



## Tips voor ouders

Door de crisis is het normaal dat er spanningen binnen gezinnen kunnen ontstaan.

**Praat erover!** Contacteer een goede vriend, familie, via de telefoon, messenger, whatsapp, skype, facetime ... om je gedachten te delen en het een plekje te geven. Je bent ook welkom bij heel wat instanties om erover te babbelen via de telefoon, mail, chat, forums.

**Ga ook even iets anders doen.** Trek je sportschoenen aan en ga een blokje lopen (maar houd afstand van anderen), spreek online af met vrienden, lees een boek, luister muziek,... Afleiding is soms nodig om uit negatieve gedachten en gevoelens te geraken en terug het positieve te zien.

Je krijgt het advies om zo veel mogelijk thuis te blijven. Zorg toch nog voor een **gezonde levensstijl** met gezonde **voeding**, voldoende **slaap**, een vast **dagelijks ritme**, **beweging** en **sociaal contact**.

Stimuleer je kind om ook gewone leuke contacten te onderhouden met klasgenoten, vrienden en familie.

Onderstaande poster 'Omgaan met conflicten in het gezin tijdens de coronacrisis. 5 Tips' geeft gezinnen enkele concrete handvatten over hoe zij kunnen omgaan met conflicten in het gezin.

## OMGAAN MET CONFLICTEN IN HET GEZIN TIJDENS DE CORONACRISIS

### 5 TIPS



#### ZORG VOOR STRUCTUUR, VOOR JEZELF EN ELKAAR

Deel samen je dag in.  
Beweeg voldoende  
(wandelen, fietsen, yoga,...).  
Doe leuke dingen samen  
en neem tijd voor jezelf.  
Geef elkaar elke dag een  
complimentje.



#### WORD JE BOOS? UIT JE GEVOELEN

Zeg wat je voelt of schrijf  
het op. Laat kinderen  
tekenen of hun gevoelens  
uitbeelden met speelgoed.



#### BESPREEK SPANNINGEN EN CONFLICTEN

Wat maakt jou en andere  
gezinsleden (weer) rustig?  
Wat ontspant je?  
Praat over oplossingen.  
Na een ruzie: praat het uit.



#### DRUK OP DE PAUZEKNOP

Verlies je controle? Tel tot  
10. Adem diep in en uit.  
Ga naar buiten. Gaat iemand  
over jouw grens?  
Neem afstand.  
Zoek een veilige plek.



#### ZOEK STEUN OF HULP

Blijf contact houden met  
vrienden en familie. Praat  
met iemand die je vertrouwt.  
Zoek professionele hulp  
(bv. telefonisch/online).

Professionele hulp bij geweld?

**NOODSITUATIE?** Politie: **101** / Medische noodhulp: **112**

**PROFESSIELE HULP:** Bel of chat met **hulplijn 1712** bij vragen over geweld. Gratis en anoniem.



Meer info op  
[www.1712.be](http://www.1712.be)  
[www.slachtofferzorg.be](http://www.slachtofferzorg.be)

## Online hulpverlenersaanbod

Tijdens de Corona-maatregelen voorzien onderstaande websites (tijdelijk) een uitgebreid online hulpaanbod.

### **CLB-chat voor ouders en jongeren**

[www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)



Elke **maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tussen 14 en 21 uur** kan je chatten met een CLB-medewerker. Gratis en anoniem. Nieuwe regeling vanaf 23 maart!! Ook tijdens de paasvakantie is de chat geopend !! Enkel niet op paasmaandag !!

### **Vragen over het psychisch en sociaal functioneren**

[www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)



Als je nood hebt om te praten kan je gratis bellen of chatten met een vrijwilliger van Tele-Onthaal. Je krijg er ook info over hulp bij jou in de buurt. Dit gebeurt helemaal anoniem.

BELLEN naar het nummer 106, 7 dagen op 7 en 24 uur op 24 uur

CHATTEN: Op weekdays en op zaterdag van 18u tot 23u, op woensdag en zondag al vanaf 15u.

[www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)



#### **Nood aan een gesprek?**

'Blijf in uw kot' is de boodschap, maar dat kan voor velen ook snel eenzaam worden. Daarom opent Teleblok vanaf 17 maart tijdelijk de chatlijnen tussen 18u en 23u. Teleblok biedt een luisterend oor als je even je zorgen, stress of eenzaamheid wil delen met iemand, anoniem. De chatlijn is normaal voor studenten, maar nu uitzonderlijk open voor iedereen. Bekijk op de website ook hun thema's. Daar kan je nog interessante info vinden.

[www.scholierenkoepel.be](http://www.scholierenkoepel.be)



Op deze site is veel info te vinden over alle thema die scholieren aanbelangen: zoals hun rechten, onderwijswetgeving, werking van een leerlingenraad en alle voordelen van de leerlingkaart.

