



Mentaal  
Lokaal  
Wassenaar

# de wegwijzer

Werken aan je mentale gezondheid op  
een plek en manier die bij jou past.  
De Wegwijzer wijst je de weg.

# welkom in de wegwijzer van Mentaal Lokaal Wassenaar



De Wegwijzer helpt je op weg als je aan de slag wilt met je mentale gezondheid. Niet alleen je fysieke gezondheid, maar ook je mentale gezondheid verdient aandacht. Dat kan op verschillende plekken en op verschillende manieren.

Vaak hoef je niet in behandeling om aan je mentale gezondheid te werken. Met de Wegwijzer willen we laten zien waar je hiervoor terecht kunt in Wassenaar. Mocht een meer uitgebreide behandeling beter aansluiten bij je situatie, dan kan de huisarts je verwijzen naar de juiste plek binnen de geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

De Wegwijzer is altijd in ontwikkeling, ga voor de meest recente versie naar: [www.mentaallokaalwassenaar.nl/resultaten](http://www.mentaallokaalwassenaar.nl/resultaten)

# legenda

## iconen

In de Wegwijzer worden de volgende iconen gebruikt die praktische details over het aanbod weergeven:



onder (professionele) begeleiding



op locatie of bij jou thuis



digitaal



deelname in groepsverband



deelname individueel of in een (kleine) groep



deelname individueel

Vanaf het aanbod worden ook de volgende iconen gebruikt:



voor wie het aanbod is bedoeld



waar en wanneer het plaatsvindt



wat het kost

## klikbare elementen

Op een aantal elementen in deze Wegwijzer kun je klikken. Zowel afbeeldingen als tekst helpen je eenvoudig door deze Wegwijzer te bewegen.

tekst Alle tekst die onderstreept is, is klikbaar

pagina 6 Alle paginanummers zijn klikbaar



Alle iconen in een gekleurde cirkel zijn klikbaar

## begrippenlijst

Achter in dit boekje vind je een begrippenlijst met uitleg van woorden die misschien niet meteen duidelijk zijn.

# ik heb nu hulp nodig

Deze Wegwijzer is bedoeld om zelfstandig aan de slag te gaan met je mentale gezondheid. Heb je een dringende vraag, een urgent probleem of maak je je zorgen om iemand? Neem dan contact op met een van onderstaande partijen.

- |  |    |
|--|----|
| <u><a href="#">Alles oké supportlijn</a></u><br>bel 0800-0450 of chat via <a href="#">allesoke.nl</a>      | 44 |
| <u><a href="#">Huisarts</a></u><br>bel je huisarts of de huisartsenpost buiten werktijden op 070-3469669   | 46 |
| <u><a href="#">Kindertelefoon</a></u><br>bel 0800-0432 of chat via <a href="#">kindertelefoon.nl</a>       | 48 |
| <u><a href="#">Veilig thuis</a></u><br>bel 0800-2000 of chat via <a href="#">veiligthuis Haaglanden.nl</a> | 57 |
| <u><a href="#">Zelfmoordpreventie</a></u><br>bel 0800-113 of chat via <a href="#">113.nl</a>               | 59 |

# aan de slag!

## kies je startpunt

Je kunt met de Wegwijzer vanuit twee startpunten aan de slag. Je kunt zoeken vanuit je behoefte – waar wil je mee leren omgaan? Of vanuit de manier waarop je graag leert.

### wat wil je leren?

Loop je ergens tegenaan waar je meer over zou willen weten? Start dan bij de onderwerpen waar het aanbod in Wassenaar je mee kan helpen omgaan.



**leren per onderwerp**  
pagina 6

### hoe wil je leren?

Weet je nog niet precies waar je mee aan de slag wilt, maar wel op welke manier je het liefste leert? Bekijk het aanbod in Wassenaar vanuit de leervorm die bij jou past – leren door te lezen, door te praten en door te doen.



**leren door te doen**  
pagina 25



**leren door te praten**  
pagina 43



**leren door te lezen**  
pagina 60

# leren per onderwerp

Iedereen loopt wel eens vast op uitdagingen die bij het leven horen. Kies hieronder het onderwerp dat het best aansluit bij je situatie. Heb je bijvoorbeeld stress door geldproblemen of werkloosheid, kijk dan bij *omgaan met stress*. Heb je vooral last van somberheid, angst of boosheid, dan kun je het best kijken bij *omgaan met emoties of gedachten*. Loop je bijvoorbeeld vast in relaties of mis je contact met anderen, kijk dan bij *omgaan met relaties of eenzaamheid*.

Ik wil leren ...

pagina

<a href="#">omgaan met de situatie thuis</a>	7
<a href="#">omgaan met eenzaamheid</a>	9
<a href="#">omgaan met emoties</a>	11
<a href="#">omgaan met gedachten</a>	13
<a href="#">omgaan met (vriendschaps)relaties</a>	15
<a href="#">omgaan met stress</a>	17
<a href="#">omgaan met onzekerheid</a>	19
<a href="#">omgaan met verlies</a>	21
<a href="#">omgaan met zelfstandig worden</a>	23

# ik wil leren omgaan met de situatie thuis

Huisje, boompje, beestje, het klinkt prachtig, maar gaat in de praktijk niet altijd over rozen. Bijna de helft van de huishoudens ervaart wel eens problemen. Een huishouden is een systeem waar je samen moet leren hoe je met elkaar omgaat. Waarbinnen sterke relaties kunnen ontstaan of relaties kunnen breken.

## last hebben van de situatie thuis

Relaties kunnen ook onder druk komen te staan. Misschien spelen er al langere tijd problemen thuis, is er sprake van een scheiding of loop je tegen problemen in de opvoeding aan. Jonge kinderen hebben veel aandacht en structuur in de opvoeding nodig, terwijl jongeren zich vaak al bezig houden met het losmaken van hun ouders. Het puberbrein stelt vaak andere prioriteiten dan we als volwassenen willen zien. Dit probleem kan ook voorkomen zonder kinderen, je partner of huisgenoot heeft een andere kijk op samenwonen. Dit kan tot terugkerende botsingen leiden. Het aanbod op de volgende pagina helpt je op weg om hiermee om te gaan.

[bekijk het aanbod](#) >



## doen

[KIES](#) | training

   31



## praten

[maatschappelijk werk](#) | begeleiding     49

[opvoeden](#) | spreekuur     50

[oudertelefoon](#) | supportlijn   51

[veilig thuis](#) | supportlijn   57



## lezen

[opvoeden](#) | test   68



# ik wil leren omgaan met eenzaamheid

Mensen hebben een fundamentele behoefte aan contact. Wanneer we te weinig contacten hebben met anderen, waarschuwt ons lichaam dat we die sociale banden nodig hebben. Je gaat je eenzaam voelen.






## last hebben van eenzaamheid

In een tijd waarin thuiswerken en thuis leren steeds gebruikelijker wordt, we elkaar steeds vaker ontmoeten via ZOOM en de sociale contactmomenten schaarser worden, kan een gevoel van eenzaamheid de overhand nemen. Het kan soms lastig zijn om nieuwe vrienden te maken of om oude vriendschappen te onderhouden. Misschien heb je het altijd wel lastig gevonden om contact te maken of vriendschappen te vormen. Ook als je onder de mensen bent kun je je nog steeds alleen voelen. Wanneer je met pensioen bent en alleen woont, kan eenzaamheid erg opspelen. Er is geen dagelijks contact met anderen via school of werk en nieuwe contacten maken is lastig wanneer je wat minder mobiel bent. Het aanbod op de volgende pagina helpt je om meer te leren over jouw gevoel van eenzaamheid, het onderhouden van bestaande contacten en het maken van nieuwe connecties.

[bekijk het aanbod](#) >

















### doen

<a href="#">club creatief</a>   contact	  	27
<a href="#">hobby, sport en cultuur</a>   contact	  	28
<a href="#">join us</a>   contact	  	30
<a href="#">open eettafel</a>   contact	 	35
<a href="#">sociale activering</a>   coach	   	37
<a href="#">taalparticipatie</a>   café	  	39



### praten

<a href="#">belmaatje</a>   telefonisch praatje	 	45
<a href="#">jongerenwerk</a>   begeleiding	   	47
<a href="#">maatschappelijk werk</a>   begeleiding	   	47
<a href="#">POH-GGZ</a>   psychologische hulp	  	52
<a href="#">sociaal werk</a>   begeleiding	   	55



### lezen

<a href="#">eenzaamheid</a>   test	 	62
------------------------------------	---	----

# ik wil leren omgaan met emoties

Blijdschap, angst, verdriet en boosheid, deze gevoelens hebben we allemaal. Emoties vertellen ons wat we nodig hebben en zorgen ervoor dat we anderen kunnen begrijpen. Angst voorkomt dat we dingen doen die ons in gevaar brengen. Iets wat ons blij maakt doen we juist vaker. Emoties geven je dus belangrijke informatie voor het dagelijks leven en sporen je aan om ergens voor in beweging te komen.













## last hebben van emoties

Soms zijn de emoties sterker dan gewenst. Je wordt bijvoorbeeld heel boos, waar je later spijt van krijgt. Of je voelt je vaak verdrietig of angstig, zonder te begrijpen waardoor. Je kunt niet voorkomen dat emoties opkomen, maar je kan ze wel leren begrijpen en gebruiken in plaats van erin te verdwalen. Het aanbod op de volgende pagina kan je hierbij helpen.

[bekijk het aanbod](#) >












### doen

<a href="#">angst de baas</a>   cursus	  	26
<a href="#">meidenwerk</a>   contact	  	32
<a href="#">omgaan met boosheid</a>   training	  	34
<a href="#">problemen de baas</a>   training	  	36



### praten

<a href="#">jongerenwerk</a>   begeleiding	 	47
<a href="#">maatschappelijk werk</a>   begeleiding	   	49
<a href="#">POH-GGZ</a>   psychologische hulp	  	52



### lezen

<a href="#">uit je hoofd, in het leven</a>   boek		73
---	---	----

# ik wil leren omgaan met gedachten

Denken doen we de hele dag. We bedenken hoe we problemen kunnen oplossen, hebben gedachten over wat anderen van ons vinden of denken na over wat we gedaan hebben of nog moeten doen. Op het ene moment is het wat drukker in je hoofd dan op het andere moment. We kunnen gedachten niet stoppen. Dat is heel normaal.












