Diverse educatie groepen.

AANBIEDERS

Fameus // Breda, Roosendaal, Tilburg

Cursus Herstellen doe je Zelf, cursusWRAP
www.centrum-fameus.nl/cursussen
Breda: fameusbreda@ggzbreburg.nl, 06-12263138
Roosendaal: fameusroosendaal@ggzbreburg.nl, 06-12674902
Tilburg: fameustilburg@ggzbreburg.nl, 06-30204767

Stichting door en voor // Meierij, verschillende locaties

Cursus Herstellen doe je Zelf
www.doorenvoo.nl/cursussen-2/herstellen-doe-je-zelf
scholing@doorenvoo.nl, 06-45965555

Stichting Voor Door Met // Breda, verschillende locaties

Cursus Herstellen doe je Zelf, cursus WRAP
www.voordoormet.nl/wp-content/uploads/2021/03/Folder-HdjZ.pdf
www.voordoormet.nl/wp-content/uploads/2021/03/WRAP-folder.pdf
voordoormet@gmail.com, 06-53 79 97 37

Gewoon Herstel // Uden

Cursus Herstellen doe je Zelf
www.gewoonherstel.nl
contact@gewoonherstel.nl, 0413-851511

Nei Skoen // Helmond, Mierlo-Hout

Cursus Herstellen doe je Zelf
www.neiskoen.nl/programma
info@neiskoen.nl, 06-10785524

Traject Vier! // Uden

Workshops door ervaringsdeskundigen op verschillende thema's
www.ggzoostrabant.nl/dagbesteding-odac-s/traject-vier-herstelacademie-inloop
088 - 846 1050

Mondriaan // online

Cursus Digitaal Herstelverhaal
bureauherstel@mondriaan.eu

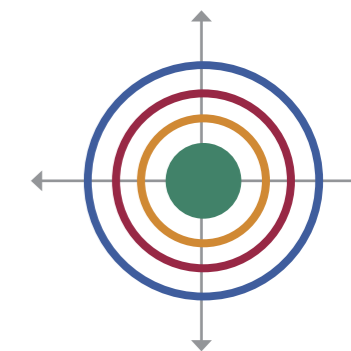
Hieronymus // online

Aan de slag met je herstelverhaal
www.hieronymus.be/wp-content/uploads/2015/10/Folder-herstelverhalen

Mirro // online

Cursussen door ervaringsdeskundigen op verschillende thema's
www.mirro.nl/consument
info@mirro.nl, 085-489 89 99

DAGBESTEDING EN WONEN



Wonen

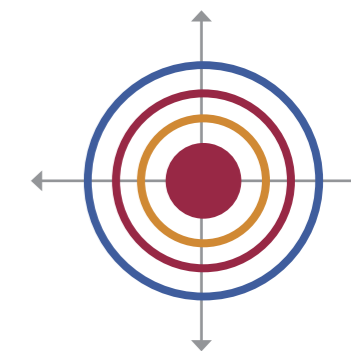
| Organisatie | Locatie | Omschrijving/ bijzonderheden | Indicatie | Website |
|------------------|----------|--|----------------------------|--|
| RIBW | Tilburg | Woonbegeleiding | | www.ribwbrabant.nl/begeleiding-bij-een-ribw-locatie |
| GGZ Oost-Brabant | Boekel | jongvolwassenen, volwassenen, ouderen, 13 locaties | | www.ggzoostbrabant.nl/boekel |
| GGZ Oost-Brabant | Boxmeer | Voor ouderen, Langdurend intensief verblijf (LIV) | | www.ggzoostbrabant.nl/boxmeer |
| GGZ Oost-Brabant | Deurne | Leeftijd 18-60, 24-uurs begeleiding | | www.ggzoostbrabant.nl/deurne |
| GGZ Oost-Brabant | Heesch | vanaf 55 jaar | | www.ggzoostbrabant.nl/heesch |
| GGZ Oost-Brabant | Gemert | Vanaf 18 jaar, 2 locaties | WLZ (ZPP 1, 2 of 3) of WMO | www.ggzoostbrabant.nl/gemert |
| GGZ Oost-Brabant | Helmond | Volwassenen en ouderen, 3 locaties | | www.ggzoostbrabant.nl/helmond |
| GGZ Oost-Brabant | Oss | Jongvolwassenen en volwassenen, 2 locaties | | www.ggzoostbrabant.nl/oss |
| GGZ Oost-Brabant | Reek | Jongvolwassenen en volwassenen, autisme | | www.ggzoostbrabant.nl/reek |
| GGZ Oost-Brabant | Rosmalen | Woonwerkvoorziening 18+, autisme (normaal en hoger begaafd) | | www.ggzoostbrabant.nl/rosmalen |
| GGZ Oost-Brabant | Someren | Ouderen | | www.ggzoostbrabant.nl/someren |
| GGZ Oost-Brabant | Veghel | Jong volwassenen, volwassenen en ouderen, 2 locaties, 24-uurs zorg | | www.ggzoostbrabant.nl/veghel |



