

## MODULE 4

# Meet the context

(Groot)ouder(s), familie en verzorgers zijn belangrijk voor de geestelijke gezondheid van jongeren. Bijgevolg is het erg van belang om hen van informatie te voorzien en, aanvullend, hen actief bij het lessenpakket te betrekken. Dit kan op verschillende manieren. Hieronder worden deze concreet beschreven.

### ouders informeren: wat doen we rond geestelijke gezondheid op onze school?

Vaak hebben ouders en naasten het druk en zijn ze minder betrokken bij de secundaire schoolloopbaan van hun kind. Toch zijn ze sterk geïnteresseerd in het welzijn van hun zoon of dochter en de leerplannen van de school. Het is dan ook belangrijk om hen op de hoogte te stellen van het gebruik van het lessenplan 'Mind Stretch'. Dit kan via nieuwsbrieven, e-mails, facebook, smartschool, en dergelijke meer. Via al deze media kunnen jullie uitleg geven hoe dit lessenpakket in zijn werk gaat en welke onderwerpen en activiteiten jullie school hierrond behandelt.

Tips voor een goede communicatiestrategie:

- Denk na over vorige communicatie. Wat werkte goed? En wat minder?
- Hou rekening met demografische gegevens zoals armoede binnen de schoolgemeenschap. Denk na over de groepen die daardoor moeilijker te bereiken zijn.
- Hou rekening met verschillen in cultuur.
- Hou rekening met barrières in taal zoals andere talen en taalmoeilijkheden.

**EXTRA** Voorbeeldbrief rond het informeren van de ouders in verband met het lessenpakket (zie bijlage)

### activiteiten voor ouders

Wil en kan je iets meer doen? Dan is het bijzonder nuttig om de groot)ouder(s), familie en verzorgers van jullie leerlingen actief binnen het lessenpakket te betrekken. Hier vinden jullie inspiratie hoe jullie dit kunnen aanpakken.

**EXTRA** Voorbeeldbrief rond een activiteit voor de groot)ouder(s), familie en verzorgers (zie bijlage)

## **(GROOT)OUDER(S), FAMILIE EN VERZORGERS UITNODIGEN OP ACTIVITEITEN**

In de werkbladen en module 'Cre-act' vonden jullie reeds heel wat inspiratie om leuke activiteiten te organiseren. De resultaten van een aantal van deze activiteiten kunnen ruimer worden gepresenteerd dan enkel aan klasgenoten en eventueel de school. Waarom ook eens geen ouders, familie en naasten hierop uitnodigen? Twee vliegen in één klap, want (groot)ouder(s), familie en verzorgers zien graag waarmee hun kinderen bezig zijn en krijgen zo zelf ook de kans om met de wereld van de geestelijke gezondheid(szorg) in contact te komen.

Tot de mogelijkheden behoren alvast:

- Een soort beurs organiseren waar leerlingen een standje houden over een bepaald thema in het kader van geestelijke gezondheid
- Een tentoonstelling uitwerken met eigen gemaakte werken rond geestelijke gezondheid of met werken van mensen met psychische problemen
- Een toneelvoorstelling presenteren

## **(GROOT)OUDER(S), FAMILIE EN VERZORGERS BETREKKEN IN HET SCHOOLBELEID ROND GEESTELIJKE GEZONDHEID**

(Groot)ouder(s), familie en verzorgers hebben zelf ook ideeën en strategieën over hoe de school de geestelijke gezondheid van hun kinderen kan bevorderen. Er zullen zeker (groot)ouder(s), familie en verzorgers bereid zijn hierrond op regelmatige tijdstippen in een werkgroep samen te komen.

**TIP** Transitiemomenten zoals de overgang van het lager onderwijs naar het secundair onderwijs of de overstap naar een hoger studiejaar zijn belangrijke momenten om ouders te overtuigen om zich te engageren.

