

Hulplynne en webtuistes

Koronavirus – COVID-19

Nasionale Koronavirus (COVID-19)-hulplyn vir die algemene publiek	Nuutste inligting oor koronavirus (COVID-19)	0800 029 999 WhatsApp "Hi" na 0600 123 456
Wes-Kaapse Provinsiale COVID-19-hulplyn	Vir gesondheidsprobleme verwant aan COVID-19	021 928 4102

Kry hulp

Kospakkiediens – Wes-Kaap	Kospakkies	021 469 0235
Lyn vir Regshulp-raad	Inligting en leiding oor enige regsangeleentheid	0800 110 110 (07:00–19:00 Maandag tot Vrydag)
Medic Alert	Hulp met aansoek vir Medic Alert-skyfie of armband	021 425 7328 (09:00–16:00) 021 461 0000 (24-uur-noodlyn)
SASSA-toelaag vir maatskaplike verligting	As jy werkloos en ouer as 18 jaar is, en geen ander toelaag, WVF of NSFAS kry nie	WhatsApp: 082 046 8552 USSD-kode: *134*7737# E-pos: srd@sassa.gov.za 0800 60 10 11 (tolvry)

Chroniese toestande

Diabetes Suid-Afrika	Inligting, raad oor eetgewoontes en ondersteuningswerkswinkels	086 111 3913 (08:00–16:00 Maandag tot Donderdag, 08:00–14:00 Vrydag)
Epilepsie Suid-Afrika	Inligting, berading en ondersteuningsgroepe	0860 37 45 37 (08:00–16:30 Maandag tot Donderdag, 08:00–14:00 Vrydag)
Hart-en-Beroerte-stigting	Inligting en ondersteuningsgroepe as jy 'n beroerte gehad het of aan enige harttoestand ly	021 422 1586 (08:00–16:00)
Nasionale VIGS-hulplyn	Berading en inligting as jy MIV het of toetse oorweeg	0800 012 322 (24 uur)
Mense wat met Kankerleef	Kankerverwante navrae en ondersteuning	0800 033 337

Berading en krisisondersteuning

Lifeline Nasionale Beradingslyn	Berading vir enige lewenskrisis en verwysing vir ondersteuningsdienste	0861 322 322 (24 uur) 065989 9238 (berading deur middel van WhatsApp-oproep)
Childline Suid-Afrika (ouderdom 0–16 jaar)	Vir kinders en jong adolessente wat in krisis is, mishandel word of in gevaar is vir mishandeling en geweld	0800 055 555 (24 uur)
Bevelsentrum vir Geslagsgebaseerde Geweld	Bystand in die geval van gesinsgeweld, seksuele aanranding of mishandeling	0800 428 428 of *120*7867# vanaf enige selfoon
TEARS-stigting	SMS-hulplyn vir gevalle van gesinsgeweld, seksuele aanranding en seksuele misbruik van kinders	*134*7355# www.tears.co.za
Nasionale Hulplyn vir Mensehandel	Rapporteer mensehandel	0800 222 777
Rape Crisis	Berading en hofondersteuning vir verkrachtingslagoffers >13 jaar	021 447 9762 (24 uur) – Engels 021 361 9085 – Xhosa 021 633 9229 – Afrikaans WhatsApp-lyn: 083 222 5164
MobieG	Direkte kletslyn vir berading vir tieners	www.mobieg.co.za (Sondag vanaf 18:00, Maandag tot Donderdag vanaf 19:00)
Safeline	Berading vir mishandeling en hofvoorbereiding	0800 035 553 (24 uur)
Suid-Afrikaanse Polisie	Rapporteer 'n misdaad	08600 10111
Kinderwelsyn Suid-Afrika	Rapporteer kindermishandeling of -verwaarlosing	0861 452 4110
Kinderbeskermingseenheid van die Polisie	Rapporteer kindermishandeling of -verwaarlosing	10111 childprotect@saps.org.za
FAMSA – Familie-en-Huweliksvereniging van Suid-Afrika	Ondersteuning en opvoeding gedurende hierdie stresvolle tye	011 975 7106/7 national@famsa.org.za

Alkohol, dwelms en rook

Alkoholiste Anoniem	Berading, opvoeding en ondersteuningsgroepe as jy bystand nodig het met alkoholisbruik	0861 435 722 (09:30–17:00 Maandag tot Donderdag, 09:30–15:00 Vrydag)
Suid-Afrikaanse Nasionale Raad vir Alkoholisme en Dwelmafhankehid	Ondersteuning en hulp vir mense wat aan dwelms en alkohol verslaaf is asook vir hul families	0800 456 789/SMS 31393
Narkotika Anoniem (NA)	Inligting en ondersteuning vir dwelmsverslaafdes	0861 006 962
Nasionale Raad Teen Rook se Stop-hulplyn	Inligting en ondersteuning om op te hou rook	011 720 3145 of 082 840 3548

Geestesgesondheid

Suid-Afrikaanse Depressie-en-Angs-groep	Berading en ondersteuning as jy depressie of angs het	0800 456 789/SMS 31393
Selfmoord-krisislyn	Vir enige selfmoordverwante ondersteuning	0800 567 567 (08:00–20:00) of SMS 31393 en 'n berader sal terugskakel
Cape Mental Health	Berading, ondersteuning, rehabilitasie, opleiding en herintegrasie-programme	021 447 9040 (08:00–16:30 Maandag tot Vrydag)
Geestesgesondheid-hulplyn	Berading en ondersteuning as jy 'n geestesiekte het	0800 12 13 14 (24 uur) of SMS 31393 en 'n berader sal terugskakel
CIPLA 24-uur-Geestesgesondheid-hulplyn	Hulplyn vir geestesversteurings, angs, depressie en selfmoord	0800 456 789 WhatsApp: 076 88 22 77 5