



Vind je weg
naar welzijn

Overzicht
hulp mentaal
welzijn voor
zelfstandigen



Psychologische
en geestelijke
gezondheidszorg



Luister- en
praatlijnen



Begeleiding en
coaching



Zelfhulp en
buddywerking



Administratieve hulp



Financiële en
juridische hulp



Mentaal welzijn



Online zelfhulptools



Infosessies



Netwerken

securex



Psychologische
en geestelijke
gezondheidszorg



Securex Integrity

Krijg hulp en inzicht bij een gesprek met een gezondheidsmedewerker over allerlei onderwerpen i.v.m. mentaal welzijn

 <https://www.securex.be/nl/zelfstandig-zijn/mentaal-welzijn>



RIZIV

terugbetaling van geestelijke gezondheidszorg

 [Onthaal | RIZIV](#)

Spreek erover

 <https://spreekerover.be/> : waar vind je een psycholoog



Psychologencommissie
Commission des Psychologues

Psychologencommissie

Zoek een erkende psycholoog in jouw buurt via de psychologencommissie

 <https://www.compsy.be/nl/psychologist/search>



CGG (Centrum Geestelijke Gezondheidszorg)

Gespecialiseerde hulpverlening voor ernstige psychische problemen.

 www.geestelijkgezondvlaanderen.be/centrum-geestelijke-gezondheidszorg-cgg



Vind-een-psycholoog.be

Online zoekplatform voor psychologen en therapeuten

 <https://www.vind-een-psycholoog.be>



CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk)

Advies, begeleiding en crisishulp bij allerlei welzijnsvragen.

 <https://www.caw.be>



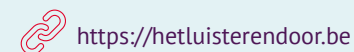
Tele-Onthaal

Anoniem praten over zorgen, dag en nacht bereikbaar via telefoon of chat.



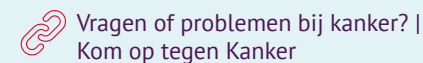
Het Luisterend Oor

Biedt een laagdrempelige manier om een luisterend gesprek te voeren met iemand die tijd en aandacht voor je heeft. Het is géén professionele hulpverlening, maar een plek waar je je verhaal kwijt kunt aan een vrijwillige gesprekspartner.



Kankerlijn: 0800 35 445

Bij de Kankerlijn kun je als (ex-)kankerpatiënt of naaste (anoniem) terecht voor een luisterend oor, deskundig advies of informatie over medische, psychologische, sociale en juridische aspecten van kanker.



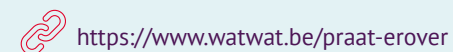
Zelfmoordlijn 1813

Anonieme hulplijn voor mensen met zelfmoordgedachten en hun omgeving.



WatWat

Jongerenplatform (11-24j) met informatie en doorverwijzing rond mentaal welzijn.



1712

Hulplijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling.





Begeleiding en coaching



Securex Consult

Vitality & mental coaches voor ondernemers en hun medewerkers.

 [Ondersteuning voor HR | Securex Consult | Securex](#)



Go Start vzw/ Securex Ondernemingsloket

Begeleiding en advies voor startende en gevestigde ondernemers.

 <https://www.securex.be/nl/starten-als-zelfstandige/ondernemingsloket>



Loopbaanbegeleiding (VDAB)

Begeleiding voor zelfstandigen met loopbaanvragen of stress.

 <https://www.vdab.be/orienteren/loopbaanbegeleiding>



Zelfhulp en buddywerking



Buddywerking Vlaanderen

Eén-op-één contact met een vrijwilliger voor steun en gezelschap.

 www.buddywerking.be



Trefpunt Zelfhulp

Vind een zelfhulpgroep in jouw buurt voor specifieke problemen zoals eenzaamheid, rouw of depressie

 [Zelfhulpgroepen in Vlaanderen | Trefpunt Zelfhulp](#)



AA Vlaanderen

Zelfhulpgroep voor mensen met alcoholproblemen.

