



Help Oekraïne: geestelijke gezondheid

Verschillende organisaties bieden psychosociale hulp aan.

Solentra

[Solentra](#) de expertise organisatie in de transculturele psychiatrie, biedt psychische zorg en hulpverlening aan jonge vluchtelingen- en migrantenkinderen en hun gezin. Specifiek in het kader van de Oekraïense vluchtelingenstroom voorzien zij: [We Mind](#): Gratis Telefonische hulplijn voor psychische steun aan Oekraïense vluchtelingen in het Oekraïens.



Wat?

Via de infolijn kunnen vluchtelingen een afspraak maken voor een gesprek met een van onze hulpverleners. Behalve een luisterend oor bieden onze hulpverleners tips en oefeningen om stress te verminderen en de veerkracht aan te spreken. Het gesprek verloopt in het Oekraïens (via een Oekraïense hulpverlener of tolk).

Hoe werkt het?

Contacteer de infolijn (elke werkdag bereikbaar van 9 uur tot 12.30 uur):

- In het Engels en Nederlands: [02 225 44 11](tel:022254411)
- In het Oekraïens: [02 225 44 21](tel:022254421)

Meer info

www.solentra.be

Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW)

Het [CAW](#) biedt individuele psychosociale hulpverlening aan aan vluchtelingen uit Oekraïne.

Met ondersteuning van een tolk helpen ze stress onder controle houden, bij het verwerken van schokkende gebeurtenissen of met het omgaan met rouw en verlies.

Via het gratis nummer [0800 13 500](tel:080013500) krijg je meteen een hulpverlener aan de lijn. (elke werkdag tussen 9 uur en 17 uur)

Brochure “Slecht slapen, piekeren en stress”

Deze brochure biedt een eerste hulp voor mensen met een migratieachtergrond, die negatieve gevoelens en stress ervaren. Je krijgt antwoorden

op vragen zoals:

- Welke klachten herken je?
- Wat kan je zelf doen aan die klachten?
- Wanneer heb je hulp nodig?
- Wie kan je helpen?
- Welke soort hulp bestaat er?
- Welke hulp is er voor kinderen en jongeren?

Je vindt de brochure in meerdere talen, waaronder het Oekraïens, op volgende website: www.integratie-inburgering.be/geestelijke-gezondheid

Overig aanbod psycho-sociale ondersteuning

www.info-ukraine.be

Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten.](#)

Contact

• Sociaal Huis Ninove

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T **054 50 50 50**
- o sociaalhuis@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 19:45 (na afspraak)

Morgen open van 08:30 tot 12:00 (na afspraak)

[Alle informatie](#)

• Team welzijn - help Oekraïne

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- o T **054 50 50 50**
- o helpoekraine@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 19:45 (na afspraak), van 08:30 tot 12:00 (telefonisch), van 16:00 tot 19:45 (telefonisch)

Morgen open van 08:30 tot 12:00 (telefonisch of na afspraak)

[Alle informatie](#)