## last hebben van gedachten

Soms nemen de gedachten de overhand. Ze zijn voortdurend negatief of je denkt enkel nog aan wat er allemaal mis kan gaan of wat niet lukt. Dan kun je door het gepieker niet meer slapen of zijn gedachten zo sterk dat je bepaalde dingen niet meer durft te doen. Iedereen heeft wel eens last van een hoofd dat overloopt. Er zijn verschillende manieren om hiermee te leren omgaan. Ga op zoek naar wat bij jou past en krijg meer grip op je gedachten.

[bekijk het aanbod](#) >














### doen

<a href="#">angst de baas</a>   cursus	  	26
<a href="#">mindfulness</a>   wandeling	 	33
<a href="#">omgaan met boosheid</a>   training	  	34
<a href="#">problemen de baas</a>   training	  	36



### praten

<a href="#">jongerenwerk</a>   begeleiding	   	47
<a href="#">maatschappelijk werk</a>   begeleiding	   	49
<a href="#">POH-GGZ</a>   psychologische hulp	  	52



### lezen

<a href="#">uit je hoofd, in het leven</a>   boek		73
---	---	----

# ik wil leren omgaan met (vriendschaps) relaties

Relaties zijn er in allerlei soorten: met je ouders, partner, vrienden, broers, zussen of buurvrouw. Je plek tussen anderen vertelt je iets over wie je bent of wilt zijn. Andere mensen kunnen je helpen in moeilijke tijden en van je leren in goede tijden. En het ervaren van veilige en stabiele relaties is noodzakelijk voor de ontwikkeling van kinderen. Relaties kunnen ook heel lastig zijn. Soms kosten ze veel energie. Er spelen verschillende belangen, je moet rekening met elkaar houden en je begrijpt elkaar niet altijd. Het is daarom belangrijk om in relaties te blijven investeren.











## last hebben van (vriendschaps)relaties

Vaak kun je problemen in relaties samen oplossen, bijvoorbeeld met een goed gesprek of door te laten zien dat je belangrijk bent voor elkaar. Als een relatie meer energie kost dan dat het je oplevert, kan het soms beter zijn de relatie te pauzeren of zelfs te verbreken. Maar hoe doe je dat? En wat als je een relatie niet wilt of kunt stoppen? Om aan je relatie te werken, is het belangrijk om met elkaar in gesprek te blijven. Een onpartijdig iemand kan jullie daarbij helpen. Ook kan het fijn zijn om met anderen te praten die hetzelfde meemaken.

[bekijk het aanbod](#) >












## doen

<a href="#">houd me vast</a>   training	  	29
<a href="#">join us</a>   contact	  	30
<a href="#">KIES</a>   training	   	31



## praten

<a href="#">POH-GGZ</a>   psychologische hulp	  	52
<a href="#">relatie APK</a>   gesprek	  	53
<a href="#">smaragd</a>   mantelzorgcafé	  	54



## lezen

<a href="#">houd me vast</a>   boek		65
-------------------------------------	---	----



# ik wil leren omgaan met stress

Stress is een normale reactie van het lichaam op een ongewenste of uitdagende situatie. Dit kan zijn omdat je de huidige situatie wil verbeteren of juist omdat je iets wil voorkomen. Je lichaam helpt je dan om in actie te komen. Het kan ook zijn dat er plotseling gevaar ontstaat. Stress stelt je lichaam dan in staat om te vechten of te vluchten. Je ademhaling versnelt, je hart gaat sneller kloppen en je spieren spannen zich aan. De juiste hoeveelheid stress zorgt voor focus en een snelle reactie. Het helpt je om je doelen te bereiken.












## last hebben van stress

Stress kan ook de overhand nemen. Verschillende dingen (school, werk, Instagram, zorgen over jezelf, anderen of een pandemie) stapelen zich op en doen een beroep op je. Dit werkt averechts. Je verliest het overzicht, weet niet goed meer welke prioriteit je moet stellen of je raakt uitgeput. Als je niet meer kunt ontspannen, neemt de kans om ziek te worden toe. Maar wat zijn manieren om je batterij op te laden of de juiste prioriteiten te stellen? Hoe goed ben jij in het herkennen dat je over je grenzen gaat en kun je dingen nog loslaten? Neem een kijkje in het aanbod en vind rust in je lichaam en je hoofd.

[bekijk het aanbod](#) >


















## doen

<a href="#">hobby, sport en cultuur</a>   contact	  	28
<a href="#">meidenwerk</a>   contact	  	32
<a href="#">mindfulness</a>   wandeling	 	33
<a href="#">stressklachten</a>   cursus	  	38




## praten

<a href="#">jongerenwerk</a>   begeleiding	   	47
<a href="#">maatschappelijk werk</a>   begeleiding	   	49
<a href="#">POH-GGZ</a>   psychologische hulp	  	52
<a href="#">sociaal werk</a>   begeleiding	   	55



## lezen

<a href="#">financiën</a>   test		64
<a href="#">stress en corona</a>   tips	 	71
<a href="#">stressklachten</a>   test	 	72

# ik wil leren omgaan met onzekerheid

Wat wil ik? Wie ben ik? Doe ik het wel goed? Waarom lijkt het anderen zo makkelijk af te gaan? Dit zijn vragen waar iedereen wel eens mee worstelt. Want ieder mens is wel eens onzeker. Onzekerheid vertelt vaak iets over wat je onduidelijk vindt. Het helpt je te reflecteren op jezelf en te ontdekken waar je kunt groeien.

## last hebben van onzekerheid

Het kan zijn dat onzekerheid de overhand krijgt. Je twijfelt vaak aan jezelf of hebt veel zelfkritiek. Op dat moment werkt het je tegen. Je kunt je er overmatig angstig of verdrietig door gaan voelen, jezelf wegcijferen of dingen gaan ontwijken. Door te werken aan je zelfvertrouwen en assertiviteit of door te leren omgaan met prestatiedruk en faalangst, kun je leren steviger in je schoenen te staan.

[bekijk het aanbod](#) >



## doen

[join us](#) | contact

   30

[meidenwerk](#) | contact

   32

[voor mannen](#) | training

   40

[taalparticipatie](#) | café

   39



## praten

[POH-GGZ](#) | psychologische hulp

  52



## lezen

[assertiviteit](#) | test

  61

[faalangst](#) | test

  63

# ik wil leren omgaan met verlies

Het leven en de dood zijn onlosmakelijk verbonden en iedereen krijgt er vroeg of laat mee te maken. Het verliezen van een naaste, familielid of huisdier is een heftige ervaring. Rouwen is belangrijk om het verlies te erkennen en te verwerken. Of dit nu om overlijden gaat of om een verbroken relatie. Je leert omgaan met de nieuwe situatie en de balans terug te vinden zonder die ander. Het verwerken van een verlies kost tijd, van dagen tot jaren en iedereen doet dit op een eigen manier. Er zijn momenten waarop het verlies verder van je afstaat en momenten waarop het weer dichtbij komt. Dit is normaal, maar kan veel van je vragen.

## last hebben van verlies

Het kan zijn dat je het erg moeilijk vindt om het verlies te verwerken. Misschien is iemand te jong gegaan of hebben er omstandigheden gespeeld die je het liefst had willen veranderen. Dan wordt het moeilijk om je verdriet onder ogen te zien. Je bent misschien vooral boos of juist bang. Of je voelt je steeds schuldig. Ondanks dat deze gevoelens bij een rouwproces horen, kunnen ze in de weg staan om het verlies te verwerken. In dat geval kan het helpen om extra ondersteuning te krijgen.

[bekijk het aanbod](#) >



doen

[mindfulness](#) | wandeling

  33



praten

[maatschappelijk werk](#) | begeleiding

    49

[POH-GGZ](#) | psychologische hulp

  52



lezen

[rouwkennis](#) | test

  69

# ik wil leren omgaan met zelfstandig worden

Zelfstandigheid gaat over zelf keuzes maken en op je eigen benen staan. Bij zelfstandig worden hoort zowel het leren omgaan met praktische zaken die horen bij volwassen worden, als het onderzoeken van wie je bent en wat je wilt. Het hoort ook bij zelfstandigheid om te weten wat je (nog) niet kunt, wanneer je hulp kunt gebruiken en hoe je dat kunt vragen.

## last hebben bij zelfstandig worden

Als je volwassen wordt komen er veel regelzaken op je af. Hierdoor kun je het overzicht verliezen. Er verandert veel, zoals vriendschappen of de plek waar je woont. Je kunt daardoor met jezelf in de knoop raken. Soms kom je er zelf – of samen met je omgeving – niet uit, dan zijn er verschillende tools en mensen die je op weg kunnen helpen.

[bekijk het aanbod](#) >



## praten

[jongerenwerk](#) | begeleiding



47

[maatschappelijk werk](#) | begeleiding



49



## lezen

[18 en dan?](#) | tips



74





# leren door te doen

Ga je graag actief aan de slag? Praten of lezen kan helpen, maar soms moet je het gewoon doen. Door informatie gelijk toe te passen en nieuwe dingen uit te proberen, kun je snel en veel leren. In trainingen kun je samen dingen die spannend of moeilijk zijn eerst in een veilige omgeving met anderen uitproberen. Op de volgende pagina's vind je de plekken waar je terecht kunt om iets te doen of als je op zoek bent naar iemand om iets voor jou te doen.

# angst de baas training



## wat is het

Angst De Baas is een training waarin kinderen vaardigheden leren om met hun faalangst om te gaan.

## wat kun je verwachten

De training bestaat uit zes bijeenkomsten voor de kinderen en een eindgesprek met de ouders. Groepen bestaan uit vier tot acht kinderen en de training wordt verzorgd door twee maatschappelijk werkers. Kinderen leren verband te leggen tussen gedachten en gevoelens, bewust te worden van signalen van het lichaam en ademhalings- en ontspanningsoefeningen toe te passen. Ook leren zij hoe gedachten invloed hebben op gedrag en leren zij vaardigheden om met faalangst om te gaan.

## aan de slag

Voor meer informatie over de eerstvolgende training kun je bellen naar 088 900 4000.



Kinderen uit groep 6 t/m 8 die last hebben van faalangst.



Bij het CJG (Rijksstraatweg 324).



