

# Hulp bij spanningen

Iedereen kan bij het CAW (Centrum voor Algemeen Welzijnswerk) **gratis** terecht met vragen en problemen over welzijn. Zowel als je dit zelf meemaakt of als getuige.

Wij blijven ten allen tijden open en zetten massaal in op digitale hulpverlening.

Chat: wekdagen van 11 tot 20u

Mail: binnen 24u antwoord

Telefonisch: gratis 0800 13 500 - wekdagen van 9 tot 17u



## Relatie

Tijdens de corona quarantaine spenderen we veel tijd met onze gezinsleden, partner en kinderen.

Mensen in je dichte omgeving spelen een grote rol in hoe je je voelt. Er is altijd hulp in de buurt als het even niet loopt zoals het hoort.

Hoogoplopende ruzie?

Geweld in je relatie?

Dreiging van geweld?

Voel je je angstig?

Komt er veel op je af?

Zit je met vragen?

## Mentaal welzijn

Deze coronatijden brengen veel spanningen met zich mee. Het is normaal dat je nu meer angst en onzekerheid ervaart. We worden immers continu geconfronteerd met negatief nieuws. Hoe je daar best mee om kan gaan, is voor iedereen anders. De CAW-medewerkers staan voor je klaar als het even wat minder met je gaat.

Moeite om huur te betalen?

Kom je financieel niet rond?

## Financiën

Heel wat mensen zijn momenteel tijdelijk werkloos. We helpen je op weg om je financiële en administratieve situatie weer op orde te krijgen.

Vragen over rouwen?

Ingrijpende gebeurtenis?

## Schokkende gebeurtenis

Je wordt meer dan anders geconfronteerd met stress, lijden en overlijden. De dienst **Slachtofferhulp van de CAW's** kan je bij deze ingrijpende gebeurtenissen, gevoelens en stress die het meebrengt, ondersteunen. Naast de mentale ondersteuning biedt het CAW ook de administratieve en juridische ondersteuning. De **CAW's coachen ouders en steunfiguren** zodat zij kinderen en jongeren daarin via psycho-educatie in kunnen ondersteunen.