Dagbesteding

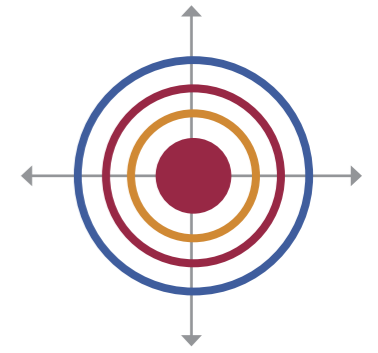
| Organisatie | Locatie | Omschrijving/ bijzonderheden | Indicatie | Website |
|-----------------------------|---------|---|-----------|--|
| RIBW | Tilburg | Dagbesteding, werken en leren | | www.ribwbrabant.nl/begeleiding-bij-een-ribw-locatie |
| Autistensoos | Helmond | 18+ | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/autistensoos-helmond#contact-en-meer-info |
| ODAC Huize Padua | Boekel | Vrije tijd en dagbesteding | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/odac-huize-padua-boekel |
| De inloop | Cuijk | Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/de-inloop-cuijk |
| De inloop | Boxmeer | Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/de-inloop-boxmeer |
| D'n Doortrapper | Veghel | Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/d-n-doortrapper-veghel |
| Traject Vier! | Uden | Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen- Herstelacademie en inloop | WMO | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/traject-vier-herstelacademie-inloop |
| Dagbesteding GGZ in de Wijk | Oss | Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/dagbesteding-ggz-in-de-wijk-regio-oss |
| ODAC Claraklooster | Helmond | Jongvolwassenen, volwassenen en ouderen | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/claraklooster-helmond |
| SMO Jobfactory | Helmond | Arbeidsmatige dagbesteding en arbeidstrajecten | | www.ggzoostbrabant.nl/dagbesteding-odac-s/smo-jobfactory |
| Dichtbij Amare | Elshout | 18+, doelgroep: autisme, gedragsproblematiek, ontwikkelingsproblematiek, ADHD, (licht) verstandelijke | | www.amarezorg.nl/dichtbij |

BASIS EN GESPECIALISEERDE GGZ



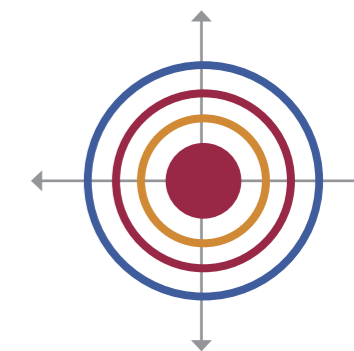
| Organisatie | Locatie (A t/m Z) | Basis GGZ | Gespecialiseerde GGZ | Specialisatie/ bijzonderheden | Website |
|-----------------------------|-------------------|-----------|----------------------|---|--|
| Het levensatelier | Asten | Ja | Ja | | www.hetlevensatelier.nl |
| Indigo | Almkerk | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Eleos | Almkerk | Ja | Ja | Christelijke signatuur | www.eleos.nl |
| GGZ Westelijk Noord-Brabant | Bergen op Zoom | Nee | Ja | | www.ggzwnb.nl |
| Impegno | Bergen op Zoom | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| Bravis Ziekenhuis | Bergen op Zoom | Nee | Ja | | www.bravisziekenhuis.nl |
| De Viersprong | Bergen op Zoom | Ja | Ja | | www.deviersprong.nl |
| De Kering | Bergen op Zoom | Ja | Ja | | www.de-kering.nl |
| Mentaal Beter | Bergen op Zoom | Ja | Ja | | www.mentaalbeter.nl |
| GGZ Oost-Brabant | Boekel | Ja | Ja | | www.ggzooostbrabant.nl |
| Centiv | Boxmeer | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| GGZ Oost-Brabant | Boxmeer | Ja | Ja | | www.ggzooostbrabant.nl |
| Indigo | Boxmeer | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Curalma | Boxmeer | Nee | Ja | Specialisatie PTSS | www.curalma.nl |
| HSK Breda | Breda | Ja | Ja | | www.hsk.nl |
| Mentaal beter | Breda | Ja | Ja | | www.mentaalbeter.nl |
| GGZ Breburg | Breda | Ja | Ja | | www.ggzbreburg.nl |
| Youz | Breda | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-18 jaar | www.youz.nl |
| Indigo | Breda | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Ziekenhuis Amphia | Breda | Ja | Ja | | www.amphia.nl |
| PsyQ | Breda | Ja | Ja | | www.psyq.nl |
| Licht in zicht | Breda | Ja | Ja | Specialisatie interculturele psychiatrie | www.ggzlichtinzicht.nl |
| AdhD centraal | Breda | Ja | Ja | Specialisatie ADHD & ADD | www.adhdcentraal.nl |
| Fivoor | Breda | Ja | Ja | Specialisatie forensisch Specialisatie hoog intensieve zorg | www.fivoor.nl |
| Impegno | Breda | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| Riozorg | Breda | Ja | Ja | Specialisatie 4-18 jaar | www.riozorg.nl |
| Genzi | Breda | Ja | Ja | Specialisatie licht verstandelijk beperkten Specialisatie verslaving Specialisatie forensisch | www.genzi.nl |
| BuurtzorgT | Breda | Ja | Ja | | www.buurtzorgt.nl/behandelteams#brabant |
| Indigo | Cuijk | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Rebis KPC | Cuijk | Ja | Ja | Specialisatie jongeren tot 18 jaar | www.rebis-kpc.nl |
| Centiv | Cuijk | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| Reinier van Arkel | Den Bosch | Ja | Ja | | www.reiniervanarkel.nl |
| HSK | Den Bosch | Ja | Ja | | www.hsk.nl |
| Max Ernst | Den Bosch | Ja | Ja | | www.max-ernst.nl |
| Ypse | Den Bosch | Ja | Ja | | www.ypse.nl |
| De viersprong | Den Bosch | Ja | Ja | | www.deviersprong.nl |
| PsyQ | Den Bosch | Ja | Ja | | www.psyq.nl |
| Compass | Den Bosch | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 14-24 jaar | www.compassggz.nl |