Gratis

# club creatief groep



## wat is het

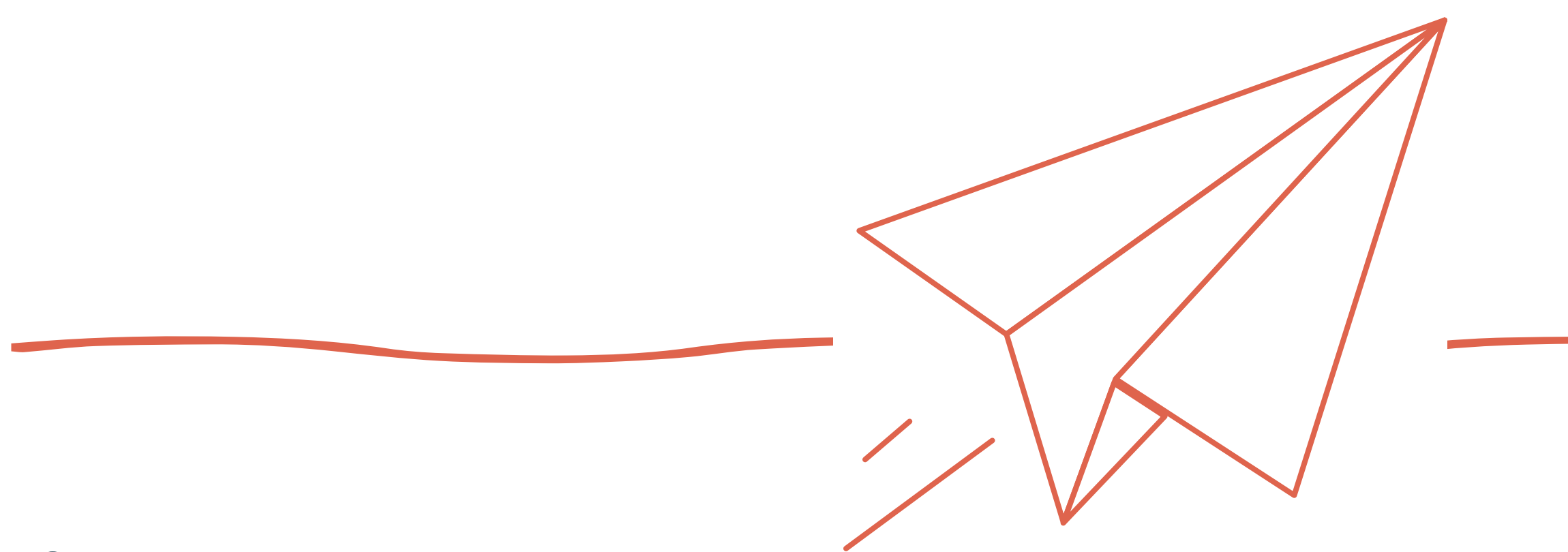
Club Creatief is er om zelf of samen met anderen creatief bezig te zijn en inspiratie op te doen. Natuurlijk is er ook tijd om koffie te drinken en een praatje te maken.

## wat kun je verwachten

Je kan binnenlopen en aan de slag gaan met verf, papier, lijm en andere materialen. Er is ook tijd om koffie te drinken en een praatje te maken. De voertaal is Nederlands maar als je de taal nog niet zo goed spreekt is dat geen probleem.

## aan de slag

Meld je aan door te mailen naar [socact@vrijwilligerscentralewassenaar.nl](mailto:socact@vrijwilligerscentralewassenaar.nl).



Iedereen



Bij het VCW kantoor in het Heeckerenhuis (Heeckerenstraat 2A),  
Elke dinsdagochtend van 09.30 tot 12.00 uur.



1 euro per keer voor materiaal.

# hobby, sport en cultuur contact



## wat is het

Hockey, zwemmen, turnen, volleybal, scouting, cultuur en andere naschoolse activiteiten. Er is een overzicht van alle hobby-, sport-, cultuur- en buurtverenigingen in Wassenaar.

## wat kun je verwachten

Wat je kunt verwachten, verschilt per vereniging. Bij Snel & Lenig kun je bijvoorbeeld proeflessen volgen, bij de buurtvereniging Kerkehout zijn er verschillende wekelijkse activiteiten waar je bij kunt aansluiten. Bij de bibliotheek kun je altijd terecht voor een goed boek of een goede film, bij de voetbalclub kun je aansluiten bij een team. Van jong tot oud, er valt altijd iets te beleven in Wassenaar. Ook kun je wat betekenen voor een ander. Ben je jong en vind je het lastig om de juiste stappen te nemen, dan kan een jongerenwerker je helpen met het aanmelden bij een vereniging. Samen met de jongerenwerker kijk je welke vrijetijdsbesteding het beste bij jou past.

## aan de slag

Ga naar [de website](#) en scroll naar het grote rode blok op het midden van de pagina.



Iedereen die op zoek is naar iets om te doen, te beleven of te betekenen voor een ander.



Bij de vereniging



Verschilt per vereniging

# houd me vast training



## wat is het

De Houd Me Vast cursus is een groepscursus waarbij je samen met je partner werkt aan je relatie.

## wat kun je verwachten

Door het volgen van de cursus ontstaat bij de meeste deelnemers een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar patronen in je relatie, negatieve patronen te stoppen en de onderliggende emoties en behoeftes te herkennen. Hiermee breng je meer liefde in je relatie. Dit is fijn voor elkaar en je kinderen. 'Houd Me Vast' is een cursus van acht keer twee uur, gegeven door twee hiervoor getrainde trainers. In de cursus ga je actief aan de slag met het gelijknamige boek en met gespreksoefeningen. De informatie zal in de hele groep gegeven worden, het gesprek met je partner voer je als koppel in een aparte ruimte.

## aan de slag

Klik [hier](#) voor meer informatie en voor de eerstvolgende cursus.



Koppels die hun relatie op een laagdrempelige manier willen versterken.



Online of bij Kwadraad (Rijksstraatweg 324).



€46,00 voor het boek en twee werkboeken.

# join us contact



## wat is het

Join Us is een groep waarin je samen met leeftijdsgenoten activiteiten onderneemt en oefent om sociaal sterker worden.

## wat kun je verwachten

Samen met andere jongeren bedenk en organiseer je allerlei activiteiten. De groep bepaalt dus zelf hoe de avond eruit ziet. Daarbij leer je gelijk hoe je iets kunt organiseren. Denk aan een avondje gamen, spelletjes doen, gourmetten, een film kijken, voetballen of bowlen. Tijdens de avonden zijn er begeleiders die je helpen om sociaal sterker te worden.

## aan de slag

Wil je meer weten? Neem contact op met een van de jongerenwerkers of kijk op de [website](#). Hier vind je ook meer informatie over de begeleiders en ervaringsverhalen van jongeren. Je kunt op ieder moment instromen.



Jongeren van 12-25 jaar die meer sociaal contact willen.



Om de week van 19:00 - 21:30 bij Scouting de Pauw (Dr. Mansveltkade 9).  
Er zijn twee groepen: voor jongeren tussen 12 - 18 jaar op maandag vanaf 13 september en 18 - 25 jaar op donderdag vanaf 16 september.



Gratis

# KIES

## training



### wat is het

KIES staat voor Kinderen In EchtscheidingsSituatie. Het is een spel- en praatgroep waar kinderen de scheiding van hun ouders beter leren begrijpen.

### wat kun je verwachten

De training bestaat uit zes bijeenkomsten en wordt gegeven door twee gecertificeerde KIES-coaches. Er doen minimaal acht en maximaal tien kinderen mee. Kinderen leren te verwoorden wat de scheiding voor hen betekent en leren hun vragen en gevoelens te uiten. Er worden onderwerpen behandeld die samenhangen met de scheiding, zoals verandering in de woonsituatie, een nieuwe ouder, emoties, familie en verdere veranderingen.

### aan de slag

Meld je aan via de roze knop op [de website](#). Hier vind je ook meer informatie. Voor vragen kun je altijd bellen naar 088 900 4000.



Kinderen uit groep 6 t/m 8 met gescheiden ouders of ouders in een scheiding.



Bij het CJG (Rijksstraatweg 324),  
27 September, 11 en 25 oktober, 8 en 22 november en 6 december van  
15:30 - 16:30 uur.



Gratis

# meidenwerk contact



## wat is het

Meidenwerk Wassenaar is een meidenavond waarop meiden activiteiten doen en praten over thema's zoals liefde, pesten, weerbaarheid, vriendschappen sluiten en sociale media.

## wat kun je verwachten

Samen met de jongerenwerkers Manon de Bruijn en Simone Stap spreken we digitaal af of op locatie. Wanneer we fysiek bij elkaar kunnen komen wordt er bijvoorbeeld geknutseld, geschilderd of worden er sieraden gemaakt. Op deze manier blijven we met elkaar in contact en hebben de meiden steun bij elkaar. Je kunt samen met vriendinnen komen of alleen.

## aan de slag

Wil je meer weten over Meidenwerk, een keertje langskomen om te kijken of je aanmelden? Dan kun je contact opnemen met Manon (06 3100 4733) of Simone (06 1978 9178). Zij kunnen je alles over Meidenwerk vertellen en samen kijken of het wat voor jou is. Kijk [op de site](#) voor meer informatie over Manon en Simone.



Meiden van 10-16 jaar die behoefte hebben aan extra persoonlijk contact met andere meiden.



Bij scouting Willibrord (Dr. Mansveltkade 9),  
Om de week op donderdagavond van 19:00 tot 20:30 uur.



Gratis



# mindfulness wandeling



## wat is het

Mindful wandelen is niets anders dan wandelen met aandacht. Je kunt het overal doen, maar een mooie natuurlijke omgeving helpt, zoals dit duinlandschap bij Wassenaarseslag. Een paar eenvoudige mindfulness-oefeningen maken het nog gemakkelijker om de drukte van alledag naast je neer te leggen.

## wat kun je verwachten

Een route van ongeveer 7 km, dus ongeveer 1 uur en 50 minuten wandelen. Je kunt ook de helft van de route lopen. Op vijf locaties kun je een mindfulness-oefening doen, waarvan de uitleg online te vinden is. Onderweg zijn er plekken waar je een kopje koffie kunt halen of iets kunt eten.

## aan de slag

Print [hier](#) de route en de mindfulness-oefeningen. Doe je wandelschoenen aan en ga op weg.



Iedereen die wil wandelen met aandacht. Let op, de wandeling gaat door duin- en boslandschap (over onverharde wegen) en is 7 km lang.



De startlocatie is bij parkeerplaats De Kuil, Wassenaarseslag.



Gratis

# omgaan met boosheid training



## wat is het

In de training Omgaan Met Boosheid leer je naar jezelf te kijken en leer je hoe je op een goede manier met je boosheid kunt omgaan.

## wat kun je verwachten

Onder begeleiding van een maatschappelijk werker van Kwadraad onderzoek je jouw boosheid. Je leert de opbouw van je woede te herkennen en te begrijpen waarom en wanneer boosheid bij jou ontstaat. Samen werk je aan handvatten om situaties in het dagelijks leven anders aan te pakken. Je kunt deze training ook samen met je partner doen. De manier van communiceren en het gebruik van een 'time-out' helpen te voorkomen dat de situatie uit de hand loopt. De training wordt toegespitst op waar jij tegenaan loopt.