## **INFORMATIE VOORZIEEN**

Ouders zijn zelf ook op zoek naar interessante informatie over verschillende thema's die te maken hebben met geestelijke gezondheid, zoals opvoeding, veranderingen in gedrag en gemoed, zelfbeeld, sociale weerbaarheid, alcohol- en druggebruik en wat ze kunnen doen wanneer hun kind zich niet goed in zijn vel voelt. Rond deze en vele andere onderwerpen kunnen jullie als school een informatie-avond of workshop organiseren. Dit kan samen met jullie CLB-medewerker maar het is even goed mogelijk om een externe spreker(s) of ervaringsdeskundige uit te nodigen.

## **NUTTIGE INFORMATIE VOOR (GROOT)OUDER(S), FAMILIE EN VERZORGERS OVER OPVOEDING**

Onze kinderen en jongeren ervaren veel druk. Hierdoor krijgen ze steeds vaker last van stress en ervaren ze vaker psychische problemen. Hieronder vermelden we enkele tips voor (groot)ouder(s), familie en verzorgers om hun kind hierin te beschermen<sup>1</sup>:

<sup>1</sup> Jans, M., Soenens, B. & Derksen, J. (2017). Ze moeten zoveel en ze moeten het vooral goed doen. Hoe voorkomen dat kinderen onder die druk bezwijken? Drie experts geven tips. Opgehaald van De Standaard op 6 april 2017.

### 🕒 **Voor jezelf zorgen**

Toon aan je kinderen het goede voorbeeld en verzorg jezelf. Maak, ondanks alle drukte, tijd om leuke dingen te doen, met de kinderen, met je vrienden of op jezelf.

### 🕒 **Keuzes**

Onze samenleving is veel complexer geworden en kinderen en jongeren worden meer geconfronteerd met verschillende mogelijkheden en opties. Vaak ervaren zij hierbij keuzestress. Je kan je kind ondersteunen door geen (te) hoge eisen te stellen en niet aldoor naar hun punten op school te vragen.

### 🕒 **Eet samen en praat met elkaar**

Samen met je kinderen eten en samen praten is erg belangrijk. Probeer tijdens de maaltijd niet te praten over punten maar hou het ontspannen. Ban mobiele apparaten en vraag wat ze leuk vonden aan hun dag.

### 🕒 **De weg naar**

Vaak ontstaat bij kinderen en jongeren stress wanneer gefocust wordt op het eindresultaat. Beter is om hun inspanningen te belonen, nog voor het eindresultaat bekend is. Op die manier worden hun zelfwaarde en hun gevoel voor competentie ondersteund. Ook kan je samen met je kind hun doelen bepalen. Waar willen ze zelf naartoe? En hebben ze hier hulp bij nodig? Indien ja, kan je samen met hen een plan uitwerken, hoe ze dat doel kunnen bereiken.

### 🕒 **Luieren**

Laat kinderen en jongeren zelf kiezen wat ze doen qua hobby. Zo kunnen ze zich ontspannen en toelagen op iets wat ze echt graag doen, zolang er geen prestatiedruk wordt opgelegd. Daarnaast hebben jongeren tussen 10 en 20 jaar het nodig om te kunnen rondhangen. Dit helpt hen om te gaan met de drukte in hun hoofd. Eens helemaal niets doen, is dus zeker ook ok!

### 🕒 **Tegen een stootje kunnen**

Kinderen en jongeren moeten nog heel wat van de wereld ontdekken. Gun ze de vrijheid om dit te doen, zonder ze hierin al te veel te willen beschermen. Af en toe een stootje helpt hen op te groeien tot veerkrachtige individuen. Gun hen de ruimte om fouten te maken en te mislukken, zonder hier consequenties aan vast te hangen. Dit geeft hen een gevoel van onvoorwaardelijke aanvaarding, wat een buffer biedt tegen stress en depressieve gevoelens<sup>2</sup>.

### 🕒 **Aardig zijn**

Het is belangrijk om de autonomie van je kind(eren) te ondersteunen en hun competentie te versterken. Dit betekent onder andere dat tijdens de opvoeding een aantal huisregels nodig zijn. Probeer er echter niet te veel te stellen, bespreek ze samen met je kind en gun hen inspraak.

