



Gemeente  
Haarlem

**Hulp nodig?**  
Maak er  
melding van



# U heeft zelf hulp nodig

## Dit kunt u doen

In onderstaand overzicht ziet u voor hulpvragen van medische of psychische aard wie u het best kan bellen.



### Acuut

#### Levensbedreigend

Bel 112

#### Bij gedachten aan zelfdoding

Bel 0900 0113



### Ondersteuning en zorg

#### Geen acuut gevaar binnen kantoortijden

Bel met uw huisarts

#### Spoedeisende hulp nodig van een huisarts buiten kantoortijden

Bel de Spoedpost 023 224 2526

#### Psychiatrische problematiek en geen hulpverlener

Bel met uw huisarts

#### U heeft een hulpverlener

Neem contact op met uw hulpverlener

#### U heeft geen hulpverlener

Neem contact op met het Sociaal Wijkteam

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

#### Huiselijk geweld of kindermishandeling

Bel Veilig Thuis 0800 2000

#### Een luisterend oor

Bel de Luisterlijn 0900 0767

# Melding doen

## Levensbedreigend

Bel 112

U heeft dringend hulp nodig of er is acuut levensgevaar.

Bereikbaar dag en nacht,  
ook in het weekend

## U denkt aan zelfdoding

Bel 0900 0113

Als u aan zelfdoding denkt, kunt u daarover praten met de vrijwilligers van 113. U kunt met hen praten via de telefoon of via de chat. Het kan helpen om uw gevoelens te delen en uw gepeiker even te onderbreken. De gesprekken zijn altijd anoniem en vertrouwelijk.

Bereikbaar dag en nacht,  
ook in het weekend

## U heeft medische zorg nodig, maar er is geen acuut levensgevaar (binnen kantoortijden)

Bel de huisarts

Als uw klachten wel acuut zijn, maar niet levensbedreigend, is het beter om eerst te bellen naar uw huisarts.

Als u naar de spoedeisende hulp wilt, belt u ook eerst uw huisarts. Uw huisarts kan u doorverwijzen naar de spoedeisende hulp.

## U heeft medische zorg nodig, maar er is geen acuut levensgevaar (buiten kantoortijden)

Bel de Spoedpost 023 224 2526  
Zie ook [www.spoedpost.com](http://www.spoedpost.com)

U heeft 's avonds, 's nachts of in het weekend uw huisarts nodig en u kunt niet wachten tot de volgende dag. Bel dan de spoedpost.

## U wilt psychiatrische hulp en u heeft al een hulpverlener

Bel uw eigen hulpverlener

Bij psychische nood kunt u contact opnemen met uw hulpverlener/psycholoog. Belt u buiten kantoortijden en wilt u direct hulp, dan kunt u bellen naar de Spoedpost (023 224 2526), zij kunnen u verwijzen naar de spoedeisende psychiatrie.

Bel spoedeisende psychiatrie  
088 788 5077

Bent u in behandeling bij GGZ inGeest en heeft u buiten kantoortijden hulp nodig? Bel dan naar de spoedeisende psychiatrie als uw vraag niet kan wachten tot de volgende werkdag.

## U wilt psychische hulp en u heeft geen hulpverlener

Bel uw huisarts of  
bel de Spoedpost  
023 224 2526

Als u psychische hulp zoekt en u bent nog niet in behandeling, bel dan uw huisarts of bel de Spoedpost.

## U heeft ondersteuning nodig en u heeft nog geen hulpverlener

Bel het Sociaal Wijkteam  
[www.sociaalwijkteamhaarlem.nl](http://www.sociaalwijkteamhaarlem.nl)

Heeft u een vraag of probleem en u weet niet wie u daarbij kan helpen. Dan kan het Sociaal Wijkteam u op weg helpen. In elke wijk is een Sociaal Wijkteam aanwezig. Kijk op de website voor het Sociaal Wijkteam bij u in de buurt. U kunt ook langsgaan tijdens de inloospreekuren.

### **U heeft te maken met huiselijk geweld**

Bel Veilig Thuis  
0800 2000

Veilig Thuis is het advies- en meldpunt huiselijk geweld en kindermishandeling. U kunt bellen naar het meldpunt met een vraag of als u een melding wilt doen.

Bereikbaar dag en nacht,  
ook in het weekend

### **U dreigt dakloos te worden**

Bel de Brede Centrale Toegang  
023 511 4477

Bent u bang dat u dakloos of thuisloos dreigt te worden? Vraag dan advies of hulp bij de Brede Centrale Toegang (BCT). In de Brede Centrale Toegang werken verschillende instellingen samen voor maatschappelijke opvang.

Inloopspreekuur op werkdagen  
van 9.00 tot 12.30 uur

### **U heeft behoefte aan een luisterend oor**

Bel de Luisterlijn  
0900 0767

De Luisterlijn kunt u dag en nacht bellen voor een anoniem en vertrouwelijk gesprek. U kunt ook chatten of mailen. Kijk hiervoor op [www.deluisterlijn.nl](http://www.deluisterlijn.nl)

Bereikbaar dag en nacht,  
ook in het weekend