## aan de slag

Meld je [hier](#) aan voor deze training of [klik hier](#) voor meer informatie.



Iedereen die wil leren omgaan met boosheid.



Online



Gratis

# open eettafel

## contact



### wat is het

Bij de Open Eettafel van SMOW kun je aanschuiven voor gezelligheid tijdens een warme maaltijd.

### wat kun je verwachten

Je wordt hartelijk welkom geheten door de gastheren- en vrouwen die de maaltijd bereiden. Aan tafel wordt er goed voor je gezorgd. De maaltijd begint met een kom soep, daarna het hoofdgerecht en afsluitend een toetje.

### aan de slag

Meld je aan door te bellen naar 070 511 2226 (bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 en 14.00 uur). [Klik hier](#) voor meer informatie.



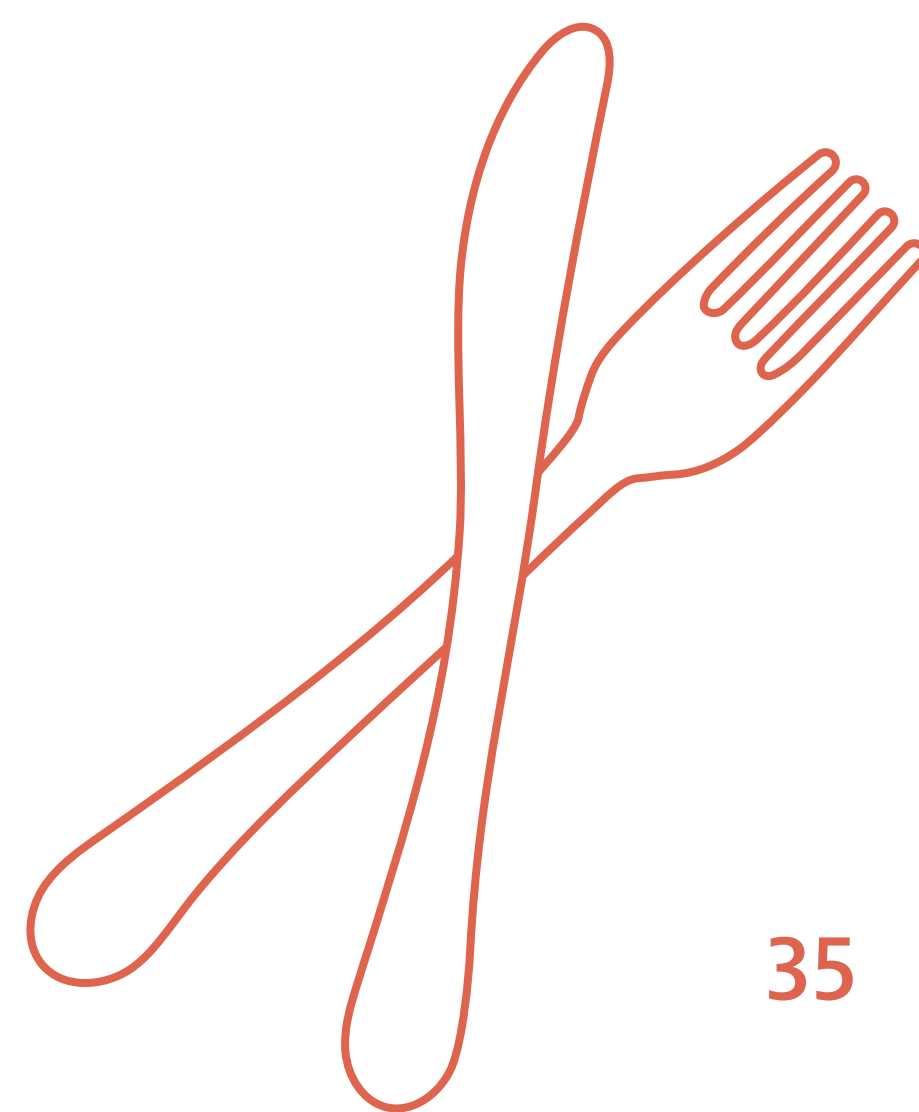
Iedereen die op zoek is naar gezelligheid en een warme maaltijd of bij wie het koken zelf moeilijker wordt.



In de Peppel (Hillenaarlaan 18),  
Op maandag t/m vrijdag van 12.00 tot 13.30 uur.



Gratis



# problemen de baas training



## wat is het

De 'Problemen de Baas' training helpt je om te gaan met automatische negatieve gedachten, om zo vervelende gevoelens te verminderen.

## wat kun je verwachten

De training is onder begeleiding van een maatschappelijk werker. Het doel van de training is om te leren de automatische manier van denken in bepaalde situaties en bij bepaalde gebeurtenissen te veranderen. Het is niet de situatie die het nare gevoel geeft, maar de manier waarop je erover denkt. Dit anders denken en daarmee anders voelen en gedragen, train je met huiswerkopdrachten, gesprekken en praktische tips en trucs.

## aan de slag

[Kijk hier](#) voor meer informatie en om je aan te melden.



Iedereen die last heeft van negatieve gedachten of gevoelens, zoals piekeren, twijfelen over jezelf, moeite met problemen oplossen etc.



Online



Gratis

# sociale activering coach



## wat is het

Suzan van der Goes is coach sociale participatie bij de Vrijwilligers Centrale van Wassenaar. Ze helpt je om je weg terug te vinden als je al wat langer uit het arbeidsproces bent.

## wat kun je verwachten

Je kunt je angstig of somber voelen als je geen baan hebt. Het is daarom raadzaam om stap voor stap weer vertrouwd te raken met werk. Door te starten met vrijwilligerswerk, coaching, taal lessen of sociale activiteiten kun je op een veilige manier zelfvertrouwen ontwikkelen en met nieuwe situaties leren omgaan. Je kunt hiervoor terecht bij Suzan. Na kennismaking bepalen jullie samen wat het traject zal zijn om je te ondersteunen om mee te doen aan de samenleving.

## aan de slag

Neem contact op met coach Suzan: [socact@vrijwilligerscentralewassenaar.nl](mailto:socact@vrijwilligerscentralewassenaar.nl) of via 06 43112615 en maak een afspraak. [Klik hier](#) voor meer informatie over Suzan of kijk het [filmpje](#).



Iedereen met afstand tot de arbeidsmarkt, die behoefte heeft aan ondersteuning om weer betrokken te raken in de maatschappij.



Bij de Vrijwilligerscentrale Wassenaar (Van Heeckerenstraat 2).



Gratis

# stressklachten

## CURSUS



### wat is het

Een cursus gevuld met informatie, tips en opdrachten om jouw stress te onderzoeken en te verminderen.

### wat kun je verwachten

Na het aanmaken van een account kun je op je eigen tempo door de hoofdstukken van de cursus heen. In deze hoofdstukken krijg je informatie over stress en ontdek je via opdrachten welke stressklachten jij hebt, welke persoonlijke eigenschappen je kans op stress verhogen, hoeveel energie je in je accu hebt en waar je stress van krijgt. Door de hele training heen vind je allerlei oefeningen en tips.

### aan de slag

Maak een account aan op het [trainingsplatform van Kwadraad](#). Voor vragen of het maken van een afspraak voor informatie en advies kun je bellen naar 088 900 4000.



Iedereen die beter wil leren omgaan met stress.



Online



Gratis

# taalparticipatie café



## wat is het

Het Taalparticipatiecafé is een plek om samen te komen, mensen te ontmoeten en beter Nederlands te leren spreken.

## wat kun je verwachten

Je gaat samen met anderen Nederlands praten of een spelletje doen. We drinken daarbij een kop koffie of thee en oefenen met Nederlands spreken. Je niveau is niet belangrijk en je zult zien dat door meer te praten het steeds makkelijker gaat.

## aan de slag

Meld je aan bij Suzan van der Goes:

[socact@vrijwilligerscentrale.nl](mailto:socact@vrijwilligerscentrale.nl) of bel naar 06 43112615.



Iedereen die wil oefenen met Nederlands praten.



Bij de Vrijwilligers Centrale Wassenaar (van Heeckerenstraat 2),  
Elke maandagmiddag van 13:30 tot 15:00 uur.



Gratis

# voor mannen training



## wat is het

Met de 'Cursus Voor Mannen' ga je aan de slag met diverse zaken die struikelblokken in je dagelijks leven kunnen vormen. In deze training leer je jezelf als man beter begrijpen en krijg je inzicht in je gedrag.

## wat kun je verwachten

Een persoonlijke coach (gediplomeerde, mannelijke maatschappelijk werker) begeleidt je gedurende de hele cursus in je persoonlijke digitale omgeving. De cursus bestaat uit vier delen: 1. Socialisatie en communicatie, 2. Rationele en irrationele gedachten, 3. Werk, 4. Relaties, seksualiteit en intimiteit. Elk deel bestaat uit een stuk theorie en een opdracht. Je coach geeft je tussendoor feedback, stuurt je het volgende deel op en staat klaar voor vragen. Voorbeelden van thema's die aan bod komen zijn communicatie, jezelf uiten, relaties, werk en feedback geven en ontvangen.

## aan de slag

[Kijk hier](#) voor meer informatie en om je aan te melden.



Mannen die zichzelf beter willen leren begrijpen.



Online



Gratis



# vrijwilligers- centrale hulp



## wat is het

De Vrijwilligerscentrale Wassenaar is er voor participatie in de samenleving. Naast ondersteuning bij vrijwilligerswerk organiseren ze ook ontmoetingen en bijeenkomsten.

## wat kun je verwachten

Op de site vind je informatie over hoe je vrijwilligerswerk kunt vinden dat bij jou past. Daarnaast biedt de Vrijwilligerscentrale ook cursussen, workshops en themabijeenkomsten voor alle inwoners van Wassenaar. En als je op zoek bent naar laagdrempelige hulp of af en toe iemand wilt helpen, neem dan een kijkje bij het initiatief van de Vrijwilligerscentrale: 'Wassenaar Doet' op de volgende pagina.

## aan de slag

Ga naar [www.vrijwilligerscentralewassenaar.nl](http://www.vrijwilligerscentralewassenaar.nl) en kijk of er iets is dat bij jou past. Voor al je vragen kun je mailen naar [info@vrijwilligerscentralewassenaar.nl](mailto:info@vrijwilligerscentralewassenaar.nl).



Iedereen die geïnteresseerd is in vrijwilligerswerk, zowel voor organisaties die vrijwilligers zoeken als particulieren die vrijwilligerswerk willen gaan doen.