## **WEBSITES:**

🕒 [www.gezondopvoeden.be](http://www.gezondopvoeden.be)

🕒 Mentaal welbevinden:

<https://www.gezondleven.be/themas/mentaal-welbevinden/mentaal-welbevinden>

2 Jans, M., Soenens, B. & Derksen, J. (2017). Ze moeten zoveel en ze moeten het vooral goed doen. Hoe voorkomen dat kinderen onder die druk bezwijken? Drie experts geven tips. Opgehaald van De Standaard op 6 april 2017.

[www.opgroeien.be/kennis/themas](http://www.opgroeien.be/kennis/themas)

Veerkracht van uw kind verhogen:

<https://www.klasse.be/47544/veerkracht-kind-verhogen-8-oefeningen/>

### **WAT KUNNEN OUDERS DOEN WANNEER HUN KIND PSYCHISCHE PROBLEMEN HEEFT:**

Als ouders bezorgd zijn om hun zoon of dochter kunnen ze:

- Hen hun bezorgdheid laten blijken en hem of haar steunen;
- Samen spreken over gevoelens, bij voorkeur in een stressloze omgeving;
- Suggesteren dat hulp krijgen hen kan helpen;
- Van een professional of zelfhulpboek verkregen informatie met hem of haar delen;
- Indien nodig, aanraden om professionele hulp te zoeken en samen op zoek gaan naar de gepaste hulp;
- Zelf hulp zoeken wanneer de toestand van hun kind achteruit gaat en ze denken dat er een risico bestaat op zelfbeschadiging, suïcidale gedachten of suïcide.

### **WAAR ZE DE NODIGE HULP VINDEN:**

Zie bijlage; Overzicht en informatie ook te vinden op [www.tegek.be/hulpnodig](http://www.tegek.be/hulpnodig) of zie overzicht op Smartschool.

### **TERUGBETALING VAN PSYCHOTHERAPIE EN THERAPEUTISCHE BEGELEIDING VOOR KINDEREN EN JONGEREN:**

<https://vlaamspatientenplatform.be/storage/files/84782891-da8e-40cd-a6bb-33ee6f-cd2c77/visual-vergelijking-terugbetaling-algemeen-2022.pdf>

### **ALCOHOL, DRUGS, GOKKEN EN GAMEN**

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

Zelfhulpboek voor ouders van gebruikende kinderen: <https://www.vad.be/catalogus/detail/zelfhulpboekje-voor-ouders-van-gebruikende-kinderen>

Mijn kind en drugs: <http://www.vad.be/materialen/detail/mijn-kind-en-drugs-de-meest-gestelde-vragen>

Mijn kind en gamen: <http://www.vad.be/materialen/detail/mijn-kind-en-gamen-de-meest-gestelde-vragen>

Tieners opvoeden over alcohol, roken en cannabis (voor ouders uit etnisch-culturele minderheden): <http://www.vad.be/materialen/detail/tieners-opvoeden-over-alcohol-roken-en-cannabis>

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

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

## PESTEN

Informatie en hulp voor leerkrachten en begeleiders in jeugdwerk, sportclubs, voorzieningen, onderwijs,... , voor kinderen en jongeren en voor ouders:

<https://kieskleurtegenpesten.be/praat-erover/>

## DEPRESSIE

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

## SUÏCIDE

Voor ouders van suïcidale kinderen: <https://www.zelfmoord1813.be/ik-ben-bezorgd-om-iemand/voor-ouders-van-su%C3%A4cidale-kinderen>

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

## MEDIAWEERBAARHEID

[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be): Op de website staan tal van tips en tricks voor kinderen, jongeren, ouders en professionals met een positieve en constructieve boodschap, gebaseerd op opvoeding, dialoog en vertrouwen.

