



Tips voor jongeren

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.

Probeer ook de gewone leuke contacten te onderhouden met klasgenoten, vrienden en familie. Doe dit via digitale kanalen of ga lekker old school en **schrijf een brief** of stuur een tekening op of zo. Denk ook eens extra aan die klasgenoot die er misschien niet altijd helemaal bij hoort of die vriend of vriendin waarvan je weet dat die het wat lastig heeft thuis. In deze tijden kan jij echt het verschil maken voor anderen en dat geeft jou ook weer een fijn gevoel.

Soms kan het ook helpen om het van je af te **schrijven**, er een **tekening, een gedicht of een lied** over te maken. Zo geef je de gebeurtenissen een plaats en kan je beter loslaten. Probeer niet enkel de negatieve dingen op te schrijven, maar ook de dingen waar je toch nog blij van wordt of die je blij zouden kunnen maken. Dat kan je positieve energie geven.

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. Check zeker de anti-verveel tips van WAT WAT.

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**.

Volg het nieuwsfeit niet continu op. Soms verschijnen er elk uur nieuwe berichten, die allemaal iets anders zeggen. Het is dan beter om het eventjes te laten voor wat het is. Wanneer het echt belangrijk wordt voor jou, zal je het zeker wel horen. Er is ook heel veel 'nepnieuws'. Gebruik dus **betrouwbare kanalen** zoals <https://www.info-coronavirus.be/nl/>, <https://www.who.int/>, <https://www.rodekruis.be/>

Kijken je ouders veel nieuws en word jij daar bang van, laat het hen weten. **Vraag je ouders eventueel om minder nieuws te kijken** of op momenten dat jij er niet bent.

Websites voor jongeren als je vragen of hulp nodig hebt

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

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.

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



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.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.tzitemzo.be



tzitemzo is de website van de kinderrechtswinkel waar rechten van kinderen, jongeren, ouders op een verstaanbare manier uitgelegd worden. Er is eveneens een sectie voor ouders en professionals. Thema als kinderrechten, scheiding, hoorrecht, Integrale Jeugdhulp worden behandeld. Er is eveneens de mogelijkheid om te chatten of om een vraag per mail te stellen. Aangaande een aantal thema's (bv. beroepsgeheim, meldingsplicht etc...) kan een fiche of brochure gedownload worden.

www.awel.be



Awel is de website die 'luistert' naar kinderen en jongeren. Kinderen en jongeren kunnen Awel op verschillende manieren contacteren en kunnen ook veel info vinden op hun website. Awel is gratis, anoniem en wordt bemand door vrijwilligers. Kinderen en jongeren kunnen met hen chatten, mailen, bellen of deelnemen aan een forum.

www.noknok.be



Op deze site (Vlaams Instituut Gezond Leven) vinden jongeren (12-16 jaar) informatie en opdrachten om zich goed of beter in hun vel te voelen. Ze krijgen veel informatie aangereikt omtrent welbevinden in de ruime zin van het woord. Ze krijgen een aantal online tools aangeboden om zelf aan de slag te gaan om hun welbevinden te verhogen.

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.jac.be



Op deze site kunnen jongeren veel informatie vinden rond thema die hen aanbelangen. Jongeren kunnen mailen, chatten en bellen of een afspraak maken met een hulpverlener van het Jac.

www.kinderrechten.be



Alle informatie over kinderrechten is hier gebundeld. De site biedt informatie voor jongeren, ouders en professionals. Via dit platform kunnen jongeren eveneens een klacht indienen indien ze van oordeel zijn dat hun rechten niet gevrijwaard zijn.

www.zelfmoord1813.be



Deze website heeft een aanbod voor cliënten met suïcide gedachten/plannen via telefoon, chat, mail of via een zelfhulpprogramma. Ook de omgeving van deze cliënten of hun nabestaanden kunnen terecht op deze website. Eveneens is er veel informatie en een vormingsaanbod voor hulpverleners te vinden rond dit thema. Je kan hier ook doorklikken naar Help, mijn kind denkt aan zelfmoord. Een tool om ouders van kinderen met zelfmoordgedachten te ondersteunen.

www.nupraatikerover.be



Deze website, een initiatief van de Vertrouwenscentra Kindermishandeling, is er voor minderjarigen die vragen hebben over seksueel misbruik, mishandeling of uitbuiting. Jongeren kunnen anoniem en gratis chatten met een hulpverlener van het VK. Omwille van de ernst van de problematiek kunnen jongeren verscheidene keren met dezelfde hulpverlener chatten.

www.childfocus.be



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

www.kindermishandeling.be



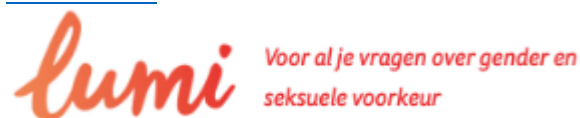
De informatieve site van het Vertrouwens Centrum Kindermishandeling die informatie biedt over kindermishandeling voor kinderen, jongeren en volwassenen.

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.lumi.be



Lumi is een opvang- en infolijn voor iedereen met vragen over seksuele voorkeur en gender, zowel telefonisch, per mail als per chat. Hun vrijwilligers luisteren gratis, anoniem en zonder vooroordelen. Op de site zelf vind je heel wat info over relaties, seksualiteit, familie, ...

Deze site is de vervanging van www.holibifoon.be die niet meer afgestemd was op de doelgroep.

www.gendervonk.be



Naast de www.lumi.be is er nu www.gendervonk.be. Deze website heeft tot doel om transgenderpersonen en hun ouders/omgeving inzicht te bieden in mogelijke stressfactoren en psychische klachten die zij kunnen ervaren. Transgenderpersonen en hun ouders/omgeving vinden er tips, videogetuigenissen en links naar hulp over thema's als zelfaanvaarding, het vinden van een netwerk, je goed voelen in je vel en het omgaan met suïcidale gedachten. Er is ook een specifieke rubriek voor hulpverleners.

www.boysproject.be



Boysproject is een project van CAW Antwerpen dat info en hulpverlening biedt aan mannelijke en transgender sekswerkers. Op hun website is er een aanbod zowel voor cliënten als voor professionals. Eveneens is de mogelijkheid voorzien om te chatten.

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



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



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



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.

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



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.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 leerlingenkaart.

<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.

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 keuzeprocess. 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.

www.allesoverseks.be



Allesoverseks is de jongerenwebsite van Sensoa. Jongeren of hulpverleners kunnen er over een zeer breed gamma van thema's zoals relaties, seksualiteit en het lichaam info vinden. Aangaande al deze thema's wordt er op een zeer toegankelijke wijze info gegeven en zijn links te vinden naar gespecialiseerd hulp en/of informatie.

www.gezondleven.be



Op 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



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



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