

## Voor ouders:

-[Thrive Amsterdam Mentaal Gezond](#). Via Thrive vind je allerlei informatie over mentale gezondheid. Ook is er speciaal voor corona een overzicht van wat gratis en laagdrempelig beschikbaar is in coronatijd. Of het nu over slecht slapen gaat, stress, angst of somberheid. Er zijn tips, tools en hulplijnen beschikbaar.

-[OKT Amsterdam](#): ouders en jongeren vragen zich allemaal wel eens af: hoe pak ik dat nou aan? Het is dan fijn als iemand met je meedenkt en tips geeft. Dat kan bij de Ouder- en Kindteams (OKT). Samen met jou zorgen ze dat je snel de juiste hulp of ondersteuning krijgt. Bel 020 5555 961.

- [Coaching en advies via Prezens en Ingeest](#).

Arkin advieslijn: 020 – 590 1330. Heb je lichte psychische klachten zoals stress, somberheid of angst en wil je weten wat je zelf kunt doen? Of heb je een familielid met psychische problemen en wil je bespreken waar je tegenaan loopt? In een persoonlijk gesprek kun je je vragen stellen en je verhaal doen. Er zijn ook medewerkers die andere talen spreken. Prezens biedt gratis coachgesprekken aan. Roept Corona angst of somberheid op? Zorgt het voor eenzaamheid of (financiële) stress? Slaap je slecht? Ontstaan er ruzies in huis of verveel jij je? Bel 088 – 788 5015 om je hiervoor aan te melden.

-[MIND Korrelatie](#): bellen of chatten met psycholoog of maatschappelijk werker

-[Oudertelefoon](#): is een anonieme hulplijn die ouders kunnen raadplegen wanneer het thuis even te veel wordt. Bel: 085 1304 658.

-[KopOpOuders](#): is er voor alle ouders die last hebben van stress, psychische problemen of een verslaving, en hun partner. KopOpOuders biedt je:

- informatie en tips over hoe je een zo goed mogelijke ouder kunt zijn
- een [online groeps cursus](#) waaraan je anoniem kan deelnemen
- een online [zelfhulp cursus met of zonder begeleiding](#)
- [advies via de e-mail](#) van een deskundige
- [ervaringsverhalen](#) van ouders, en je kunt er ook je eigen verhaal delen