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

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

## AUTISME

[www.autismecentraal.com](http://www.autismecentraal.com)

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

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

## BIPOLAIRE STOORNIS

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

## PSYCHOSE

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

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

## EETSTOORNISSEN

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

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

## GEZINSLEDEN EN NABIJBETROKKENEN VAN MENSEN MET PSYCHISCHE KWETSBAARHEID

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

[nl.similes.be](http://nl.similes.be)



## VEERKRACHT

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

## ZELFHULP

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

## HULPORGANISATIES

[www.tegek.be/hulpnodig](http://www.tegek.be/hulpnodig) of zie overzicht op Smartschool

## BUDDYWERKING

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

## LUMI

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

## SCHEIDING

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

## WAAR EEN EXTERNE SPREKER OF ERVARINGSDESKUNDIGE UITNODIGEN?

**Ervaringsdeskundige:** <https://www.tegek.be/webshop/scholen/getuigenis>

**Vormingsaanbod voor ouders:** [www.go-ouders.be](http://www.go-ouders.be)

**Stresspreventie:** [www.vcov.be](http://www.vcov.be) (Rubriek 'Vormingen' onder 'Aanbod', Ouderavond 'Emotionele intelligentie: wollig of wetenschap?').

**(Cyber)pesten:** [www.vcov.be](http://www.vcov.be) (Rubriek 'ouderacademie', Ouderavond 'Aan de kant staan...' en 'Cyberpesten')

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

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

<https://childfocus.be/nl-be/Vorming/Professionals/Clicksafe>

**Alcohol, drugs, gokken en gamen:**

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

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

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

**Autisme:**

[www.autismecentraal.com](http://www.autismecentraal.com)

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

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

**Depressie:**

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

**Suicide:**

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

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

**Bipolaire stoornis:** [www.upsendowns.be](http://www.upsendowns.be)

**Psychose:** [www.vdip.be](http://www.vdip.be) & [www.psychosenet.be](http://www.psychosenet.be)

**Eetstoornissen:**  
[www.anbn.be](http://www.anbn.be)  
[www.eetexpert.be](http://www.eetexpert.be)

**Gezinsleden en nabijbetrokkenen van mensen met psychische kwetsbaarheid:**  
[www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)  
[nl.similes.be](http://nl.similes.be)

**Veerkracht:**  
[www.noknok.be](http://www.noknok.be)  
[www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)

**Zelfhulp:** [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)

**Buddywerking:** [www.buddywerking.be](http://www.buddywerking.be)

**Lumi:** [www.lumi.be](http://www.lumi.be)

**Mediaweerbaarheid:**  
[www.childfocus.be](http://www.childfocus.be)  
[www.mediawijs.be](http://www.mediawijs.be)  
[www.clicksafe.be](http://www.clicksafe.be)

**EXTRA** Inspiratie nodig? Zie aanbod van Te Gek!?!; Vlaamse logo's en onze opsomming van bestaande pakketten

## ONDERLING ELKAAR INFORMEREN

De ene weet over een bepaald thema al meer dan iemand anders. Maar onderling kunnen we ook heel wat tips met elkaar delen. Dus waarom eens geen bijeenkomst(en) plannen waar al deze informatie kan uitgewisseld worden?

**EXTRA** Kijk zeker ook eens in de module 'Cre-act'. Hier is ook heel wat inspiratie in te vinden, hoe je de context van de leerlingen bij het thema geestelijke gezondheid kan betrekken.

Ten slotte kunnen ouders ook een spel spelen samen met hun kinderen zoals 'Contact-doo's'. Dit spel is gratis uit te lenen bij o.a. verschillende Vlaamse Logo's en CAW's en Sek-suelevorming.be.

# Bijlage 1: Hulp voor mijn kind

## WELKE HULP BESTAAT ER VOOR MIJN KIND EN WAAR VIND IK DIE?

Er bestaan heel wat diensten en hulpverleners waar jouw kind terecht kan wanneer hij of zij te maken heeft met geestelijke gezondheidsproblemen.

Vooreerst zijn er enkele diensten waar ze gratis en anoniem beroep op kunnen doen. Je kan met deze problemen ook bij de huisarts terecht en indien nodig zal hij/zij samen met jou en je kind op zoek gaan bij welke dienst je best terecht kan. Maar je kan ook rechtstreeks beroep doen op een gespecialiseerde dienst.