BASIS EN GESPECIALISEERDE GGZ



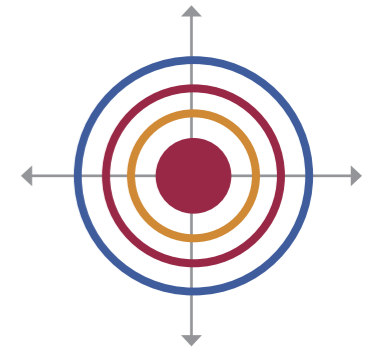
| Organisatie | Locatie (A t/m Z) | Basis GGZ | Gespecialiseerde GGZ | Specialisatie/ bijzonderheden | Website |
|---------------------------------------|-------------------|-----------|----------------------|--|--|
| Linc naar zorg | Den Bosch | Ja | Ja | Woonbegeleiding | lincnaarzorg.nl |
| Militaire Geestelijke Gezondheidszorg | Den Bosch | Ja | Ja | Specialisatie defensie | www.defensie.nl/onderwerpen/gezondheidszorg/inhoud/psychische-hulp/regionale-centra-mggz |
| Osperon | Den Bosch | Ja | Ja | Intercultureel | www.osperon.nl |
| Smart-Coach | Den Bosch | Ja | Ja | Coaching jeugdigen (vanaf 18) en volwassenen | www.smart-coach.nl |
| Centiv | Deurne | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| GGZ Breburg | Dongen | Ja | Ja | | www.ggzbreburg.nl |
| Indigo | Drunen | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Youz | Eindhoven | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 14-24 jaar | www.youz.nl/ |
| Impegno | Eindhoven | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| Centiv | Eindhoven | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| Caleidozorg | Eindhoven | Ja | Ja | | www.caleidozorg.nl |
| i-psy | Eindhoven | Ja | Ja | Specialisatie interculturele psychiatrie | www.i-psy.nl |
| HSK | Eindhoven | Ja | Ja | | www.hsk.nl |
| Max Ernst | Eindhoven | Ja | Ja | | www.max-ernst.nl |
| Neurocare | Eindhoven | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.neurocaregroup.nl |
| De Hoop | Eindhoven | Ja | Ja | Christelijke signatuur | www.dehoop.org |
| PsyQ | Eindhoven | Ja | Ja | | www.psyq.nl |
| GGZ groep | Eindhoven | Ja | Ja | | www.ggzgroep.nl |
| Pec GGZ | Eindhoven | Ja | Ja | | www.pecggz.nl |
| Catharina Ziekenhuis | Eindhoven | Nee | Ja | | www.cze.nl |
| AdhD centraal | Eindhoven | Ja | Ja | Specialisatie ADHD & ADD | www.adhdcentraal.nl |
| GGZE | Eindhoven | Ja | Ja | | www.ggze.nl |
| Aelbrecht GGZ | Eindhoven | Ja | Ja | | www.aelbrechtggz.nl |
| Senevita | Eindhoven | Ja | Ja | | www.senevita.nl |
| PHI med | Eindhoven | Ja | Ja | | www.phi-med.nl |
| Psycho Eindhoven | Eindhoven | Ja | Ja | | www.psycho eindhoven.nl |
| De Viersprong | Halsteren | Ja | Ja | | www.deviersprong.nl/ |
| GGZ Westelijk Noord-Brabant | Halsteren | Nee | Ja | | www.ggzwnb.nl |
| Mentaal Beter | Geertruidenberg | Ja | Ja | | mentaalbeter.nl |
| Carepower | Geldrop | Nee | Ja | WMO begeleiding | carepower.nl |
| GGZ Breburg | Goirle | Ja | Ja | | www.ggzbreburg.nl |
| Centiv | Helmond | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| Indigo | Helmond | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Herlaarhof | Helmond | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.herlaarhof.nl |
| GGZ Oost-Brabant | Helmond | Ja | Ja | | www.ggzoostrabant.nl |
| Impegno | Helmond | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| BuurtzorgT | Helmond | Ja | Ja | | www.buurtzorgt.nl/behandelteams#brabant |
| Indigo | Hilvarenbeek | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Compass | Ledeacker | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 14-24 jaar | www.compassggz.nl |

