

Mentale Routekaart

Waar kun je voor wat terecht?



Huisarts

Waarvoor te bereiken

- Vragen over hoe je klachten voorkomt of vermindert
 - Grensoverschrijdend gedrag
 - Psychische klachten (bijvoorbeeld stress)
 - Als je niet lekker in je vel zit en hulp nodig hebt
- Liever te vroeg bij de huisarts dan laat!! Dus ook gaan als je lichte klachten hebt

Wat kan een huisarts doen?

- In vertrouwen te praten
- Professionele hulp bieden. Ook voor klachten die niet perse veel invloed hebben op je dagelijks leven kan de huisarts wat betekenen.
- Doorverwijzen naar de POH (Praktijkondersteuner Huisarts), om bijvoorbeeld te helpen met een goede levensstructuur die klachten verminderen.
- Doorverwijzen naar gespecialiseerde instanties die je verder kunnen helpen. Als je bijvoorbeeld ernstigere klachten hebt.

Contact

Neem een kijkje op de website van je huisarts

doel
delfland

Doel Delfland

Waarvoor te bereiken

- Voorkomen van psychische problemen en/of het verminderen van beginnende psychische klachten.
- Een laagdrempelig gesprekje. Dit zal niet meteen een behandeling zijn
- Verschillende preventie programma's die je kan volgen (zie de website van voor meer uitleg)

Wat kunnen ze doen?

- In vertrouwen praten.
- Snelle ondersteuning/hulp.
- Doorlopend en breed aanbod van programma's bieden.
- Samenwerking met derde partijen waar eventueel naar kan worden doorverwezen bij klachten die ernstiger zijn.

Contact

<https://www.ggz-delfland.nl/doel-delfland/>



NSKiV VCP

Waarvoor te bereiken

- Advies bij lastige situaties
- Een luisterend oor
- Als je je comfortabeler voelt bij VCP's buiten DROP.

Wat kunnen ze doen?

- In gesprek met VCP's van DROP tot een goede oplossing komen, mocht je dat willen.
- Je kunt ook anoniem contact met ze opnemen.
-

Contact

<https://www.nskiv.nl/organisaties/veilig-sporten>



VCP's

(Vertrouwenscontactpersoon)

Binnen DROP

Waarvoor te bereiken

- Als je een praatje nodig hebt, voor zowel DROP, als niet DROP gerelateerde zaken
- Als je merkt dat het niet goed gaat of er iets is gebeurd met iemand anders (bijvoorbeeld grensoverschrijdend gedrag) en je daarover wilt praten.
- Psychische klachten (bijvoorbeeld stress)

Wat doen ze

- Onafhankelijk binnen DROP, dus zullen nooit iets zomaar met bestuur of anderen delen.
- Luisteren en verwijzen door, ze handelen niet. Initiatief ligt bij jou.
- VCP's kunnen doorverwijzen naar personen die je verder kunnen helpen.

Contact

<https://dropdelft.nl/vcp/>

E-mail: vertrouwenscontactpersoon@dropdelft.nl



Bestuur

Wat kan bestuur doen

- Maatregelen treffen binnen DROP.
- Als het niet zo lekker loopt binnen je commissie of je daar stress door ervaart kan je ook bij je QQ'er terecht.
- Je mag altijd met een bestuurslid praten over een gebeurtenis of iets dat je dwars zit binnen DROP, maar ze zijn niet opgeleid zoals een VCP

Contact

<https://dropdelft.nl/bestuur/>



Vrienden/ mede-DROPpers

Wat kunnen ze doen?

Met een vriend of mede-DROPper praten kan altijd helpen, maar wees je er van bewust dat ze je soms niet verder kunnen helpen en het wel nodig is om met een opgeleid persoon te praten.