## LAAGDREMPELIGE HULP

Voor jongeren bestaan er heel wat laagdrempelige organisaties die hulp bieden rond psychische problemen, zowel wanneer de jongere die zelf ervaart als wanneer zij iemand kennen die hier mee te maken heeft.

## ANONIEME HULP

Soms willen ze liever praten met iemand die hen niet persoonlijk kent en aan wie ze hun naam niet hoeven te zeggen. Dan kunnen ze terecht bij deze organisaties:

### AWEL

Bij Awel kunnen ze met alle vragen, verhalen en problemen terecht, anoniem en gratis. Er luistert altijd iemand naar hun verhaal. Hebben ze een vraag, een verhaal en/of een probleem, dan kunnen ze bellen, mailen, chatten of deelnemen aan een forum.

**Website:** [www.awel.be](http://www.awel.be)

**Bellen:** 102 | elke dag van 16 uur tot 22 uur behalve op zon- en feestdagen. Op woensdag en zaterdag al vanaf 14 uur.

**Mailen:** [brievenbus@awel.be](mailto:brievenbus@awel.be)

**Chatten:** via [www.awel.be](http://www.awel.be) | Elke dag van 18 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen.

**Interactieve fora:** Zowel anderen als het Awel-team kunnen je vraag beantwoorden.

### TELE-ONTHAAL

Wat ze ook bezig houdt of wat er ook op hen weegt, jouw dochter of zoon kan gratis en anoniem 24 uur op 24 contact opnemen met een vrijwilliger van Tele-Onthaal. Hier krijgen ze ook informatie over hulp bij jullie in de buurt. Ook als ouder kan je hier terecht.

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

**Chatten:** via [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be) | Elke dag van 18 uur tot 23 uur, op woensdag en zondag al vanaf 15 uur.

**Bellen:** 106 | 24 op 7 bereikbaar



## ZELFMOORD 1813

Denkt je dochter of zoon soms aan zelfdoding? Kennen ze iemand die eraan denkt en maak ze zich zorgen over hem of haar? Of hebben ze iemand verloren door zelfdoding? Soms is het gemakkelijker om erover te praten met een onbekende. De deskundig opgeleide vrijwilligers van de zelfmoordlijn willen er graag voor hen zijn, hen verder op weg helpen, ... Ze zijn gratis en anoniem te bereiken voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt. Ook als ouder kan je hier terecht.

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

**Chatten:** via [www.zelfmoord1813.be](http://www.zelfmoord1813.be) | Iedere avond van 17u tot 00u

**Bellen:** 1813 | 24 op 7 bereikbaar

## DRUGLIJN

De Druglijn beantwoordt alle vragen over alcohol, drugs, pillen of gokken. Het is anoniem en je zoon, dochter of jijzelf krijgt een persoonlijk antwoord. De Druglijn bezorgt betrouwbare informatie, maar luistert ook naar het verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terecht kan voor hulp.

**Website:** [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)

**Bellen:** 078 15 10 20 | elke weekdag van 10u tot 20u, behalve op feestdagen

**Mailen:** [www.druglijn.be/stel-je-vraag/mail](mailto:www.druglijn.be/stel-je-vraag/mail)

**Chatten:** maandag tot vrijdag van 12u tot 18u  
via [www.druglijn.be/stel-je-vraag/chat](http://www.druglijn.be/stel-je-vraag/chat)

## TELEBLOK

De examenperiode loopt niet steeds op wieltjes. Ziet jouw dochter of zoon het even niet meer zitten? Teleblok wil hen steunen. Teleblok draagt zorg voor studenten door een aanspreekpunt te zijn voor hun bekommernissen. In het bijzonder wil Teleblok beschikbaar zijn voor studenten die kampen met studeerproblemen, al of niet in combinatie met psychische belasting, in de periode dat effectieve prestaties en resultaten verwacht worden. Teleblok draagt tegelijk zorg voor diegenen in de omgeving van studenten, die op hen betrokken zijn.