BASIS EN GESPECIALISEERDE GGZ



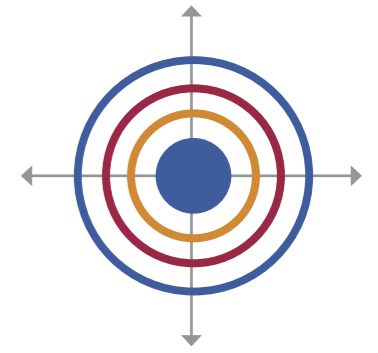
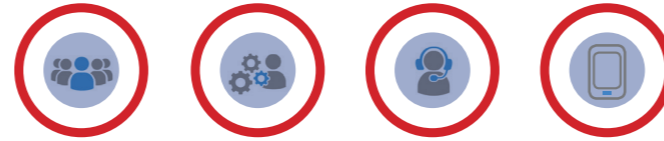
| Organisatie | Locatie (A t/m Z) | Basis GGZ | Gespecialiseerde GGZ | Specialisatie/ bijzonderheden | Website |
|-----------------------------|-------------------|-----------|----------------------|--|--|
| Pion Nuenen | Nuenen | Ja | Ja | Specialisatie ouderen | www.pion-nuenen.nl |
| HSK | Oss | Ja | Ja | | www.hsk.nl |
| Curans | Oss | Ja | Nee | | www.curans.nl |
| Herlaarhof | Oss | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.herlaarhof.nl |
| Indigo | Oss | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Centiv | Oss | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| GGZ Noord-Oost Brabant | Oss | Ja | Ja | | www.ggzoostbrabant.nl |
| Impegno | Oss | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| Riozorg | Oosterhout | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-18 jaar | www.riozorg.nl |
| GGZ Breburg | Oosterhout | Ja | Ja | | www.ggzbreburg.nl |
| Impegno | Oosterhout | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| In petto | Oosterhout | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.inpetto-jeugdggz.nl |
| PHI med | Oosterhout | Ja | Ja | | www.phi-med.nl |
| Indigo | Rijen | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Multicare | Rijen | Ja | Ja | Intercultureel | www.ggzmulticare.nl |
| Marnes | Rosmalen | Ja | Ja | Behandelingen in Spanje | www.marnesggz.nl |
| GGZ Oost-Brabant | Rosmalen | Ja | Ja | | www.ggzoostbrabant.nl |
| Buro 30 | Rosmalen | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-24 jaar | www.buro30.nl |
| Mentaal beter | Rosmalen | Ja | Ja | | www.mentaalbeter.nl |
| Youz | Rosmalen | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-18 jaar | www.youz.nl |
| Mentaal beter | Roosendaal | Ja | Ja | | www.mentaalbeter.nl |
| In petto | Roosendaal | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.inpetto-jeugdggz.nl |
| Impegno | Roosendaal | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| GGZ Westelijk Noord-Brabant | Roosendaal | Nee | Ja | | www.ggzwnb.nl |
| HSK Tilburg | Tilburg | Ja | Ja | | www.hsk.nl |
| Mentaal beter | Tilburg | Ja | Ja | | www.mentaalbeter.nl |
| GGZ Breburg | Tilburg | Ja | Ja | | www.ggzbreburg.nl |
| Riozorg | Tilburg | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-18 jaar | www.riozorg.nl |
| Perspectief | Tilburg | Ja | Ja | | www.perspectief.net |
| Indigo | Tilburg | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| PsyQ | Tilburg | Ja | Ja | | www.psyq.nl |
| Youz | Tilburg | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-18 jaar | www.youz.nl |
| i-psy | Tilburg | Ja | Ja | Specialisatie interculturele psychiatrie | www.i-psy.nl |
| Buro maks | Tilburg | Nee | Ja | | www.buromaks.nl |
| Caleidozorg | Tilburg | Ja | Ja | | www.caleidozorg.nl |
| De opgroeipraktijk | Tilburg | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 4-18 jaar | www.deopgroeipraktijk.nl |
| Fivoor | Tilburg | Ja | Ja | Specialisatie forensisch Specialisatie hoog intensieve zorg | www.fivoor.nl |
| Impegno | Tilburg | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| Stichting de As | Tilburg | Ja | Ja | Specialisatie jongeren Specialisatie autisme Specialisatie spectrum stoornis | www.stichtingdeas.nl |