Op locatie



Gratis

# wassenaar doet hulp geven of krijgen



## wat is het

Wassenaar Doet is een website waar inwoners van Wassenaar elkaar kunnen vinden voor zowel praktische als sociale onbetaalde hulp. Je kunt er terecht met een vraag of om je hulp aan te bieden.

## wat kun je verwachten

Op de [website](#) kun je je vraag plaatsen, bijvoorbeeld als je hulp nodig hebt bij de boodschappen, iemand zoekt om je hond uit te laten of voor wat gezelschap. Daarnaast kun je aanbod plaatsen, bijvoorbeeld als je voor een ander wilt koken of iemand wilt helpen met een klus. Op de [site](#) vind je ook tips over het plaatsen van aanbod en andere veelgestelde vragen.

## aan de slag

Ga naar [www.wassenaardoet.nl](http://www.wassenaardoet.nl) en stel je vraag of geef aan waar jij mee kunt helpen. Voor hulp bij het plaatsen of zoeken naar aanbod kun je mailen naar [info@wassenaardoet.nl](mailto:info@wassenaardoet.nl).



Iedereen die onbetaalde hulp zoekt of wil aanbieden. Zowel voor eenmalige klusjes als voor structurele hulp.



Bij jou thuis of bij een ander.



Gratis



# leren door te praten



Wil je jouw verhaal kwijt, heb je behoefte aan een luisterend oor of een goed gesprek? Praten helpt om je gedachten te ordenen en te verwerken. Als je gedachten hardop uitspreekt, kun je erop reflecteren. Op de volgende pagina's vind je digitale omgevingen of plekken in Wassenaar waar je terecht kunt voor advies, om samen uit te zoeken waar je precies tegenaan loopt of gewoon om je verhaal te delen.

# alles oke supportlijn



## wat is het

Neem anoniem contact op met de Alles Oké Supportlijn voor advies of om te praten als je even niet zo lekker in je vel zit. Voor problemen op werk, studie, school, thuis of over de toekomst.

## wat kun je verwachten

Je krijgt contact met een getrainde vrijwilliger. Hij of zij is er om te luisteren, maar kan ook met je meedenken. Geen onderwerp is te gek of raar en geen probleem te klein of te groot. Alles is bespreekbaar.

## aan de slag

Bel naar 0800 0450 of chat via [www.allesoke.nl](http://www.allesoke.nl) elke dag tussen 14.00 en 22.00 uur.



Iedereen van 18-24 jaar.



Elke dag tussen 14.00 en 22.00 uur.



Gratis

# belmaatje

## telefonisch praatje



### wat is het

Een groep mensen die regelmatig met elkaar bellen om een praatje te maken.

### wat kun je verwachten

Op basis van je interesse en behoefte kom je in een telefoencirkel met acht anderen. Op een vooraf afgesproken tijdstip belt een vrijwilliger van SMOW naar persoon A, deze belt later persoon B enzovoorts. De laatste persoon belt weer naar de vrijwilliger. En zo begint de cirkel weer opnieuw.

### aan de slag

Meld je aan door te bellen naar 070 511 2226 op werkdagen tussen 09.00 en 14.00 uur of stuur een mail naar [info@smowassenaar.nl](mailto:info@smowassenaar.nl). Of [klik hier](#) voor informatie.



Iedereen die zin heeft in een praatje.



Vanuit je eigen huis.



Gratis

# huisarts gesprek



## wat is het

Huisartsenzorg wordt ook wel generalistische zorg genoemd. De huisarts is goed op de hoogte van welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe hiermee om te gaan. Een huisarts is er voor zowel lichamelijke klachten als psychische klachten.

## wat kun je verwachten

Een huisarts luistert naar je verhaal en beoordeelt de klachten die je ervaart. De huisarts vraagt waar nodig door en houdt ook rekening met het grotere plaatje. Vooral lichamelijke klachten die niet goed verklaarbaar zijn, hangen vaak samen met stress. Wanneer nodig, kun je binnen de huisartsenpraktijk terecht bij de praktijkondersteuner voor de GGZ ([zie ook POH-GGZ op pagina 52](#)). De huisarts kan je ook doorverwijzen naar maatschappelijk werk of de GGZ.

## aan de slag

Neem contact op met je eigen huisarts, dan maakt de assistent een afspraak voor je.



Iedereen die gezondheidsklachten ervaart of vragen heeft over zijn of haar gezondheid.



Bij jouw huisarts of telefonisch.



Huisartsenzorg valt onder je basisverzekering en brengt geen kosten met zich mee.

# jongerenwerk begeleiding



## wat is het

Bij de jongerenwerkers kun je terecht als je even niet lekker in je vel zit, een luisterend oor nodig hebt of als je een vraag hebt over werk- of bijbaan, onderwijs, drugs, geld, wonen, rechten, gezondheid, seks of vrije tijd. Het jongerenwerk is er voor je om met je mee te denken en kan je ook praktisch begeleiden bij het oppakken van vragen die je hebt.

## wat kun je verwachten

De jongerenwerkers kunnen je advies en informatie geven en met je meedenken. Ze kunnen een gesprek met je inplannen en je begeleiden bij wat je nodig hebt. Wanneer je meer hulp nodig hebt, helpen ze je om de juiste persoon of organisatie te vinden. Je kunt afspreken bij hen op kantoor, bij jou thuis of op een andere plek die je prettig vindt. De jongerenwerkers kun je bereiken door te bellen, te mailen of te appen.

## aan de slag

Je kunt je aanmelden door contact op te nemen met een van de jongerenwerkers. Meer informatie en de contactgegevens kun je vinden op de [website](#).



Iedereen van 10-23 jaar die vragen heeft over werk, onderwijs, drugs, geld, wonen, rechten, gezondheid, seks of vrije tijd.



Telefonisch, online of bij Centrum Jeugd en Gezin (Rijksstraatweg 324A).



Gratis

# kindertelefoon supportlijn



## wat is het

Bij de Kindertelefoon kun je geheel anoniem terecht voor voor advies of om te praten over vervelende of juist leuke dingen.

## wat kun je verwachten

Als je belt of chat krijg je contact met een vrijwilliger. Je kunt daarmee over alles praten; van liefde, pesten, stress, tot eenzaamheid, misbruik en seks. De kindertelefoonmedewerker zal naar je luisteren en weet dat het moed vraagt om contact op te nemen. Ze zijn oprecht, open en vriendelijk en geven je alle tijd. Ze zullen niet veroordelen en zijn niet snel geschokt, ze kennen de problemen van jonge mensen. Het is volledig anoniem.

## aan de slag

Bel naar 0800 1432 tussen 11.00 en 21.00 uur of chat via [www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl).



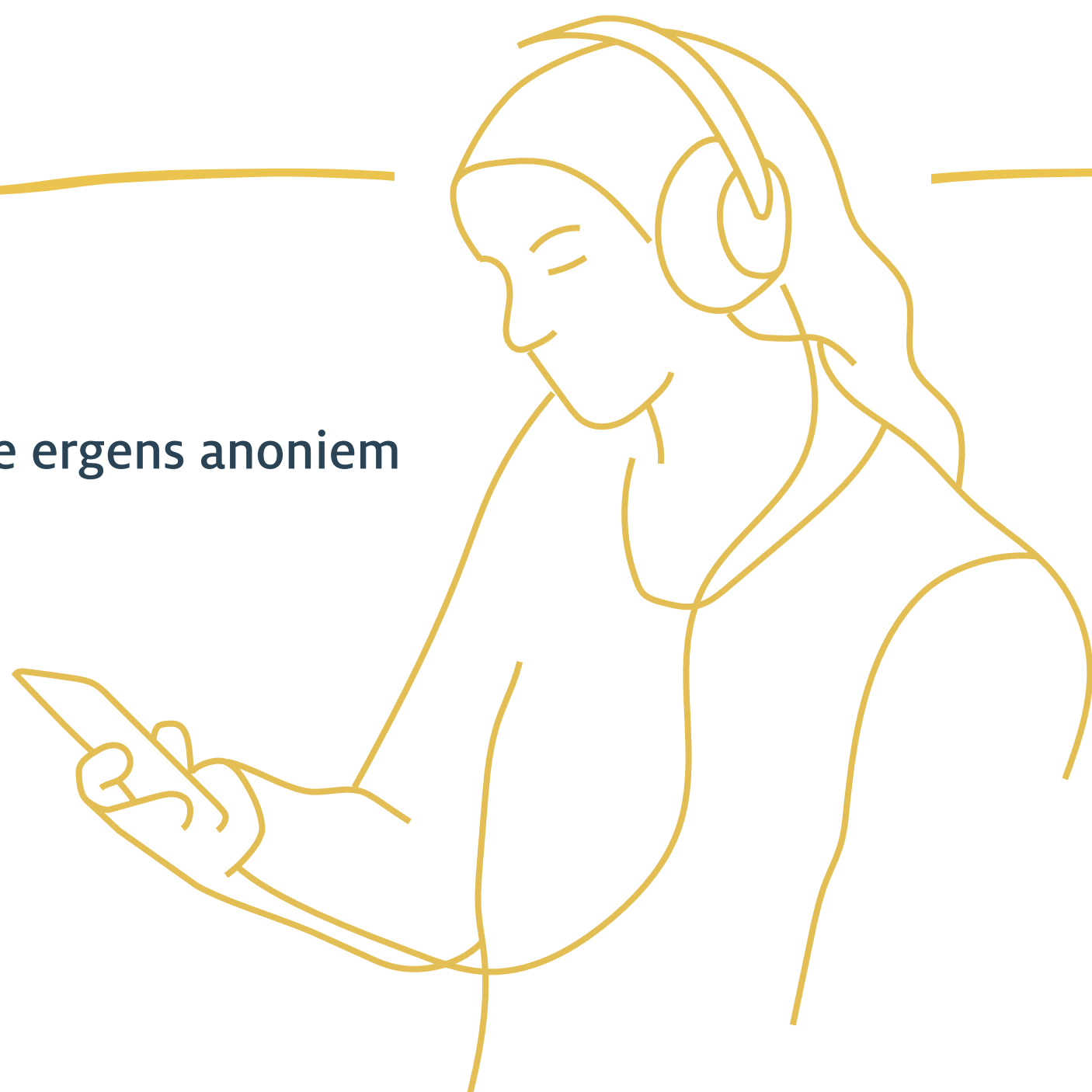
Iedereen van 8-18 jaar die ergens anoniem over wil praten.



Elke dag tussen 11.00 en 21.00 uur.