[www.watwat.be](http://www.watwat.be)



Watwat is het nieuwe merk dat jongeren (tussen 11 en 24 jaar) informeert en hen een antwoord helpt te zoeken op 1001 vragen. Watwat is een platform van meer dan 70 organisaties die jongeren informeren en toeleiden naar hulp of advies. Vanuit de zoekbalk kunnen jongeren een vraag stellen en krijgen ze een kwaliteitsvol antwoord. Ze worden ze eventueel doorverwezen naar relevante zelftests, krijgen een passend advies of worden naar een hulplijn doorverwezen

[www.fitinjehoofd.be](http://www.fitinjehoofd.be)

## Fit in je Hoofd, Goed in je Vel!

Op deze site (Vlaams Instituut Gezond Leven) leren jongeren (16+) en volwassenen controle over hun eigen leven te hebben. Ze kunnen er oefenen om zichzelf te waarderen en het hoofd te bieden aan stress en tegenslag. Er worden allerlei online tools aangeboden om hen te begeleiden meer positief in het leven te staan.

[www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be)



Deze website heeft een aanbod voor mensen met suicide gedachten/plannen via telefoon, chat, mail of via een zelfhulpprogramma. Ook de omgeving of hun nabestaanden kunnen terecht op deze website.

Je kan hier ook doorklikken naar Help, mijn kind denkt aan zelfmoord. Een tool om ouders van kinderen met zelfmoordgedachten te ondersteunen.

[www.ouders.zelfmoord1813.be](http://www.ouders.zelfmoord1813.be)



Op deze website vinden ouders informatie en tips. De website is opgebouwd rond getuigenissen van ouders die een kind hebben dat aan zelfdoding denkt aangevuld door inzichten van experts.

[www.childfocus.be](http://www.childfocus.be)



De informatieve website van Childfocus, de Stichting van Vermiste en Seksueel uitgebuite kinderen geeft informatie over verdwijningen, seksuele uitbuiting, kinderpornografie, kinderprostitutie, kinderseksuïerisme, sexting, grooming en sextortion. Cliënten kunnen bellen, mailen of contact opnemen via Facebook.

[www.kindermishandeling.be](http://www.kindermishandeling.be)



De informatieve site van het Vertrouwens Centrum Kindermishandeling die informatie biedt over kindermishandeling voor kinderen, jongeren en volwassenen.

[www.sexting.be](http://www.sexting.be)



Op deze website wordt het fenomeen van sexting goed uitgelegd voor verschillende doelgroepen zoals ouders, leerkrachten, jeugdwerkers en jongeren. Deze doelgroepen krijgen afgestemde informatie en advies rond hoe met het thema om te gaan.

[www.merhaba.be](http://www.merhaba.be)



Merhaba is een organisatie die zich inzet voor het welzijn, de emancipatie en de acceptatie van LGBTQI (Lesbian, Gay, Bisexual, Transgender, Queer, Questioning or Intersex) uit etnisch-culturele minderheden. Op hun website kan je informatie over het thema vinden, hun vormingsaanbod en hun activiteitenkalender. Merhaba heeft eveneens een onthaalfunctie.

[www.dedruglijn.be](http://www.dedruglijn.be)



Op de website van de druglijn kan je antwoorden vinden op vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Er is eveneens een mogelijkheid tot hulpverlening via telefoon, skype, chat of mail.

Sinds kort lanceert de druglijn een **online tool** voor kinderen van ouders met een afhankelijkheidsprobleem. Deze module heet GRIP en is hier te vinden: <https://www.druglijn.be/grip/kind-van#/>

Ook voor partners en ouders is hier een aanbod voorzien.

Via allerlei 'tools' kunnen kinderen meer zicht krijgen op de verslaving van hun ouders, kijken bij wie ze terecht kunnen, hun kennis verruimen etc.

[www.gokhulp.be](http://www.gokhulp.be)



Wanneer je echt wil winnen!

Op deze website kan je nuttige info vinden rond gokproblematieken. Er zijn een aantal zelftests beschikbaar, er is een zelfhulpmogelijkheid en je kan een intensieve online begeleiding starten.

[www.steunpuntadoptie.be](http://www.steunpuntadoptie.be)



a-Buddy brengt geadopteerden met elkaar in contact om in alle vertrouwen te praten, vragen te stellen en ervaringen uit te wisselen. De buddy wéét wat adoptie is en begrijpt uit ervaring wat een geadopteerde meemaakt. Zit je als geadopteerde met vragen of wil je gewoon eens praten, dan kan dat dankzij a-Buddy via chat, al dan niet anoniem. En wie een vaste gesprekspartner wil kan een eigen buddy aanvragen. Je kan er ook rechtstreeks naartoe via [www.a-buddy.be](http://www.a-buddy.be).

