



# Vragen, zorgen of hulp nodig? Het Gebiedsteam is er voor jou!

Het coronavirus en de coronamaatregelen hebben ervoor gezorgd dat het leven van veel mensen er anders uitziet. Kom je er zelf niet uit? Bij vragen, zorgen of als je hulp nodig hebt kan je terecht bij het Gebiedsteam van de gemeente Ooststellingwerf. Wij helpen je verder of helpen je om de juiste hulp in te schakelen. Je kan bij het Gebiedsteam voor verschillende onderwerpen terecht, zoals vragen over geld of opvoeden.

## Denk bijvoorbeeld aan:

- Ik heb mijn baan verloren tijdens de coronaperiode. Ik heb nu elke maand te weinig geld om rond te komen, waardoor ik in de schulden kom. Wie kan mij helpen?
- Door de coronamaatregelen kan ik mijn werk en de opvoeding van de kinderen lastig combineren. Wat kan ik doen?
- De sfeer thuis is heel gespannen. We hebben thuis vaak ruzie. Wat kan ik doen?
- Ik zit niet lekker in mijn vel en voel mij vaak leeg en eenzaam. Wat kan ik doen?
- De burens maken veel ruzie. Ik weet niet wat ik moet doen. Wie kan mij hierbij helpen?

## Neem contact op via:

**Telefoonnummer:** 0516-820100

**E-mail:** [info@gbtoost.nl](mailto:info@gbtoost.nl)

Bereikbaar op werkdagen tussen 9:00 uur en 17:00 uur.

Als je je zorgen maakt over iemand in je naaste kring, zoals een vriend, een collega, een buurman/vrouw of kind, kun je ook bellen of chatten met Veilig Thuis. Je kunt je zorgen over huiselijk geweld, kinder- of ouderenmishandeling, een vechtscheiding of seksueel geweld delen met Veilig Thuis, ook als je twijfelt. Zij kunnen dan met je mee denken wat te doen.

Het telefoonnummer van Veilig Thuis is 24 uur per dag, 7 dagen in de week bereikbaar:

**Bel 0800 – 2000.**

De chat is bereikbaar van 9:00 -22:00 uur:  
[www.veiligthuisfriesland.nl](http://www.veiligthuisfriesland.nl)

**Het Gebiedsteam is er voor jou.  
Je staat er niet alleen voor!**