Gratis





# maatschappelijk werk begeleiding



## wat is het

Bij een maatschappelijk werker kun je terecht met al je vragen en om te praten over zaken waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt (over jezelf, je werk, instanties, burens, je gezin etc.).

## wat kun je verwachten

Na de aanmelding vindt een intake plaats waarin je samen doelen opstelt. Je hebt één of meer gesprekken met de maatschappelijk werker (en eventueel anderen uit jouw netwerk), afhankelijk van je situatie en behoefte. De maatschappelijk werker gaat met je in gesprek en geeft je ideeën, tips of oefeningen. Daarnaast kunnen ze je doorverwijzen als er andere hulp nodig is.

## aan de slag

Maak een afspraak door te bellen naar 088 900 4000. Dit nummer is elke werkdag van 9.00-17.00 uur bereikbaar. [Klik hier](#) voor meer informatie.



Iedereen die woont in Wassenaar.



Bij jou thuis, online of bij Kwadraad (Rijksstraatweg 324).



Gratis

# opvoeden spreekuur



## wat is het

Bij het opvoeden van kinderen komt veel kijken. Je kunt terecht bij de opvoedingsdeskundige voor vragen over luisteren en communiceren, zelfvertrouwen, agressief gedrag, zindelijkheid, liegen, angsten, onderdeel zijn van een scheiding en meer.

## wat kun je verwachten

Je komt op gesprek bij Loes Schoeren, opvoedingsdeskundige in Wassenaar. In één of meerdere gesprekken helpt ze je verder. Ze beantwoordt je vragen, geeft advies en kan je doorverwijzen naar andere hulp indien nodig.

## aan de slag

Maak een afspraak door contact op te nemen met het secretariaat van de Schooladviesdienst via het nummer 070-511 8500.

[Klik hier](#) voor meer informatie.



Ouders van kinderen van 0-18 jaar, eventueel met zoon of dochter erbij.



Online of bij de Schooladviesdienst (Raadhuisplein 22).



Gratis

# oudertelefoon supportlijn



## wat is het

De Oudertelefoon biedt een luisterend oor. Je kunt er anoniem terecht met al je vragen over ouderschap, de gezinssituatie en opvoeden.

## wat kun je verwachten

Als je belt krijg je een getrainde professional aan de lijn. Deze gaat samen met jou op zoek naar de beste volgende stap. Als ouder of opvoeder ken je zelf de situatie en je kind het best, de vrijwilliger geeft weer een frisse blik. Op de site staan ook veelgestelde vragen en vind je tips van professionals en andere ouders.

## aan de slag

Bel naar 085 130 4658 of start met chatten op [www.oudertelefoon.nl](http://www.oudertelefoon.nl).



Alle ouders en verzorgers.



Elke werkdag tussen 09.00 en 15.00 uur en tussen 20.00 en 22.00 uur.



Gratis

# POH-GGZ

## psychologische hulp



### wat is het

POH-GGZ staat voor PraktijkOndersteuner Huisartsen voor de Geestelijke GezondheidsZorg. Een POH-GGZ is een psycholoog of sociaal psychiatrisch verpleegkundige die je helpt om je klachten, je omstandigheden en je persoonlijke manieren om hiermee om te gaan, in kaart te brengen.

### wat kun je verwachten

De POH-GGZ geeft kortdurende begeleiding bij psychische klachten of helpt je op weg om de juiste zorg te kiezen op het moment dat er intensievere behandeling nodig is. Na het intakegesprek wordt een doel gesteld. Je onderzoekt je emoties, gedachten en gedrag. Je wordt gestimuleerd om anders te kijken naar je situatie en ander gedrag uit te proberen. Zo kun je leren om met een situatie om te gaan of een patroon te doorbreken. Een afspraak bij een POH-GGZ duurt 40 minuten. Een traject duurt doorgaans 5 á 6 gesprekken. Soms heb je meer gesprekken nodig, soms heb je aan minder al genoeg.

### aan de slag

Neem contact op met je eigen huisarts.



Iedereen die psychische klachten ervaart of vragen heeft over zijn of haar mentale gezondheid. Er zijn POH-GGZ voor kinderen en jeugd (tot 18 jaar) en voor volwassenen (vanaf 18 jaar).



Bij je huisarts in de praktijk.



Gesprekken vallen onder de basisverzekering en brengen geen extra kosten met zich mee.

# relatie APK gesprek



## wat is het

De Relatie APK is een laagdrempelige manier om samen met je partner te werken aan eerste spanningen in een relatie of om preventief je relatie te versterken.

## wat kun je verwachten

In de Relatie APK voer je als koppel laagdrempelig gesprekken met een maatschappelijk werker. Dit kan zijn op het moment dat de eerste spanningen in de relatie zich aanmelden, maar ook preventief om een echtscheiding te voorkomen. Gesprekken kunnen gaan over scheiden, conflicten, communicatie of huiselijk geweld. Na de Relatie APK kun je worden doorverwezen naar de [Houd me vast cursus](#) (zie pagina 29).

## aan de slag

Bel om je aan te melden naar 088 900 4000 en vraag naar Desiree Koudijzer. [Klik hier](#) voor meer informatie.



Koppels die samen met een relatiecoach hun relatie willen versterken.



Online of bij Kwadraad (Rijksstraatweg 324).



Gratis

# smaragd

## mantelzorgcafé



### wat is het

Smaragd is de plek in Wassenaar waar jongvolwassen mantelzorgers elkaar ontmoeten om ervaringen te delen, tips te geven en naar elkaar te luisteren.

### wat kun je verwachten

Zorgen voor een ander kan lastig zijn. Vooral als je in de knel komt met je (school)werk of andere verplichtingen. Ook kan het emotioneel op je drukken. Bijvoorbeeld wanneer je de ander ziet lijden of diegene je niet meer herkent. Het helpt om hierover met elkaar te praten en van elkaar te leren. Samen met andere jongvolwassen mantelzorgers praat je over de leuke en minder leuke momenten van de zorg, wissel je tips uit en lucht je je hart over alles wat met mantelzorg te maken heeft.

### aan de slag

Om je aan te melden of voor vragen kun je terecht bij David Keus ([d.keus@smowassenaar.nl](mailto:d.keus@smowassenaar.nl) of bellen naar 070 511 2226). Je kunt ook gewoon op woensdag aansluiten via [deze link](#). Deze data kun je vinden op [de website](#).



Iedereen van 16-30 jaar die zorgt voor een ander. Dit kan je partner, kind of ouder zijn, maar ook je opa, oma, broer, zus, vriendin, buurman of buurvrouw.



Elke derde woensdag van de maand, van 19:30 tot 21:30 uur. Door de corona-omstandigheden zien we elkaar online.



Gratis

# sociaal werk begeleiding



## wat is het

Bij de sociaal werkers kun je terecht als je een vraag hebt over, of vastloopt met, geld, wonen, werk, relaties en mentaal welzijn.

## wat kun je verwachten

Je kunt een afspraak maken met één van de sociaal werkers door te bellen of te mailen. Kijk voor meer informatie over de sociaal werkers op de website. Zij denken met je mee en bepalen samen met jou wat je het beste kunt doen. Zo kunnen ze op regelmatige basis met je in gesprek gaan en je begeleiden bij wat je nodig hebt. Of als je meer hulp nodig hebt verwijzen ze je door naar de juiste plek of instantie.

## aan de slag

Ga naar [de website](#) en klik op de rode tekst 'maak een afspraak' onder de foto van een sociaal werker. Je kunt ook bellen naar 070 511 2226.



Iedereen die ergens tegenaan loopt, bijvoorbeeld door geldproblemen, eenzaamheid, problemen met instanties of zorgen voor een ander.



Bij jou thuis of online (na het maken van een afspraak ontvang je een link voor de dag en het tijdstip).



Gratis

# stel je vraag vraag en antwoord



## wat is het

Een mogelijkheid om al je vragen te stellen, zowel vragen waar je hulp bij nodig hebt als algemene vragen over Kwadraad.

## wat kun je verwachten

Na het indienen van je vraag, krijg je binnen één werkdag antwoord van een maatschappelijk werker. Jouw vraag en het antwoord worden verzonden via een beveiligde omgeving. Het is ook mogelijk telefonisch contact op te nemen.

## aan de slag

Stel [hier](#) je vraag of bel 088 900 4000 op werkdagen tussen 08.30 en 17.00 uur.



Iedereen die woont in Wassenaar.



Elke werkdag tussen 08.30 en 17.00 uur.



Gratis



# veilig thuis supportlijn



## wat is het

Veilig thuis is het advies- en meldpunt voor huiselijk geweld en kindermishandeling. Ze bieden advies en ondersteuning voor jezelf, maar ook als je je zorgen maakt over de veiligheid van iemand anders.

## wat kun je verwachten

Je krijgt een medewerker aan de lijn die naar je luistert, je vragen beantwoordt en met je meedenkt. Veel bellers tobben al lang met hun zorgen en hebben zelf al van alles geprobeerd. De medewerker luistert en helpt om jouw verhaal samen met jou op een rij te zetten. De medewerker kan je ook helpen om (anoniem) een melding te maken. Als je een melding maakt vertellen ze precies wat er in jouw situatie gaat gebeuren.

## aan de slag

Bel naar 0800 2000 of chat via [www.veiligthuis.nl](http://www.veiligthuis.nl).

Veilig thuis doet ook aan monitoring en onderzoek. Dus ook als je twijfelt kun je bellen. Veilig thuis zal dan een kijkje nemen of eventueel andere hulpverlening inschakelen. Jij blijft in alle gevallen anoniem.



Iedereen die zelf te maken heeft met huiselijk geweld of zich zorgen maakt om een ander.



24 Uur per dag, 7 dagen in de week.



Gratis

# WWZ loket

## vraag en antwoord



### wat is het

Het WWZ-loket is een telefonisch loket voor vragen en advies over werk, welzijn en zorg.

### wat kun je verwachten

Je krijgt (telefonisch of online) contact met een van de medewerkers van het WWZ-loket. Zij hebben ruime werkervaring in de (jeugd)hulpverlening en weten alles over de instanties in Wassenaar. Ze helpen je verder, denken met je mee en geven professioneel advies. Voor hulp en advies bij eenzaamheid, crisis, problemen thuis, geldzaken, ruzie, rouw, mantelzorg en meer.

### aan de slag

Bel naar 088 654 9380 op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur of mail naar [wwz@wassenaar.nl](mailto:wwz@wassenaar.nl). [Klik hier](#) voor informatie.



Iedereen die woont in Wassenaar.



Elke werkdag tussen 09.00 en 17.00 uur.



