

BEL OF CHAT  
**106**  
TELE-ONTHAAL.BE



Bij Tele-Onthaal  
mag je je masker afzetten.  
Praten over je zorgen helpt.

**Bel 106 of chat  
via [tele-onthaal.be](https://www.tele-onthaal.be)**

## ***We dragen allemaal wel eens een masker.***

Bij hulplijn Tele-Onthaal mag je het afzetten. Of je nu worstelt met mentale zorgen, eenzaamheid, relatieproblemen, verdriet of angst, hier mag je jezelf zijn, terwijl je anoniem blijft.

Onze vrijwilligers zijn helden in luisteren waaraan je alles kwijt kan. Soms is dat alles wat nodig is om weer een stap vooruit te zetten.

## ***Ontdek een luisterend oor bij Tele-Onthaal!***

- ➔ **Anoniem en vertrouwelijk:** We vragen niet naar je naam of gegevens. Je kan je zorgen in alle veiligheid delen.
- ➔ **Altijd bereikbaar:** Dag en nacht beschikbaar, 24/7 via telefoon en op vaste tijden via chat.
- ➔ **Voor grote problemen en kleine zorgen:** Wat je ook bezighoudt, je kan altijd bij ons terecht voor een luisterend oor.
- ➔ **Bellen of chatten:** Bel 106 voor een gesprek of chat anoniem via tele-onthaal.be, elke dag bereikbaar.
- ➔ **Zonder oordeel:** Wat je ook vertelt, je kan rekenen op een luisterend oor zonder enige vorm van oordeel.