



Gepubliceerd op Nieuwkoop 23-10-2021 22:47 (<https://www.wegwijzernieuwkoop.nl>)

[Wegwijzer Nieuwkoop](#) > [Zorg en gezondheid](#) > Psychische klachten

---

Voorbeelden van psychische klachten zijn somberheid, onzekerheid of rouwverwerking. Ruim 4 op de 10 Nederlanders krijgen in hun leven te maken met psychische klachten. Het is dus niet ongewoon als u (of iemand in uw omgeving) hier last van heeft. Goede hulp of inzicht in de problemen kan vaak helpen.

Kies hieronder het onderwerp waarover u vragen heeft voor meer informatie.

## Heeft u psychische klachten?

Voelt u zich regelmatig depressief, oververmoeid of angstig? Praat erover met uw partner, familie of vrienden. Of ga naar uw huisarts. De huisarts kan u doorverwijzen naar verdere hulp.

Neem contact op met MIND Korrelatie voor anonieme en professionele hulp bij psychische klachten. Op de website vindt u een overzicht van de instanties waar u terecht kunt voor hulp. Ook leest u hier ervaringsverhalen en informatie over psychische klachten.

Online informatie en behandelingen vindt u op de websites van Kleur je leven, Psyfit, Mentaal Vitaal, Interapy en Hey, het is oké.

Is er iemand in uw omgeving met psychische klachten? Labyrint In Perspectief en Naasten in Kracht zijn er voor familieleden en vrienden van mensen met psychische problemen. U kunt hier terecht voor informatie, hulp, online lotgenotencontact en gespreksgroepen. Kijk op de website.

Bent u gespannen of somber door de coronacrisis? Kijk op de websites van de Rijksoverheid en het RIVM voor tips en waar u terecht kunt voor hulp.

Wilt u gelijk met iemand praten? U kunt 24 uur per dag bellen met De Luisterlijn.

Ook kunt u langsgaan bij Kwadraad. Of neem contact op met GGZ informatiepunt voor advies.

Wilt u graag andere mensen ontmoeten of een ontspannende activiteit doen? Dan kunt u terecht bij de zorgboerderijen Paradijsvogelbloem en De Hoop. De inloop van de Paradijsvogelbloem is op maandag- en vrijdagochtend van 9 tot 12 uur, de inloop van De Hoop is op dinsdag- en donderdagochtend van 9 tot 12 uur. U kunt gewoon binnenlopen, of bellen voor meer informatie.

### **Kwadraad - locatie Nieuwkoop**

Verbinding 1

2421 EX Nieuwkoop

[\*\*088 900 40 00\*\*](tel:0889004000)

[\*\*www.kwadraad.nl\*\*](http://www.kwadraad.nl)

---

### **Kwadraad - woonkern Ter Aar**

Beukenpad 1

2461 DR Ter Aar

[\*\*088 900 40 00\*\*](tel:0889004000)

[\*\*www.kwadraad.nl\*\*](http://www.kwadraad.nl)

---

### **Stichting Lumen Holland Rijnland**

Hooigracht 12-14

2312 KS Leiden

[\*\*071 514 74 20\*\*](tel:0715147420)

[\*\*info@lumen-hollandrijnland.nl\*\*](mailto:info@lumen-hollandrijnland.nl)

[\*\*www.lumen-hollandrijnland.nl\*\*](http://www.lumen-hollandrijnland.nl)

---

### **Zorgboerderij De Hoop**

Openingstijden inloop: dinsdag- en donderdagochtend, 9.30 - 12.30 uur

Ringdijk 2

2461 BZ Ter Aar

[\*\*06 51 59 95 89\*\*](tel:0651599589)

[\*\*info@zorgboerderijdehoop.nl\*\*](mailto:info@zorgboerderijdehoop.nl)

[\*\*www.zorgboerderijdehoop.nl\*\*](http://www.zorgboerderijdehoop.nl)