BASIS EN GESPECIALISEERDE GGZ



| Organisatie | Locatie (A t/m Z) | Basis GGZ | Gespecialiseerde GGZ | Specialisatie/ bijzonderheden | Website |
|-------------------|-------------------|-----------|----------------------|--|--|
| Centiv | Uden | Ja | Ja | | www.centiv.nl |
| Indigo | Uden | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| Karakter | Uden | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.karakter.com |
| BuurtzorgT | Uden | Ja | Ja | | www.buurtzorgt.nl/behandelteams#brabant |
| Metabetica | Valkenswaard | Ja | Ja | | www.metabetica.eu |
| GGZ Oost-Brabant | Veghel | Ja | Ja | | www.ggzoostbrabant.nl |
| Mentaal Beter | Veghel | Ja | Ja | | www.mentaalbeter.nl |
| Herlaarhof | Veldhoven | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.herlaarhof.nl |
| Reinier van Arkel | Vught | Ja | Ja | | www.reiniervanarkel.nl |
| GGMD | Vught | Ja | Ja | Specialisatie slechthorendheid en doofheid | www.ggmd.nl |
| Herlaarhof | Vught | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.herlaarhof.nl |
| Herlaarhof | Waalre | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.herlaarhof.nl |
| Yes we can | Waalre | Ja | Ja | Specialisatie jongeren 13-23 jaar | www.yeswecanclinics.nl |
| Indigo | Waalwijk | Ja | Nee | | www.indigo.nl |
| GGZ Breburg | Waalwijk | Ja | Ja | | www.ggzbreburg.nl |
| Impegno | Waalwijk | Ja | Ja | | www.impegno.nl |
| Open mind GGZ | Waalwijk | Ja | Nee | | www.openmindggz.nl |
| Herlaarhof | Zaltbommel | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.herlaarhof.nl |
| In petto | Zevenbergen | Ja | Ja | Specialisatie jongeren | www.inpetto-jeugdggz.nl |

