

## Coronahulp in Limburg: Wij staan voor u klaar!

Het zijn onzekere tijden. Het Coronavirus heeft nogal wat invloed op ons dagelijks leven. We zijn veel meer thuis dan gewoonlijk en hebben minder sociale contacten dan dat we gewend zijn. We maken het er het beste van, maar het kan ook zijn dat we ons soms alleen, bang of verdrietig voelen. Dat is heel begrijpelijk. Maar wat als spanningen oplopen, als je je zorgen maakt over je burens, vrienden of andere mensen in je omgeving? Dan zijn er gelukkig een aantal telefoonnummers en apps om je te helpen.

**#goedverbonden: 085-8640164** voor een luisterend oor of advies bij spanningen binnen het gezin. **Op werkdagen van 8.00 tot 18.00 uur bereikbaar, ook kinderen kunnen er terecht.**

**de Luisterlijn: 0900-0767 of per chat ([www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)).** Voor iedereen om te praten over verdriet, verlies, zorgen, eenzaamheid of iets anders. **Bereikbaar: 24 uur per dag.**

**Veilig Thuis: 0800-2000** voor advies, ondersteuning en het melden van huiselijk geweld en kindermishandeling. Voor jezelf, maar ook als je je zorgen maakt over de veiligheid van iemand anders. **Bereikbaar: 24 uur per dag.** Ook via mail **[contact@veiligthuisz.nl](mailto:contact@veiligthuisz.nl)** (Zuid-Limburg) of **[info@veiligthuisnml.nl](mailto:info@veiligthuisnml.nl)** (Noord-Limburg)

**Kindertelefoon: 0800-0432** voor jongeren van 8 tot 18 jaar om (anoniem) te praten over allerlei onderwerpen of vragen te stellen. **Bereikbaar: elke dag van 11.00 tot 21.00 uur.** Via de website kan ook online gechat worden: **[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)**

**App Care-Free** biedt jongeren van 10 tot en met 18 jaar informatie over kindermishandeling. Voor jezelf maar ook als je vermoedens hebt bij een vriendje of vriendinnetje. De app is gratis en anoniem te gebruiken. De app kan gedownload worden via Google Play Store of de Apple App Store.

Zoekt u specifieke hulp in uw buurt?

Kijk dan eens op [www.kieklimburg.nl](http://www.kieklimburg.nl)



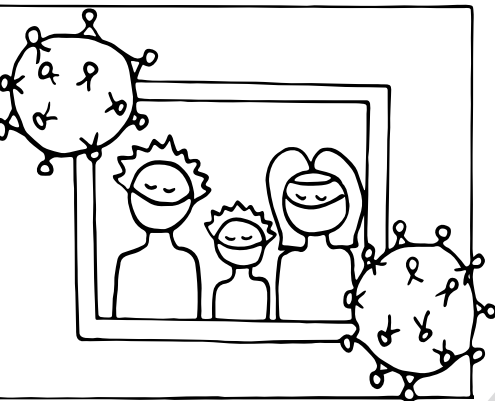
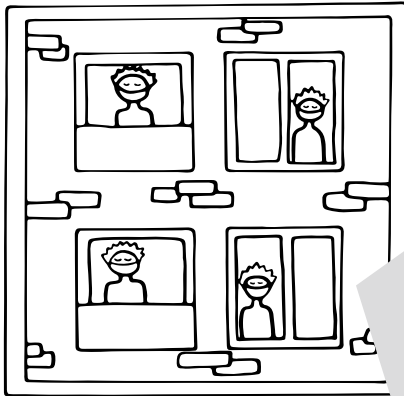
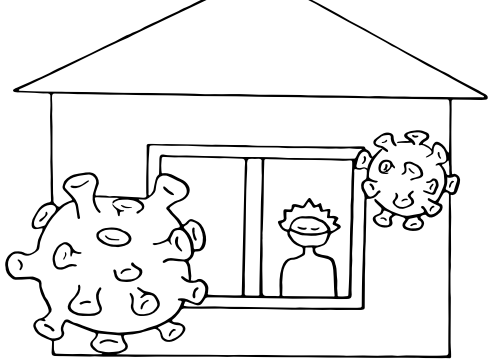
provincie limburg



kiek  
Limburg



CARE-FREE



TOGETHER  
ALONE



[limburgtegenkindermishandeling@prvlimburg.nl](mailto:limburgtegenkindermishandeling@prvlimburg.nl)