



Spied?

Politie, ambulance, brandweer



112

Voor doven, slechthorenden en mensen met spraakbeperking:



Chat op de '112 NL' app of de 'Tolkcontact' app

Geen spied, wel politie?



0900 8844

Voor doven, slechthorenden en mensen met spraakbeperking:



Chat op de 'Tolkcontact' app

Met spied huisartsenzorg nodig?

Binnen kantooruren?



Bel de huisarts

Buiten kantooruren?



Bel de huisartsenpost

Huisartsen Spoedpost Midden-Holland

(voor inwoners van Moerkapelle, Moordrecht en Zevenhuizen)



0182 322488



www.huisartsenspoedpostmiddenholland.nl

Huisartsenspoedpost IJsselland

(voor inwoners van Nieuwerkerk a/d IJssel)



010 2799262



www.huisartsenpostenrijnmond.nl

Praten over zelfmoordgedachten, voor u of iemand anders?

113 Zelfmoordpreventie



113 *(gratis en dag & nacht bereikbaar)*



Chat veilig en anoniem op: www.113.nl

Zorgen over huiselijk geweld, kindermishandeling of ouderenmishandeling?

Veilig Thuis Hollands Midden



0800 2000 *(gratis en dag & nacht bereikbaar)*



Chat veilig en anoniem op: www.veiligthuishollandsmidden.nl

Een zorgwekkende situatie melden?

Meldpunt Zorg en Overlast

(o.a. vereenzaming, achterstallige betalingen, vervuiling van het huis, overlastgevend gedrag, onbegrepen gedrag)



088 3083535



www.zvvhm.nl/contact/

Crisis interventie team



088 3083800



www.zvvhm.nl/contact/

Meld Misdaad Anoniem



0800 7000



www.meldmisdaadanoniem.nl

Te maken (gehad) met seksueel geweld?

Centrum seksueel geweld



0800 0188 *(dag & nacht bereikbaar)*



Chat veilig en anoniem op: www.centrumseksueelgeweld.nl

Slachtoffer geworden van (seksueel) geweld of een andere ingrijpende gebeurtenis? Voor emotionele hulp/ begeleiding strafproces.

Slachtofferhulp



0900 0101



Chat veilig en anoniem op: www.slachtofferhulp.nl

Vragen of zorgen over geldzaken, wonen, school, (mantel)zorg, jeugdhulp, ouder worden of inburgering?

Stichting ZO!



0180 310050



info@stzo.nl



www.stzo.nl



www.zovoorelkaar.nl

Een luisterend oor nodig?

Luisterlijn



088 0767000 *(dag & nacht bereikbaar)*



Chat veilig en anoniem op: www.deluisterlijn.nl

Kindertelefoon (8 t/m 17 jaar)



0800 0432 *(gratis, elke dag tussen 11.00 - 21.00 uur)*



Chat veilig en anoniem op: www.kindertelefoon.nl

In je bol (16 t/m 27 jaar)



0800 0450 *(gratis, elke dag tussen 14.00 - 22.00 uur)*



Chat veilig en anoniem op: www.injebol.nl

Steun, informatie of advies nodig over geestelijke gezondheidszorg, verslavingszorg en maatschappelijke opvang van dak- en thuislozen?

Stichting Kernkracht



0182 519060



info@kernkracht.nl (algemene vragen)



stip@kernkracht.nl (vragen over zorg, wonen en welzijn)



www.kernkracht.nl

Overzicht organisaties, verenigingen en instanties Zuidplas

Sociale kaart



www.zovoorelkaar.nl/sociale-kaart

Eerste hulp bij ongelukken: dat is voor iedereen een bekend begrip. Maar soms helpt een pleister of paracetamol niet, terwijl u toch het gevoel heeft dat ingrijpen nodig is. Op deze kaart vindt u de belangrijkste informatie- en meldpunten die u kunt benaderen als u zich zorgen maakt over uzelf of iemand in uw omgeving. Of wanneer u vindt dat iemand zorg nodig heeft, maar daar zelf niet om kan of wil vragen. Het kan gaan om vermoedens van huiselijk geweld, vereenzaming, ernstige mentale problemen, zorgen over financiën, vervuiling, dementie, kindermishandeling of een gevoel dat er iets niet klopt. In zo'n geval is het handig om te weten waar u terecht kunt met uw vragen of zorgen. Acute en ernstige overlast die meteen door de politie moet worden opgelost, meldt u bij de politie via 112. **Twijfel niet en bel voor advies of hulp. Zo zorgen we in Zuidplas voor elkaar!**

Eerste Hulp Bij Zorg en Overlast

Op deze kaart vindt u de belangrijkste informatie- en meldpunten die u kunt benaderen als u zich zorgen maakt over uzelf of iemand in uw omgeving.

Bekijk de **EHBZO-kaart** ook **digitaal** via
www.zuidplas.nl/ehbzo



gemeente
Zuidplas