e-HEALTH OPLOSSINGEN



Luisterlijn // chat //
wegwijsgesprek

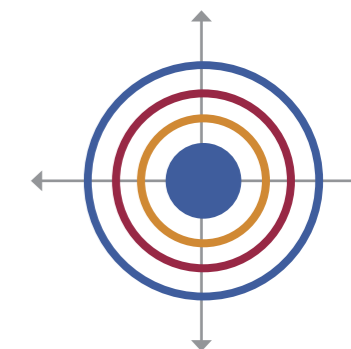
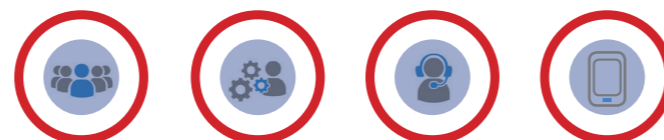
| Naam | Omschrijving | Aanbieder | Website | Vorm |
|---------------------------|---|-------------------------|--|---------------------|
| De Luisterlijn | Landelijke luisterlijn voor al je vragen via chat of telefoon 24/7 door heel Nederland | Sensor | www.deluisterlijn.nl | Zelfhulp |
| Wegwijsgesprek | Gratis wegwijsgesprek om te bepalen of online psychische hulp iets voor jou is. Online modules voor depressie, paniek, ahdh, emotieregulatieproblemen, onzekerheid en piekeren, sociale angst, eetproblemen, autisme, ziekteangst, verminderde angst, angst, trauma, chronisch pijn, sociale fobie, dwangstoornis, add, ptss, stemmingstoornis. | Welshop.nl | www.welshop.nl | Zelfhulp |
| Mind-Korrelatie | Chatten of appen met hulpverlener | MIND | www.wijzijnmind.nl | Zelfhulp |
| Psychose net | Anonieme chat stel al je vragen, E-spreekuur, Bruikbare tips en verwijzingen voor wonen, werken, leren en leven. | Psychosenet | www.psychosenet.nl | Zelfhulp |
| Proud 2 B me | Voor mensen met een eetstoornis. Chat inloop voor al je vragen. En chats met diëtist, ervaringsdeskundige. | Proud 2 B me | www.proud2bme.nl | Ervaringsdeskundige |
| Zelfregietool | Chatten. Stel je vraag. Ervaringsverhalen. Informatie | zelfregietool.nl | www.zelfregietool.nl | Zelfhulp |
| Chat met fier | Chat met Fier is er voor iedereen. Ook voor jou. Je kunt hier anoniem je verhaal delen met een hulpverlener. Als je zelf in een nare situatie zit - of je zorgen maakt om iemand in je omgeving. Hij/zij luistert naar je, geeft je informatie en helpt je als jij dat wilt. | Fier | www.fier.nl/chat | Zelfhulp |
| 113 zelfmoord preventie | Website voor mensen die aan zelfmoord denken of zich zorgen maken over een naaste. Je kunt bellen of chatten met een hulpverlener. Je vindt er online trainingen en zelftesten. Chatten, bellen, zelfhulpcursus, therapie of coaching en naastenonderstraining in Coronatijd | 113 Zelfmoord Preventie | www.113.nl | Zelfhulp |
| Grip op je geld | Het Nibud is een onafhankelijk voorlichtingsinstituut. Zij doen onderzoek naar en geven voorlichting over de huishoudportemonnee. Denk dan aan onderwerpen als sparen, rondkomen, lenen, kortom: geldzaken in de praktijk! Allemaal erop gericht dat je meer grip op je geld krijgt. | Nibud | www.nibud.nl | Zelfhulp |
| Psycholooglijn | Direct bellen met een gediplomeerd psycholoog. | Psycholooglijn | www.psycholooglijn.nl | Zelfhulp |
| Mind Ypsilon Adviesdienst | Telefonisch advies en steun | Mind Ypsilon | www.ypsilon.org/advies | Zelfhulp |



Zelftest

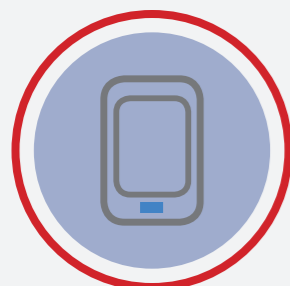
| Naam | Omschrijving | Aanbieder | Website | Vorm |
|---------------------|---|---------------|---|----------|
| MIND zelftest | Heb jij of heeft iemand in je omgeving te maken met psychische klachten? Met onze zelftests stel je géén diagnose, maar kun je wel inzicht krijgen of je meer dan gemiddeld last hebt van bepaalde klachten. De meeste zelftests bestaan uit niet meer dan 10-15 vragen en kosten je dus slechts een paar minuten om in te vullen | MIND | www.wijzijnmind.nl/psychische-klachten/zelftests | Zelfhulp |
| Viersprong zelftest | Online zelftest persoonlijkheidsstoornissen | De Viersprong | www.deviersprong.nl/persoonlijkheidsstoornissen/ (iets naar beneden scrollen) | Zelfhulp |

