



Gepubliceerd op Hulpwijzer Rijswijk 17-06-2019 00:53 (<https://www.hulpwijzerrijswijk.nl>)

[Hulpwijzer Rijswijk](#) > [Jeugd en gezin](#) > [Gezinsproblemen](#) > Jong en gezinsproblemen

---

## Zit je in een moeilijke thuissituatie?

Praat erover met vrienden, familie of iemand op school.

Misschien wil je meedoen met een maatjesproject. Je hebt dan een keer per week contact met iemand. Bijvoorbeeld via Welzijn Rijswijk of Vitalis. Vraag het Jeugdteam wat bij jou past. Kijk ook op de site van Jong in Rijswijk. Daar kan je ook anoniem chatten met een hulpverlener.

### **Jeugdteam (CJG)**

P. van Vlietlaan 10

2285 XM Rijswijk

070 219 68 46

[jeugdteam@rijswijk.nl](mailto:jeugdteam@rijswijk.nl)

[www.cjgrijswijk.nl/jeugdteam/](http://www.cjgrijswijk.nl/jeugdteam/)

---

### **Jong in Rijswijk**

[info@jongin.nl](mailto:info@jongin.nl)

[www.jonginrijswijk.nl](http://www.jonginrijswijk.nl)

---

### **Vitalis Maatjes**

#### **Bezoekadres**

Burgemeester van Karnebeeklaan 6

2585 BB Den Haag

#### **Postadres**

Postbus 608

2501 CP Den Haag

[070 345 75 71](tel:0703457571)

[info@vitalismaatjes.nl](mailto:info@vitalismaatjes.nl)

[www.vitalismaatjes.nl](http://www.vitalismaatjes.nl)

---

### **Welzijn Rijswijk**

Dr. H.J. van Mooklaan 1

2286 BA Rijswijk

[070 757 92 00](tel:0707579200)

[info@welzijn-rijswijk.nl](mailto:info@welzijn-rijswijk.nl)

[www.welzijn-rijswijk.nl](http://www.welzijn-rijswijk.nl)

---

### **Zorg je voor een ouder en wil je erover praten?**

Op school kun je terecht bij je mentor of het schoolmaatschappelijk werk. Ook de gemeente geeft informatie en advies. Of ze verwijzen je door naar deskundige hulp.

Als je zorgt voor een ouder of voor allebei je ouders, heet dat mantelzorg. Kijk op de website van MantelzorgNL voor meer informatie over mantelzorg. Op de website Zorg voor je ouders staat informatie in verschillende talen.

Op de website Jonge Mantelzorgers Den Haag vind je meer informatie over hulp of ondersteuning krijgen.

### **Jonge Mantelzorgers Den Haag**

[jongemantelzorgers@xtra.nl](mailto:jongemantelzorgers@xtra.nl)

[www.jongemantelzorgersdenhaag.nl](http://www.jongemantelzorgersdenhaag.nl)

---

### **MantelzorgNL - jonge mantelzorgers**

[www.mantelzorg.nl/jonge-mantelzorgers](http://www.mantelzorg.nl/jonge-mantelzorgers)

---

### **Zorg voor je ouders**

Je vindt hier informatie in verschillende talen.

[www.zorgvoorjeouders.nl](http://www.zorgvoorjeouders.nl)

---

### **Ben je jonger dan 18 en kun je (tijdelijk) niet thuis wonen?**

Is je vader of moeder ziek of afwezig, of zijn er veel ruzies? Ga naar je huisarts. Ook kun je met de Kindertelefoon bellen of chatten. Is er sprake van geweld of ben je slachtoffer? Bel naar Veilig Thuis Haaglanden. Misschien kun je tijdelijk bij familie of in het gezin van een vriend(in) wonen.

Praat er ook over met het schoolmaatschappelijk werk.

### **Veilig Thuis Haaglanden**

Veilig Thuis Haaglanden

Waldeck Pyrmontkade 872

2518 JS Den Haag

(0800) 2000

[info@veiligthuis Haaglanden.nl](mailto:info@veiligthuis Haaglanden.nl)

[www.veiligthuis Haaglanden.nl](http://www.veiligthuis Haaglanden.nl)

---

### **Kindertelefoon**

Bij De Kindertelefoon werken vrijwilligers, die aan kinderen en jongeren de mogelijkheid bieden om in vertrouwen te praten over een probleem. Kinderen krijgen advies, informatie en ondersteuning.

0800 04 32

[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

---

Hulpwijzer is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Rijswijk](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer Rijswijk](#)

---