[www.psychosenet.be](http://www.psychosenet.be)

**PSYCHOSENET**.BE

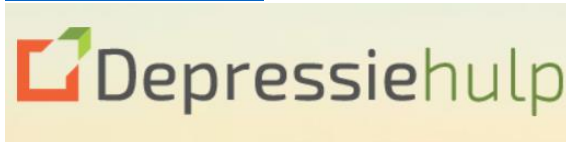
Psychosenet is een open e-community van ervaringsdeskundigen, betrokkenen en professionals waar veel informatie te vinden is aangaande psychosegevoeligheid, stemming en herstel. Er is eveneens een sociale kaart en een online-spreekuur.

[www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat](http://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat)



Voor personen met autisme en hun directe netwerk (ouders, broers, zussen partner...) is er nu een gratis en anonieme chat. De doelgroep kan er terecht met vragen over autisme bij hen zelf of bij hun directe omgeving.

[www.depressiehulp.be](http://www.depressiehulp.be)



Deze site van de CGGZ's richt zich op +18 jarigen en omvat 3 luiken voor mensen die kampen met depressieve gevoelens. Naast een psycho-educatief luik is er een mogelijkheid tot zelfhulp én een mogelijkheid tot online begeleiding.

<https://seksueelgeweld.sittool.net>



Sinds 2019 stellen de Zorgcentra na Seksueel Geweld een chatbox ter beschikking voor slachtoffers van seksueel geweld. Het is een nationaal initiatief en daarom is er dan ook een aanbod in het Nederlands, Frans en Duits. Via dit nieuw, laagdrempelig kanaal kunnen slachtoffers na seksueel geweld gratis en anoniem in gesprek gaan met professionele medewerkers over wat hen overkomen is. Vaak worden slachtoffers overheerst door schuld -en schaamtegevoelens en hebben ze nood om eerst op afstand contact op te nemen met een professional om zo aan vertrouwen te winnen. Voor anderen is het ook moeilijk om er al meteen verbaal over te praten en is het erover schrijven iets makkelijker. Via een anoniem chataanbod komen we aan deze nood van slachtoffers tegemoet. In de chatgesprekken worden slachtoffers gehoord én krijgen ze ondersteuning in hun zoektocht naar verdere hulp, naar het Zorgcentrum na Seksueel Geweld of naar andere diensten en organisaties.

### ***Vragen over de onderwijsloopbaan***

[www.onderwijskiezer.be](http://www.onderwijskiezer.be)



Onderwijskiezer is de referentie in Vlaanderen als het op betrouwbare informatie over onderwijs aankomt. Je vindt hier een goede database die op verschillende manieren toegankelijk is om je weg te vinden binnen onderwijs in Vlaanderen. Er zijn zelftests die jongeren van verschillende leeftijdscategorieën kunnen helpen tijdens hun keuzeproces. Eveneens is er veel onderwijswetgeving te vinden. Via mail kan je vragen naar bijkomende informatie mocht je deze niet vinden (via 'stel je vraag'). Ook cliënten kunnen per mail een vraag stellen aangaande onderwijsloopbaanbegeleiding.

## Vragen over leren en studeren

[www.teleblok.be](http://www.teleblok.be)



Op deze website kunnen jongeren en hulpverleners terecht voor informatie aangaande thema's zoals: concentratie, faalangst, gezond blokken, motivatie, ouders, stress, studiekeuze... Jongeren kunnen tijdens de examenperiode ook chatten met een medewerker.

## Vragen over de preventieve gezondheidszorg

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)



Op [gezondleven.be](http://gezondleven.be) vind je verschillende online tools:

- Rond het thema voeding: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding> (app met 1000 gezonde recepten, een gezond eetschema inplannen, een zelftest om na te gaan of je wel gezond eet & tips om een gezonde maaltijd samen te stellen)
- Idem rond beweging, eveneens met onder meer een zelftest, beweegoefeningen, enz.: <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag>
- Rond het thema roken: <https://www.gezondleven.be/themas/tabak> (tips om te stoppen, informatie over e-sigaretten, enz...)

[www.zanzu.be/nl](http://www.zanzu.be/nl)



Zanzu is een website van Sensoa waarop cliënten en hulpverleners terecht kunnen. De website bevat info over het lichaam, gezinsplanning en zwangerschap, infecties, seksualiteit, relaties en gevoelens, rechten en wet etc... Je kan de website instellen in verschillende talen die nuttig zijn in communicatie met een aantal doelgroepen. Alle info kan eveneens beluisterd worden in de gewenste taal.

[www.fara.be](http://www.fara.be)



Fara begeleidt vrouwen, koppels en hun omgeving bij zwangerschapskeuzes ( kinderwens, ongeplande zwangerschap, tienerzwangerschap, prenatale testen, zwangerschapsverlies etc...). Fara biedt een luisterend oor en professionele begeleiding. Op de website is er zowel info te vinden voor de cliënt als voor de professional.

De online gids helpt professionals en cliënten hun weg te vinden in het hulpverleningsaanbod aangaande het thema zwangerschapskeuzes.