e-HEALTH OPLOSSINGEN



Herstelwerkgroep //
Lotgenotengroep //
Ontmoeting

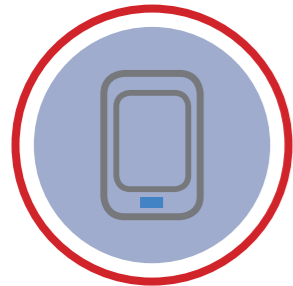
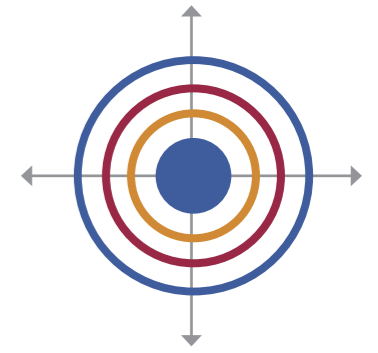
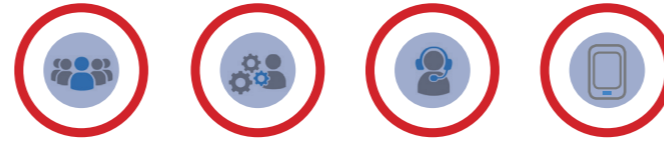
| Naam | Omschrijving | Aanbieder | Website | Vorm |
|---|--|-----------------------------------|---|-------|
| Zelfhulpnetwerk Zuidoost Brabant | Je kan zelf aansluiten bij een groep, maar je kan ook met hulp en training zelf een groep opzetten. Er zijn voor veel thema's groepen. | Zelfhulpnetwerk Zuid-oost Brabant | www.facebook.com/Stichting-Zelfhulp-Netwerk-Zuidoost-Brabant-1821362364840730/ | Groep |
| Suicide preventiecentrum | Lotgenoten groepen die offline (niet in Brabant) en online zijn. Tevens kan je ook chatten of beeldbellen of appen met een ervaringsdeskundige. | Suicide preventiecentrum | www.suicidepreventiecentrum.nl | Groep |
| GGZ Oost-Brabant | In een vaste groep van maximaal zes personen komen we wekelijks online bij elkaar om te werken aan thema's van WRAP. We doen dit in onze eigen virtuele vergaderruimte. Als je je aanmeldt krijg je informatie over hoe je dit kan gebruiken. We starten elke bijeenkomst met een korte uitwisseling, daarna gaan we aan de slag. Van sleutelbegrippen naar actieplan. | GGZ Oost-Brabant | www.ggzoostrabant.nl/digitale-zorg/digitale-zelfhulp-in-vaste-groepen | Groep |
| Koffiekamer Online WRAP groep Zin in Herstel Hop training Toolkit | Deze online groepen geven veel hoop en leveren een bijdrage aan je ontwikkeling en herstel. Deze groepen kun je online via beeldbellen volgen op je mobiel of computer. De toolkit is heel praktisch, kleurrijk, beeldend en makkelijk toepasbaar voor iedereen. Gemaakt door Pit&Co in corona tijden. Je kunt de toolkit printen, digitaal doorsturen en downloaden. | Pit & Co | www.pit-co.nl/online-groepen | Groep |



Apps

| Naam | Omschrijving | Aanbieder | Website | Vorm |
|--------------------------------|---|-------------|--|----------|
| Slaapapp | Apps die je slaap analyseren, wanneer val je in slaap en wanneer word je wakker. Ook zijn er suggesties om welke tijd je het best kan gaan slapen om zo uitgerust mogelijk wakker te worden | Sleep cycle | www.matrasfactory.nl/blog/top10-slaap-apps/ | Zelfhulp |
| Psymate app | Geeft je inzicht in de samenhang tussen je activiteiten je omgeving en je emoties | BSL | www.mijn.bsl.nl/psychologie/psychische-weerbaarheid-vergroten-met-de-hoofdzaken-app/15958760 | Zelfhulp |
| Beter app | Als je aan een beter leven wilt werken. Hier kan je je dagelijkse stemming bijhouden en je doelen en activiteiten instellen. | Bloei NL | www.play.google.com/store/apps/details?id=nl.bloei.beterapp&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| Temstem app | Is bedoeld voor mensen die last hebben van stemmen en in hun dagelijks leven minder door de stemmen gehinderd willen worden. | Psychosenet | www.psychosenet.nl/app/temstem/ | Zelfhulp |
| Headspace app | Deze app traint je brein en je gedachten via leuke en luchtige ontspanningsoefeningen. | Headspace | www.apps.apple.com/nl/app/headspace-meditation-sleep/id493145008 | Zelfhulp |
| Med app | Om je te assisteren bij optimaal medicatiegebruik. Zo stelt MedApp je o.a. in staat om op eenvoudige wijze medicijnwekkers in te stellen en bijsluiters te bekijken. | Medapp | www.medapp.nl | Zelfhulp |
| Back up 113 | Biedt houvast met verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. | 113 | www.113.nl/ik-maak-me-zorgen-om-iemand-anders | Zelfhulp |
| WRAP app | Hier kun je een welzijns toolbox aanleggen, een crisisplan maken en triggers en vroege signalen bijhouden. | Psychosenet | www.psychosenet.nl/app/wrap-app/ | Zelfhulp |
| Happy app | Houd je stemming bij en krijg na het invullen tips en trucs hoe je je stemming kunt verbeteren. | Grato | www.play.google.com/store/apps/details?id=com.henceforth.happy&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| Goalie | Helpt je om je doelen te bereiken door te coachen op het gebied van psychische klachten. | Goalie | www.goalietheapp.com/ | Zelfhulp |
| Persoonlijke gezondheids check | Inzicht krijgen in je gezondheids toestand | GGD | www.ggdappstore.nl/Appstore/PubApp/-N14 | Zelfhulp |