---

## **Zorgboerderij De Paradijsvogelbloem**

Openingstijden inloop: maandag- en vrijdagochtend, 9.00 - 12.00 uur

Dagbesteding voor kinderen van 7 tot 18 jaar (logeer- en woonopvang)

Paradijsweg 4

2461 TM Ter Aar

[\*\*06 12 36 34 52\*\*](tel:0612363452)

[\*\*info@deparadijsvogelbloem.nl\*\*](mailto:info@deparadijsvogelbloem.nl)

[\*\*www.deparadijsvogelbloem.nl\*\*](http://www.deparadijsvogelbloem.nl)

---

## **De Luisterlijn**

Dag en nacht een luisterend oor

[\*\*088 076 70 00\*\*](tel:0880767000)

[\*\*www.deluisterlijn.nl\*\*](http://www.deluisterlijn.nl)

---

**RIVM - Informatie- en Verwijscentrum mentale gezondheid COVID-19**

[\*\*www.rivm.nl/ivccorona\*\*](http://www.rivm.nl/ivccorona)

---

**Hey, het is oké**

[\*\*www.heyhetisoke.nl\*\*](http://www.heyhetisoke.nl)

---

**Interapy**

[\*\*www.interapy.nl\*\*](http://www.interapy.nl)

---

**Kleur je leven**

[\*\*070 314 24 95\*\*](tel:0703142495)

[\*\*kleurjeleven@newhealthcollective.nl\*\*](mailto:kleurjeleven@newhealthcollective.nl)

[\*\*www.kleurjeleven.nl\*\*](http://www.kleurjeleven.nl)

---

## **Labyrint In Perspectief**

Voor steun, advies, tips en online lotgenotencontact van familie en vrienden van mensen met psychische of psychiatrische problemen.

[\*\*0900 254 66 74\*\*](tel:09002546674)

[\*\*www.labyrint-in-perspectief.nl\*\*](http://www.labyrint-in-perspectief.nl)

---

## **Mentaal Vitaal**

Werken aan je mentale fitheid

[\*\*www.mentaalvitaal.nl\*\*](http://www.mentaalvitaal.nl)

---

## **MIND Korrelatie**

Als u met MIND Korrelatie wilt appen, voeg dan het nummer 06 13 86 38 03 toe aan de contacten van uw telefoon en start een gesprek. Bereikbaar: ma t/m vrij 09:00 - 18:00 uur.

[0900 14 50 \(€ 0,15 per minuut\)](tel:09001450)

[vraag@korrelatie.nl](mailto:vraag@korrelatie.nl)

[www.mindkorrelatie.nl](http://www.mindkorrelatie.nl)

---

## Naasten in Kracht

Naasten in Kracht is een website voor familieleden en goede vrienden van mensen met een psychische kwetsbaarheid.

[www.naasteninkracht.nl](http://www.naasteninkracht.nl)

---

## Psyfit

Verbeter je mentale fitheid

Regulusweg 5

2516 AC Den Haag

[070 314 24 95](tel:0703142495)

[psyfit@newhealthcollective.nl](mailto:psyfit@newhealthcollective.nl)

[www.psyfit.nl](http://www.psyfit.nl)

---

## Rijksoverheid - somber of gespannen door het coronavirus

[www.rijksoverheid.nl/somber-of-gespannen-door-het-coronavirus](http://www.rijksoverheid.nl/somber-of-gespannen-door-het-coronavirus)

---

Waarover wilt u iets weten?

- [Depressie](#)
- [Verlies dierbare](#)
- [Jongeren en psychische klachten](#)
- [Mijn kind](#)
- [Ouders met psychische klachten](#)

Wegwijzer Nieuwkoop is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Nieuwkoop](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

Heeft u via Wegwijzer Nieuwkoop geen antwoord op uw vraag gevonden? Vraag hulp aan onafhankelijk cliëntenondersteuner Johnny Versteeg.

Bel op werkdagen naar 06 10 73 43 75 of stuur een e-mail naar [j.versteeg@meezhn.nl](mailto:j.versteeg@meezhn.nl).

[Over Wegwijzer Nieuwkoop](#)

---