 <https://www.aavlaanderen.org>



Administratieve hulp



Financiële en
juridische hulp



Ziekenfonds

Naast gezondheidsvoordelen & tussenkomsten bij psychologische hulp, bieden de sociaal assistenten van de ziekenfondsen ook hulp om papieren van zelfstandigen terug in orde te brengen



Securex Integrity

Sociaal verzekeringsfonds met begeleiding in je sociale rechten alsook bij financiële moeilijkheden.

 <https://www.securex.be/nl/zelfstandig-zijn>

Securex Sociaal Secretariaat

Advies en ondersteuning rond verloning werknemers

 <https://www.securex.be/nl/personeelsbeleid/loonkosten-en-verloning>

Securex Lex4you

Een duidelijk overzicht van Securex over sociaal, sectoraal en fiscaal nieuws gecentraliseerd op één plaats

 Zelfstandige – Lex4You | Securex

Securex Verzekeringen

Advies op welke verzekering je beroep kan doen

 <https://www.securex.be/nl/zelfstandig-zijn/verzekeringen>



Dyzo

Begeleiding bij economische, juridische en psychologische moeilijkheden voor zelfstandigen.

 <https://dyzo.be/nl>



OCMW

Een openbare dienst die mensen helpt die tijdelijk of langdurig moeilijkheden ondervinden om zelfstandig te leven of in hun basisbehoeften te voorzien met een leefloon

 <https://www.ocmw-hulp.be>



Mentaal welzijn voor uw werknemers



Securex Externe diensten voor preventie en bescherming op het werk

Ondersteunt werkgevers bij het bevorderen van veiligheid, gezondheid en welzijn van werknemers door advies, risicoanalyses en medische opvolging.



<https://www.securex.be/nl/personeelsbeleid/welzijn-op-het-werk>

Securex Sociaal Secretariaat

Advies en ondersteuning rond welzijn op het werk voor werkgevers.



<https://www.securex.be/nl/personeelsbeleid/welzijn-op-het-werk>



Online zelfhulptools door middel van online tools



Securex-mentaal welzijn

informatie, oefeningen rond voorkomen problemen mentaal welzijn via micro-learning, webinars en blogs & online tool "vragenlijst herstelbehoefte".



[Mentaal welzijn voor zelfstandigen | Mentaal welzijn Securex | Securex](#)

MoodSpace

MoodSpace.be

Zelfhulpplatform met oefeningen en tips voor mentaal welzijn voor studenten



<https://moodspace.be/nl>



Infosessies



Op de website van Securex

verschillende opleidingen die je kan volgen, micro-learning, blogs, webinars



<https://www.securex.be/nl/zelfstandig-zijn/mentaal-welzijn-onder-zelfstandigen-je-mentale-welzijn>

Securex Sepp

Opleidingen rond stressmanagement, work-life balance en veerkracht.



<https://www.securex.be/nl/opleidingen/welzijn-op-het-werk/stressvrij>



Via Securex



Partner Securex nationaal
Freelancers in Belgium

Info Securex

<https://freelancersinbelgium.be/about/>

[Freelancers in Belgium | Securex partner | Securex partners](#)

Via de gewestelijke Agentschappen voor Ondernemen:

→ Vlaanderen:



Vlaio

Vlaams Agentschap Innoveren en Ondernemen

<https://startersgids.vlaio.be/nl/alle-wijken/partnershipcafe/wat-doet-een-sectororganisatie-voor-jou>

<https://www.vlaio.be/nl/begeleiding-advies/expertisedatabank>

→ Brussel:



Hub.Brussels

het Brussels Agentschap voor Bedrijfsondersteuning
(info in NL/FR/ENG)

<https://hub.brussels.nl/onze-netwerken/>

Opzoeking op kernwoorden

Networking, Een mentor, Partnerschap :

[Wie kan me helpen? | hub.info](#)

Via Zelfstandigen op Facebookgroepen te vinden onder netwerkgroepen



Online groepen

voor steun en ervaringsuitwisseling.
Vb Jonge ondernemers Vlaanderen, ondernemers groep