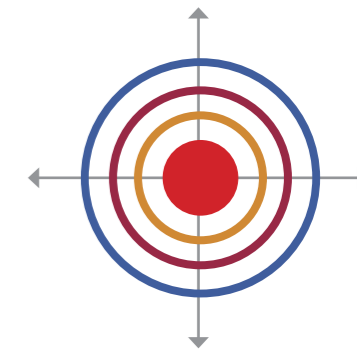
e-HEALTH OPLOSSINGEN



Apps

| Naam | Omschrijving | Aanbieder | Website | Vorm |
|------------------|---|--------------------------|--|----------|
| Quli | Legt belangrijke momenten vast en deelt hoe jij je voelt en andere (medische) informatie met mensen voor wie het belangrijk is. Hierbij heb jij de controle, jij bepaalt wat relevant is en wie wat van je mag weten. | Quli | www.play.google.com/store/apps/details?id=nl.quli.app&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| The journey | Iedereen die wil werken aan het stellen en halen van doelen en meer controle over zijn haar leven wil krijgen. | &ranj | www.play.google.com/store/apps/details?id=com.cmw.thegoalisthejourney.cep.koppeltaal&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| Niceday | Om je te helpen met het verbeteren van jouw geestelijke gezondheid en te ondersteunen bij persoonlijke groei: voor een gelukkiger en gezonder leven. | Niceday Healthcare NL BV | www.play.google.com/store/apps/details?id=nl.sense.goalie2&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| Moodpath | Helpt je inzicht te krijgen in zijn/haar mentale welzijn, en risico op depressie kan signaleren. | GGD | www.ggdappstore.nl/Appstore/PubApp/-N334 | Zelfhulp |
| Mr mood | Inzicht krijgen in je emotionele toestand over een langere verloop van tijd. | SARL | www.apps.apple.com/nl/app/mr-mood/id557107386 | Zelfhulp |
| Coach.me | Met Coach.me kun je gewoontes bijhouden, doelen stellen en nieuwe vaardigheden en gewoontes leren. | Gratis software.nl | www.gratissoftware.nu/app/coach-me.php | Zelfhulp |
| Daylio | Het is voor iedereen die bewust gemaakt wil worden van zijn/haar stemming en activiteiten op een dag. | Habitics | www.play.google.com/store/apps/details?id=net.daylio&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| Blauw licht | Voorkomen slaapproblemen en vermoeide ogen | Leap Fitness Group | www.play.google.com/store/apps/details?id=com.eyefilter.nightmode.bluelightfilter&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| I am a moodboard | Deze app kan inzicht geven in je emoties en gevoelens door het verschuiven van 40 bordjes waar emoties, gevoelens en gedachten op staan. | E-Moodboard BV | www.apps.apple.com/nl/app/i-am-moodboard/id1566840757 | Zelfhulp |
| Suzie | Biedt ondersteuning bij emotieregulatie, gedragsverandering en crisismanagement en wil je stimuleren om zelfmanagement toe te passen | Meike | www.play.google.com/store/apps/details?id=nl.vnn.suzie&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |
| Moodnotes | Wil jij wat meer inzicht krijgen in je stemming? Met de Moodnotes app kun je jouw stemmingswisselingen en gevoelens bijhouden | Thriveport | www.apps.apple.com/nl/app/mood-notes-dagboek-voor-humeur/id1019230398 | Zelfhulp |
| Ips | Met deze app kun je eenvoudig bijhouden hoe je dag was, tips noteren en reminders zetten tijdens je zoektocht naar werk of tijdens het werken. | Werken met tips | www.werkenmetips.nl/app/ | Zelfhulp |
| Daybook | Daybook stimuleert je om na te denken over wat je op een dag doet en welke invloed ervaringen en activiteiten hebben op je stemming. | Psychosenet | www.psychosenet.nl/app/daybook/ | Zelfhulp |
| VERS-app | Door het dagelijks invullen van Situatiepannen en wekelijks invullen van de VERS-schaal krijg je een goed overzicht van je emotieproblemen. | Jack Boukens | www.play.google.com/store/apps/details?id=boukens.vers&hl=nl&gl=US | Zelfhulp |

* Kijk ook eens bij de GGZ appwijzer: www.ggzappwijzer.nl



DEEL, VUL AAN EN VERBETER!

Wij doen ons uiterste best het overzicht volledig en actueel te houden.
Help ons hierbij en geef aanvullingen en wijzigingen aan ons door.
Samen vinden we onze weg!



Zorgbelang Brabant | Zeeland
Ringbaan Zuid 44
5022 PN Tilburg
info@zorgbelang-brabant.nl
013 – 594 21 70