Gratis

# 113

## zelfmoordpreventie



### wat is het

Via de telefoon of chat kun je praten met hulpverleners van 113 over gedachten rondom zelfdoding. Je kunt 113 ook bellen voor advies of om te praten wanneer je iemand kent met gedachten aan zelfmoord.

### wat kun je verwachten

Je krijgt contact met een van de hulpverleners van 113, anoniem en vertrouwelijk. Ze kunnen je helpen om je gedachten te delen en je gepeiker even te onderbreken. Of ze helpen je als je iemand in je omgeving hebt waar je je zorgen over maakt. Je hoeft slechts je (zelfverzonnen) naam op te geven. Verder wordt er geen informatie van je gevraagd.

### aan de slag

Bel 0800 0113 of ga naar [113.nl](https://113.nl) om te chatten.



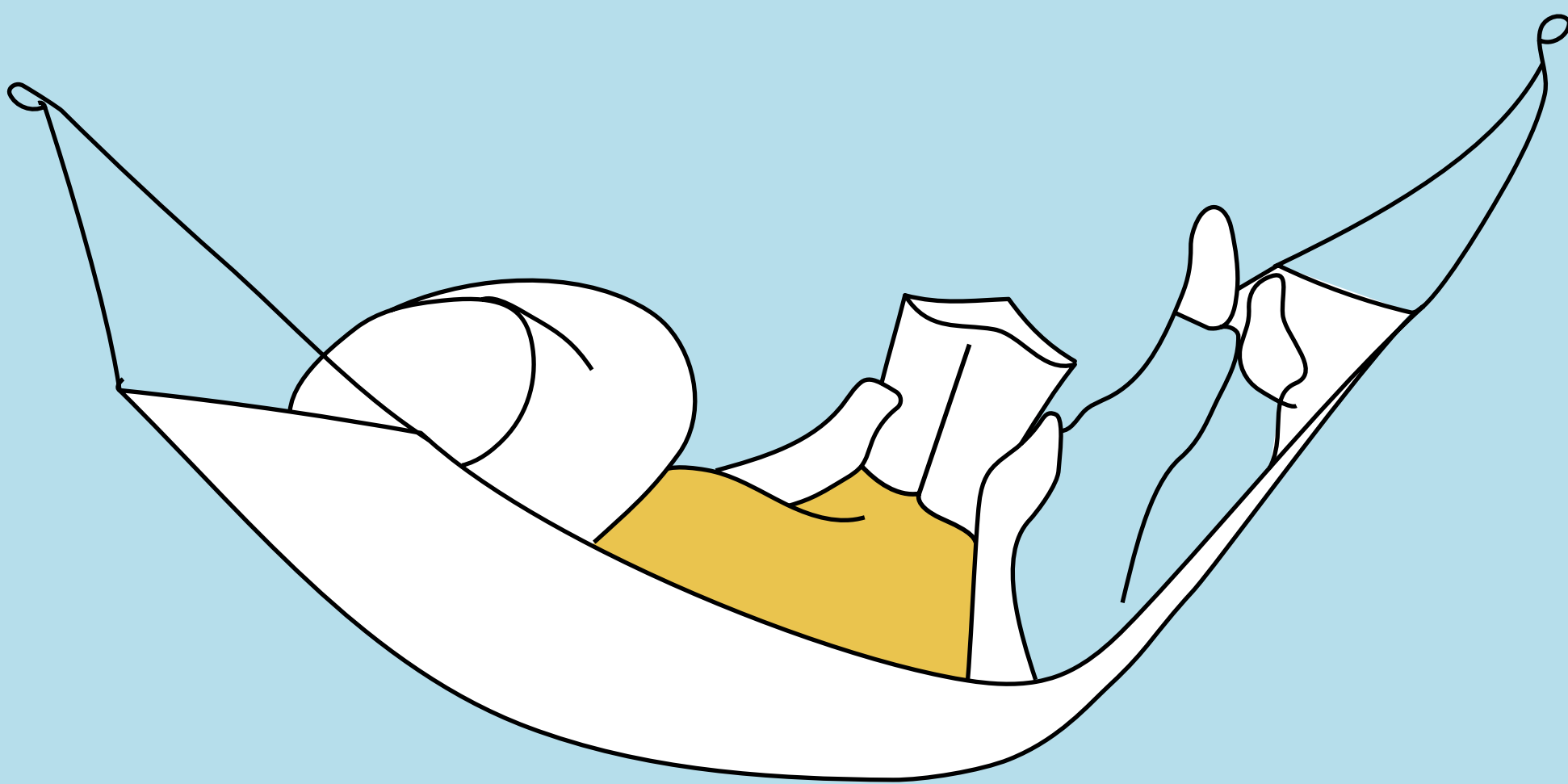
Iedereen die gedachten heeft over zelfdoding of iemand in de omgeving heeft die erover denkt.



24 Uur per dag, 7 dagen in de week.



Gratis



# leren door te lezen

Wil je aan de slag met je mentale gezondheid door informatie te lezen? Ben je op zoek naar concrete tips of juist naar verdieping? Dan kun je op je eigen moment en eigen tempo het volgende aanbod induiken. Lees om te onderzoeken waar je behoefte aan hebt, om mentale problemen te voorkomen of voor hulp over hoe je anderen kunt ondersteunen. De Wegwijzer toont een greep uit plekken waar je terecht kunt voor goede, betrouwbare informatie. Daarnaast vind je op de volgende pagina's ook de websites van organisaties in Wassenaar waar je nog verder op onderzoek uit kunt gaan.

# assertiviteit

## test



### wat is het

Een korte online test waarmee je kunt kijken hoe assertief je bent. De test eindigt met informatie en advies voor jou.

### wat kun je verwachten

De test bestaat uit tien vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd, waarna je kunt kiezen uit vier reacties. Kies de reactie die je het best bij jezelf vindt passen en ga door naar de volgende vraag. Aan het einde krijg je informatie over hoe assertief je bent en welke trainingen of cursussen jou daarbij kunnen helpen.

### aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.

#### wat is assertiviteit?

Assertiviteit gaat over de manier waarop je voor jezelf opkomt en hoe je omgaat met de belangen van anderen. Mensen verschillen van nature in hoe zij dit doen. Sommigen zijn uit zichzelf terughoudender en anderen treden snel op de voorgrond. Te weinig assertiviteit kan ervoor zorgen dat anderen over je grenzen gaan. Te veel assertiviteit kan er voor zorgen dat je juist over de grenzen van anderen gaat.



Iedereen die wil weten hoe het staat met zijn of haar assertiviteit en met persoonlijke tips aan de slag wil gaan.



Online



Gratis

# eenzaamheid

## test



### wat is het

Een korte online test om te kijken hoe het zit met je gevoelens van eenzaamheid. De test eindigt met advies en tips voor jou.

### wat kun je verwachten

De test bestaat uit twaalf vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd en kun je kiezen uit vier reacties. Je kiest de reactie die je het best bij jezelf vindt passen en gaat door naar de volgende vraag. Aan het einde krijg je per vraag tips gebaseerd op je antwoorden. Daarnaast worden er tips of cursussen aanbevolen op basis van je uitslag.

### aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.



Iedereen die tips wil over omgaan met gevoelens van eenzaamheid of wil weten hoe ernstig je eenzaamheid is.



Online



Gratis

# faalangst

## test



### wat is het

Een korte online test om te kijken of je last hebt van faalangst. Op basis van jouw antwoorden krijg je informatie en advies.

### wat kun je verwachten

De test bestaat uit tien vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd en kun je kiezen uit vier reacties. Kies de reactie die je het best bij jezelf vindt passen en ga door naar de volgende vraag. Aan het einde krijg je te horen hoe waarschijnlijk het is dat je last hebt van faalangst. Bij een grote kans krijg je ook advies, de optie om een cursus te volgen en overige informatie en tips.

### aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.

#### wat is faalangst?

Faalangst kan ontstaan doordat je bang bent dat anderen je niet goed genoeg vinden of door te hoge verwachten van jezelf of je omgeving.

Je kunt er hartkloppingen, zweten en hoofdpijn van krijgen, van gaan piekeren of verlegen van worden. Gelukkig kun je oefenen met fouten maken en leren accepteren dat niemand perfect is. We zijn allemaal mens en fouten maken hoort bij het mens zijn.



Iedereen die wil weten hoe het staat met jouw gevoel van faalangst en hier eventueel mee aan de slag wil.



Online



Gratis

# financiën

## test



### wat is het

Een korte online test om te kijken hoe jij omgaat met je geld. Gebaseerd op de antwoorden die je geeft, krijg je aan het einde ook informatie, tips en tools.

### wat kun je verwachten

Vragen over hoe jij omgaat met je geld en hoe je administratie ervoor staat. De test bestaat uit elf vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd en kun je kiezen uit vier reacties. Kies de reactie die je het best bij jezelf vindt passen en ga door naar de volgende vraag. Aan het einde krijg je informatie over hoe goed jij omgaat met geldzaken en welke tips, websites of cursussen jou daarbij kunnen helpen.

### aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.



Iedereen die wil weten hoe hij of zij omgaat met geld en administratie.



Online



Gratis



# houd me vast boek



## wat is het

Het boek 'Houd me vast: zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie' van Sue Johnson combineert onderzoek en praktische suggesties om je relatie te herstellen of om te voorkomen dat een wankelende relatie uiteenvalt.

## wat kun je verwachten

Door middel van verhalen uit haar praktijk, gesprekstechnieken, oefeningen en advies laat Sue Johnson zien wat de zeven bepalende momenten in een relatie zijn. In het boek worden handvatten gegeven om een veilige en blijvende band te creëren met je partner. Een beetje hulp om een uitgedoofde relatie nieuw leven in te blazen of een relatie die verkeerd dreigt te gaan te redden.

## aan de slag

Bestel het boek 'Houd me vast: zeven gesprekken voor een hechte(re) en veilige relatie' van Sue Johnson op internet of bij je lokale boekhandel.



Iedereen die wat hulp wil bij de liefde, steun en verbondenheid tussen zichzelf en zijn of haar partner.



Vanuit je eigen huis.



€22,50

# ik ben er voor jou website



## wat is het

'Ik Ben Er Voor Jou' is de website van Jongerenwerk Wassenaar. Voor jongeren die vragen hebben over werk, onderwijs, drugs, geld, wonen, rechten, gezondheid, seks of vrije tijd.

## wat kun je verwachten

Op de website van Jongerenwerk Wassenaar vind je onder andere de jongerenwerkers uit Wassenaar. Je kunt er contact met ze opnemen. Verder kun je in het menu rechtsboven informatie en praktische tips vinden over verschillende thema's.

