



**ERGENS MEE BLIJVEN ZITTEN
HELPT JE GEEN STAP VERDER**

BEL 106 OF CHAT VIA [TELE-ONTHAAL.BE](https://www.tele-onthaal.be)

DAG EN NACHT, ANONIEM



**PRATEN IS DE
EERSTE STAP**

Wie zijn we?

Tele-Onthaal is een telefonische hulpdienst die je bijstaat als je het op een bepaald moment moeilijk hebt in je leven. Je kan er steeds je verhaal kwijt aan één van onze deskundige vrijwilligers. Anoniem en in vertrouwen.

Wanneer?

Je kan ons op het telefoonnummer 106 bereiken, dag en nacht, 7 dagen op 7.

Waarover kan je ons bellen?

Je kan ons bellen over de meest uiteenlopende onderwerpen, van de a van alcohol over de r van relatie tot de z van zelfdoding, en alles wat daartussen zit! Dus ook wanneer je je eenzaam voelt, omdat je boos of verdrietig bent, onmacht ervaart, of omdat je stoom wil afblazen.

Hoe helpen we je?

Door je de nodige tijd en aandacht te geven, door te luisteren en mee te leven. Om zo samen alles eens op een rijtje te zetten. Of indien nodig, je door te verwijzen naar de meest geschikte vorm van professionele hulpverlening. Niet door je kant-en-klare oplossingen aan te bieden, want die hebben we niet.

Online

Omdat onlinecontact voor sommige mensen makkelijker lukt dan praten, kan je ons ook via het internet bereiken.

Via www.tele-onthaal.be bieden we je de kans om op geregelde tijdstippen in de week, een hulpverlenend gesprek te voeren met één van onze vrijwilligers.

PRATEN IS DE EERSTE STAP



www.tele-onthaal.be

De Tele-Onthaaldiensten zijn erkend en gesubsidieerd door de Vlaamse Overheid. Ze vormen samen de Federatie van Tele-Onthaaldiensten in Vlaanderen (F.T.O.), die lid is van de Internationale Federatie of Telephonic Emergency Services (IFOTES).