



Australian Government

Department of Health

Hulp voor financiën en geestelijke gezondheid

Coronavirus brengt veel uitdagingen met zich mee die zowel onze financiële en geestelijke gezondheid hebben aangetast. U ervaart misschien slaapproblemen, stemmingswisselingen, weinig energie of hebt problemen in uw relaties. Tijdens dergelijke periodes is het belangrijk om te weten waar u terecht kunt voor hulp.

Ondersteuningsdiensten

Met zulke grote veranderingen aan onze levensstijl is het normaal om bezorgd, angstig of gespannen te zijn. Praten met familie en vrienden kan helpen, alsook contact met een gezondheidsdeskundige. Er zijn een aantal diensten beschikbaar om angstige of overwelddigde mensen te helpen, waaronder:

Head to Health

Ga voor informatie, advies en een ruim assortiment ondersteuningsdiensten naar www.headtohealth.gov.au.

Lifeline

Ga voor hulp en tips over zorg voor uw geestelijke gezondheid tijdens de pandemie naar www.lifeline.org.au of bel 13 11 14.

Beyond Blue

Beyond Blue heeft een speciale ondersteuningsdienst voor coronavirus die u kunt gebruiken door 1800 512 348 te bellen. Of ga naar www.coronavirus.beyondblue.org.au

Kids Helpline

Biedt gratis diensten voor kinderen en jongeren. Ga voor meer informatie naar www.kidshelpline.com.au of bel 1800 551 800.

Headspace

Ga naar www.headspace.org.au voor ondersteuningsdiensten voor de jeugd.

MensLine Australia

MensLine biedt gratis ondersteunings- en begeleidingsdiensten voor mannen. Bel voor meer informatie 1300 789 978 of ga naar www.mensline.org.au.

Als u of iemand die u kent in een crisis verkeert en nu hulp nodig heeft, bel dan **000**.

Financiële steun

De Australische overheid biedt financiële hulp aan mensen, bedrijven en zelfstandigen getroffen door coronavirus.

Deze hulp is beschikbaar via *Services Australia* (Australische Sociale Diensten) en omvat inkomenssteun en steun voor huishoudens. Ga voor meer informatie over deze diensten naar www.servicesaustralia.gov.au/covid19 of bel 131 202.

Het *Australian Taxation Office* (Australisch belastingkantoor) biedt hulp waaronder vroegde vrijgave van pensioenfondsen en opties voor een minimum opnamepercentage voor gepensioneerden. Er is ook hulp beschikbaar voor in aanmerking komende bedrijven, waaronder het stimuleren van kasstroom en JobKeeper-vergoedingen. Meer informatie hierover is beschikbaar op www.ato.gov.au/coronavirus.

U kunt een financieel adviseur ook om gratis, onafhankelijk en particulier advies vragen. Dit kunt u regelen door contact op te nemen met de *National Debt Helpline* (Hulplijn voor staatsschuld) op 1800 007 007.

Vertaal- en tolkdienst

Als u geen Engels praat, kunt u contact opnemen met de *Translating and Interpreting Service* (Vertaal- en tolkdienst) op **131 450**.

Zij verbinden u door met een tolk in uw taal. Ze vragen vervolgens de naam en het telefoonnummer van de organisatie die u wilt contacteren.

Blijf aan de lijn terwijl de telefonist u en de tolk doorverbindt met de organisatie.

Meer informatie

Het is belangrijk om informatie te verkrijgen van officiële bronnen. Ga naar www.australia.gov.au voor het meest recente advies en links naar elke staat en elk territorium. Overweeg ook om de COVIDSafe-app te downloaden om te helpen uw familie, vrienden en gemeenschap veilig te houden.