## aan de slag

Ga naar [de website](#) en bekijk wat wordt aangeboden in Wassenaar. Je kunt Jongerenwerk ook volgen op sociale media. Instagram: [Jongerenwerk Wassenaar](#), Facebook: [Jongerenwerk Wassenaar](#). Hier houden ze je ook op de hoogte van de zomeractiviteiten die wij organiseren. Ook vind je hier verschillende campagnes en doen ze regelmatig leuke winacties op Instagram.



Iedereen van 10-23 jaar.



Online



Gratis

# kwadraad website



## wat is het

Op de website van Kwadraad Maatschappelijk Werk kun je terecht voor informatie, tips, vragen en activiteiten over van alles waar je tegenaan kunt lopen in het dagelijks leven.

## wat kun je verwachten

Op de website staan zes verschillende thema's: gezin & opvoeding, eenzaamheid & verdriet, relatie & scheiden, geld & werk, overlast & geweld en buurt & inburgeren. Elk thema heeft een aantal subonderwerpen met praktische tips. Ook kun je er vinden welke activiteiten er in Wassenaar worden georganiseerd.

## aan de slag

[Klik hier](#) voor meer informatie over Kwadraad Wassenaar en [klik hier](#) voor tips en informatie over veelvoorkomende thema's.



Iedereen die meer wil weten over wat Kwadraad in Wassenaar aanbiedt.



Online



Gratis

# opvoeden test



## wat is het

Een korte online test om te kijken hoe het opvoeden bij jou gaat. Gebaseerd op de antwoorden die je geeft, krijg je informatie en mogelijkheden voor contact of advies.

## wat kun je verwachten

De test bestaat uit zestien vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd en kun je kiezen uit verschillende reacties. Kies wat bij jou van toepassing is en ga door naar de volgende vraag. Aan het einde krijg je informatie over hoe goed jij omgaat met zaken rondom opvoeden en word je doorverwezen naar waar je hulp kunt vragen.

## aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.



Iedereen die wilt weten hoe moeilijk of makkelijk opvoeden je af gaat en behoefte heeft aan eventuele mogelijkheden tot contact of hulp.



Online



Gratis

# rouwkennis test



## wat is het

Een korte online test om te kijken wat jij weet van verlies en rouw.

## wat kun je verwachten

De test bestaat uit tien vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd en kun je kiezen uit vier antwoorden. Kies het antwoord dat jij denkt dat juist is en ga door naar de volgende vraag. De test eindigt met informatie over rouw bij overlijden, met onder andere de klassieke en de nieuwe visie op de omgang met rouw.

## aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.



Iedereen die inzicht wil in zijn kennis over rouw bij overlijden.



Online



Gratis

# SMOW website



## wat is het

SMOW staat voor Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar. SMOW heeft veel praktische diensten en is er ook voor advies of een gesprek.

## wat kun je verwachten

Op de site vind je een overzicht van alle diensten en een overzicht van alle sociaal werkers. In de agenda kun je zien wat de eerstvolgende bijeenkomst is waar je bij aan kunt sluiten. Er is daarnaast ook een speciale pagina voor zelfstandig ondernemers en een pagina over SMOW ten tijde van corona.

## aan de slag

Ga naar [www.smowassenaar.nl](http://www.smowassenaar.nl) en ontdek wat ze voor je kunnen betekenen.



Iedereen die vragen heeft over of hulp wilt bij geldzaken, regelgeving, meedoen in de maatschappij en zorgen voor een ander.



Online



Gratis

# stress & corona

## tips



### wat is het

Een PDF met een aantal praktisch tips over hoe je het beste om kunt gaan met de onzekerheid rondom de corona-omstandigheden.

### wat kun je verwachten

Eén A4 met zeven concrete tips. De tips gaan zowel over het verkrijgen van informatie, omgaan met emoties en gebruiken van de eigen krachten. Het overzicht komt oorspronkelijk van de World Health Organization (WHO) en is vertaald door 113.

### aan de slag

[Bekijk \(en download\) de pdf hier.](#)



Iedereen die behoefte heeft aan concrete tips om met de onzekerheid van de corona-situatie om te gaan.



Online



Gratis

# stressklachten test



## wat is het

We hebben allemaal wel eens stress, soms zelfs zonder het door te hebben. Met deze korte online test kun je kijken hoe het zit bij jou.

## wat kun je verwachten

De test bestaat uit twaalf vragen. In elke vraag wordt in één zin een situatie uitgelegd en kun je kiezen uit vier reacties. Kies de reactie die het beste bij je past en ga door naar de volgende vraag. Aan het einde krijg je per vraag tips en uitleg gebaseerd op je antwoorden. Daarnaast kom je te weten of je weinig, soms, geregeld of vaak stress hebt en worden er tips of cursussen genoemd afhankelijk van de hoeveelheid stress die je ervaart.

## aan de slag

[Klik hier](#) en doe de test.



Iedereen die wil weten hoe je beter om kunt gaan met stress of wil kijken hoe hoog zijn of haar stressniveau is.



Online



Gratis



# uit het hoofd, in het leven boek



## wat is het

In het boek 'Uit je hoofd, in het leven: een werkboek voor een waardevol leven met mindfulness en Acceptatie en Commitment Therapie', legt Steven Hayes stap voor stap uit hoe je om kunt gaan met vervelende emoties en negatieve gedachten.

## wat kun je verwachten

Het boek is gevuld met informatie en praktische tips over zowel ACT als mindfulness. De theorie is toepasbaar op het dagelijks leven en je hebt geen jaren oefening nodig om het toe te passen. De taal is toegankelijk en het boek is gebaseerd op wetenschap.

## aan de slag

Bestel het boek op internet of bij jouw lokale boekhandel.

### wat is Acceptatie en Commitment Therapie (ACT)?

ACT is een vorm van psychotherapie die pijn en leed beschouwt als normale, onlosmakelijke onderdelen van het menszijn. Juist het vermijden of onderdrukken van pijnlijke ervaringen veroorzaakt problemen. Wacht niet met leven tot je de innerlijke strijd met jezelf gewonnen hebt, maar leef nu voluit, met je verleden, met je herinneringen, met je angsten en met je verdriet.



Iedereen die worstelt met, of meer wil weten over, de innerlijke strijd tussen positieve en negatieve gedachtes en gevoelens.



Vanuit je eigen huis.



Gratis

# 18 en dan?

## tips



### wat is het

Als je 18 wordt zijn er een aantal zaken waar je rekening mee moet houden, zoals belasting, verzekeringen en huisvesting. 18 En Dan? is een overzicht met stappenplannen, tips, links en informatie over wat je allemaal moet regelen als je volwassen wordt.

### wat kun je verwachten

De webpagina is ingedeeld op drie onderwerpen:

- 1) Belasting en toeslagen
- 2) Verzekeringen
- 3) School en studeren

Alle belangrijke informatie van de overheid en andere belangrijke instanties staat hier in een eenvoudige taal op een rijtje. Met concrete stappen en tips.

### aan de slag

Ga naar [www.ikbenervoorjou.nu/18-en-dan](http://www.ikbenervoorjou.nu/18-en-dan).



Iedereen die bijna 18 wordt of 18 is en op zoek is naar een overzicht van regelzaken en praktische tips.



Online



Gratis

# begrippenlijst

## **GGZ**

GGZ staat voor 'geestelijke gezondheidszorg.' Dit is een verzamelnaam voor de zorginstellingen in Nederland die mensen behandelen en verzorgen wegens mentale problemen.

## **overgangsfase**

Een overgangsfase, ook wel transitiefase genoemd, is een periode in je leven waarin je naar een nieuwe situatie overgaat. Bijvoorbeeld van de basisschool naar de middelbare school of wanneer je een kindje krijgt. Omdat er veel tegelijkertijd verandert, kunnen deze fases je kwetsbaar maken voor mentale problemen.

## **mentale gezondheid**

Mentale gezondheid gaat over de mate waarin je lekker in je vel zit, normale spanningen ervaart, stabiele relaties hebt, weet te genieten van het leven en om kan gaan met tegenslag en verandering. Problemen zoals ziekte, ingrijpende gebeurtenissen, vervelende gedachten over jezelf of ruzies met anderen, kunnen je mentale gezondheid beïnvloeden.

## **mentale weerbaarheid**

Mentale weerbaarheid is onderdeel van je mentale gezondheid en geeft aan in hoeverre je weet om te gaan met tegenslag of verandering. Je kunt tegenslag of verandering niet altijd voorkomen, maar je kunt wel leren om op verschillende manieren hiermee om te gaan. Soms is het beter om te volharden en in andere situatie is het bijvoorbeeld beter om je aan te passen.

# begrippenlijst

## **(sociale) participatie**

Participatie is een ander woord voor meedoen. Bij sociale participatie gaat om meedoen in de samenleving. Dit kan via werk, school, in verenigingen of door anderen te helpen.

## **praktische zaken**

Soms kun je extra hulp nodig hebben bij praktische zaken. Praktische zaken zijn alledaagse dingen zoals administratie, je post, het huishouden en onderhoud aan je huis of je tuin.

## **vaardigheden**

Vaardigheden zijn handelingen waar je goed in bent en die passen bij een situatie. Vaardigheden kun je trainen, zodat je er beter in wordt. Dit geldt dus niet alleen voor werk of voor sport, dit geldt ook voor leren omgaan met gedachten, gevoelens of ruzies.

# de wegwijzer

## Mentaal Lokaal Wassenaar

De Wegwijzer is onderdeel van Mentaal Lokaal Wassenaar, waar we het aanbod van mentale zorg en ondersteuning in Wassenaar toegankelijk willen maken. Dit is een tussentijdse versie van de Wegwijzer. Hierin vind je een greep uit het aanbod voor jeugd en volwassenen. De selectie is afkomstig van huisartsen, Kwadraad, Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW), Stichting Jeugd- en Jongerenwerk Midden Holland en de Vrijwilligers Centrale Wassenaar (VCW).

De Wegwijzer is altijd in ontwikkeling, ga voor de meest recente digitale versie naar:

[www.mentaallokaalwassenaar.nl/resultaten](http://www.mentaallokaalwassenaar.nl/resultaten)

Heb je een fout ontdekt, mis je aanbod of wil je meewerken aan Mentaal Lokaal Wassenaar? Neem dan contact met ons op via [info@mentaallokaalwassenaar.nl](mailto:info@mentaallokaalwassenaar.nl)

De Wegwijzer is ontwikkeld in samenwerking met [Redesigning Psychiatry](#).