

BEL OF CHAT
106
TELE-ONTHAAL.BE



Bij Tele-Onthaal
mag je je masker afzetten.
Praten over je zorgen helpt.

**Bel 106 of chat
via tele-onthaal.be**

We dragen allemaal wel eens een masker.

Bij hulplijn Tele-Onthaal mag je het afzetten. Of je nu worstelt met mentale zorgen, eenzaamheid, relatieproblemen, verdriet of angst, hier mag je jezelf zijn, terwijl je anoniem blijft.

Onze vrijwilligers zijn helden in luisteren waaraan je alles kwijt kan. Praten over je zorgen kan helpen om weer een stap vooruit te zetten.

Ontdek een luisterend oor bij Tele-Onthaal:

- ➔ **Voor grote problemen en kleine zorgen:** Wat er ook op je weegt, je kan met ons over alles praten.
- ➔ **Anoniem en vertrouwelijk:** We vragen niet naar je naam of gegevens. Je kan je zorgen in alle veiligheid delen.
- ➔ **Zonder oordeel:** Hier mag je jezelf zijn. Een vrijwilliger maakt tijd, leeft mee en helpt zoeken naar mogelijke uitwegen.
- ➔ **Dag en nacht:** Je weet soms niet op voorhand wanneer je het moeilijk zal hebben. Daarom is Tele-Onthaal altijd open.
- ➔ **Bellen of chatten:** Bel 24/7 naar het telefoonnummer 106 of chat op vaste tijden via tele-onthaal.be.