

T: 0183 - 51 60 60  
E: ons@gemeentealtena.nl  
Meldpunt Crisiszorg: 0800 - 5099

# OnS Altena

## Wat als de spanningen thuis oplopen?

We blijven deze periode zoveel mogelijk thuis. In veel huishoudens gaat dit goed, maar in sommige situaties lopen de spanningen thuis op. Daarbij proberen we je zoveel mogelijk te helpen.



### DEEL (SAMEN) JE DAG IN, ZORG VOOR REGELMAAT

Sta elke dag om dezelfde tijd op en ga om dezelfde tijd naar bed. Eet, ontspan, beweeg en werk op dezelfde tijdstippen. Maak goede afspraken over wat wel en niet mag, en wie wat doet. Beweeg voldoende. Vraag aan elkaar hoe het gaat, en of je wat voor iemand kan doen.



### UIT JE GEVOELENS EN MAAK AFSPRAKEN

Zeg wat je voelt of schrijf het op. Laat kinderen tekenen of hun gevoelens uitbeelden met speelgoed. Laat spanning niet tot onveilige situaties leiden. Zorg dat er afspraken zijn bij wie jij, je partner en/of je kinderen terecht kunnen als het uit de hand loopt.



### BESPREEK SPANNINGEN EN RUZIES

Praat ruzies uit, en vertel elkaar waar je je zorgen over maakt. Bespreek oplossingen: Wat maakt jou, je partner, en/of je kinderen weer rustig?



### NEEM EEN TIME-OUT

Verlies je de controle? Tel tot 10. Adem diep in en uit. Neem afstand. Zoek een veilige plek. Ga bijvoorbeeld buiten een stukje wandelen, als dat kan en niemand thuis ziek is.



### ZOEK STEUN OF HULP

OnS Altena is er voor al je vragen over Jeugdhulp, Werk en inkomen, Voorzieningen en ondersteuning. Samen kijken we waar je precies behoefte aan hebt.

### Medische zorgen

Coronavragen 0800 - 1351  
Je eigen huisarts  
GGDwestbrabant.nl  
Jeugdgezondheidszorg 076 - 528 20 51  
jouwggd.nl

### Gezin en opvoeden

Je eigen hulpverlener  
OnS Altena 0183 - 51 60 60  
NJI.nl  
ggdwestbrabant.nl/mijnkind

### Crisis en verward gedrag

Directe nood: 112  
Meldpunt Crisiszorg West-Brabant  
0800 - 5099  
www.meldpuntcrisiszorgwestbrabant.nl  
www.ggdwestbrabant.nl/professionals/  
meldpunt-zorg-en-overlast

Denk je eraan om jezelf pijn te doen, of aan zelfmoord? Bel 0900 - 0113 of chat met vrijwilligers op 113.nl.

### Huiselijk geweld

Kindertelefoon chat of bel 0800 - 0432  
Veilig Thuis 0800 - 2000, 24 uur per dag  
bereikbaar voor een luisterend oor en advies  
over de situatie waarover jij je zorgen maakt.  
Dit kan ook anoniem.  
Kijk anders ook op: [ikvermoedhuiselijkgeweld.nl](http://ikvermoedhuiselijkgeweld.nl)

### Somberheid en angst

Kindertelefoon 0800 - 0432  
Luisterlijn 0900 - 0767  
Mindkorrelatie 0900 - 1450  
Je hulpverlener  
Jeugdconsulent OnS Altena 0183 - 51 60 60  
Trema, maatschappelijk werk 0183 - 40 84 44  
Farent, maatschappelijk werk 088 - 023 75 00

### Ouderen

Pro Seniore 0416 - 69 84 86 of  
info@st-welzijnproseniore.nl  
ANBO via 0348 - 46 66 66 of chatten met  
het Nationaal Ouderenfonds:  
www.ouderenfonds.nl, Helpdesk Welkom Online

Het overzicht met de hierboven genoemde organisaties is niet volledig. Kijk vooral ook in je eigen kern naar de mooie initiatieven van buurtbewoners waar je ook aan kunt deelnemen.