

Hulp als u dat nodig hebt – uw geestelijke gezondheid ondersteunen

Door de impacts van de uitbraak, isolatie en beperkingen van het coronavirus (COVID-19) kunnen we ons angstig, gestrest of overweldigd voelen. Het is meer dan ooit belangrijk om voor uw geestelijke gezondheid te zorgen. U kunt op verschillende manieren hulp krijgen.

Gratis Coronavirus Mental Wellbeing Support Service 24 uur per dag

U kunt de Coronavirus Mental Wellbeing Support Service (Hulpdienst voor geestelijk welzijn tijdens Coronavirus) bereiken op **1800 512 348** of op <https://coronavirus.beyondblue.org.au/>

Deze dienst is speciaal ontworpen om mensen door de COVID-19-pandemie te helpen en is ook beschikbaar in andere talen dan het Engels.

Bijkomende geestelijke gezondheidsdiensten via Medicare

De Australische overheid biedt **10 bijkomende door Medicare gesubsidieerde psychologische** therapie sessies voor Australiërs getroffen door de beperkingen van de COVID-19-pandemie. Praat met uw huisarts over toegang tot deze diensten. Telehealth (Telezorg) is beschikbaar voor telefonische of video-afspraken bij u thuis.



Online en telefonische ondersteuning

Het coronavirus heeft veel uitdagingen met zich meegebracht. Ga voor informatie, advies en een breed scala aan gratis en goedkope telefonische en online geestelijke gezondheidsdiensten naar [Head to Health](#). Bel voor toegang tot één van de diensten van Head to Health als u geen Engels praat de Translating and Interpreting Service (Vertaal- en tolkdienst) op 131 450.

U wordt dan doorverbonden met een tolk in uw taal die naar de naam en het telefoonnummer zal vragen van de organisatie die u wilt contacteren. Blijf aan de lijn terwijl de telefonist u doorverbindt met de organisatie. De Translating and Interpreting Service is 24 uur per dag, 7 dagen per week beschikbaar voor de prijs van een lokaal telefoongesprek.

Hulp voor onze gezondheidswerkers

Het Black Dog Institute biedt gerichte steun voor onze frontline gezondheidswerkers, waaronder ook ouderenzorgwerkers. The Essential Network (het essentieel netwerk; TEN) is **online** beschikbaar of via de Google- of app-winkel.

Smiling Mind biedt ook gratis toegang tot hun kwaliteitsapp voor gezondheidswerkers.

Dringende geestelijke gezondheidshulp

Als u of iemand die u kent in nood verkeert, kunt u meteen advies en steun krijgen via Lifeline (13 11 14) en Kids Helpline (1800 55 1800). De Suicide Call Back Service (zelfmoord-terugbeldienst) is ook beschikbaar (1300 659 467).