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

**Chatten:** via [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be) | Examenperiodes van 18u tot 23u

## VERTROUWENSCESTRUM

Hier kan je dochter of zoon terecht wanneer ze het slachtoffer zijn van geweld. Ze vinden er info over wat kindermishandeling is en waar ze terecht kunnen voor hulp.

**Website:** [www.vertrouwenscentrum.be](http://www.vertrouwenscentrum.be)

**Bellen:** 1712

## 'NU PRAAT IK EROVER'

Heeft je kind vragen over seksueel misbruik? Worden ze seksueel lastig gevallen? Worden ze gedwongen (seksuele) dingen te doen die ze niet willen doen? Kennen ze iemand met zo'n probleem? Bij het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling kunnen ze hierover anoniem, vertrouwelijk en gratis praten met een hulpverlener.

**Website:** [www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be)

**Chatten:** maandag tot donderdag van 19u tot 22u, woensdag ook van 14u tot 18u en op vrijdag van 14u tot 17u <http://www.nupraatikerover.be/>

**Mailen:** [info@nupraatikerover.be](mailto:info@nupraatikerover.be)

## KOPP - KIND VAN EEN OUDER MET PSYCHISCHE PROBLEMEN

Heb je zelf psychische problemen of een verslaving? Dan maakt je kind zich misschien wel zorgen om jou. Bovendien is het belangrijk dat ze ook voor zichzelf zorgen. Op de website van het Familieplatform kunnen ze verhalen vinden van andere KOPP-kinderen en tips wat ze zelf kunnen doen. Ook op Psychosenet vinden ze info over KOPP.

**Website:** [www.familieplatform.be/kopp-koap](http://www.familieplatform.be/kopp-koap) - [www.psychosenet.be/naasten/kopp-kinderen](http://www.psychosenet.be/naasten/kopp-kinderen)

**Chatten:** via de chatbox van het 'JAC' of 'Awel' (zie onder)

**Mailen:** via het mailadres van het 'JAC' of 'Awel' (zie onder)

**Lotgenotengroepen:** [www.familieplatform.be/kopp-hulp](http://www.familieplatform.be/kopp-hulp)

**Bellen:** 102 | elke dag van 16 uur tot 22 uur, behalve op zon- en feestdagen. Op woensdag en zaterdag al vanaf 14u.

## SENSOA

Sensoa is het centrum voor seksuele gezondheid. Hier vinden ze een antwoord op al hun vragen, twijfels en problemen rond hun seksuele beleving.

**Website:** [www.allesoverseks.be](http://www.allesoverseks.be)

**Mailen:** <https://www.sensoa.be/stel-je-vraag-online>

## LUMI

Lumi is een onthaal- en infolijn voor iedereen met vragen over gender en seksuele voorkeur. Ze kunnen er gratis en anoniem informatie vragen of hun verhaal doen.

**Website:** [www.lumi.be](http://www.lumi.be)

**Bellen:** 0800 99 533 | op maandag van 18u30 tot 21u15, behalve op feestdagen

**Chatten:** via <https://lumi.sittool.net/chat> | op maandag, woensdag en donderdag vanaf 18u30 tot 21u30 behalve op feestdagen

**Mailen:** [vragen@lumi.be](mailto:vragen@lumi.be)

## WEL JONG

Wel Jong is een jeugdorganisatie voor en door jongeren die willen bouwen aan een gelijkwaardige samenleving. Zij willen dat iedereen zichzelf kan zijn in hun lichaam, seksualiteit en genderbeleving.

**Website:** [www.weljong.be](http://www.weljong.be)

**Lokale groepen:** [www.weljong.be/groups](http://www.weljong.be/groups)

## INITIATIEVEN WAAR JE, NAAST TELEFONISCH OF ONLINE, OOK PERSOONLIJK MET JE PROBLEMEN EN VRAGEN TERECHT KAN:

### JONGERENADVIESCENTRUM (JAC)

Het Jongerenadviescentrum (JAC) geeft jongeren van 12 tot 25 jaar raad en hulp op moeilijke momenten. Er kunnen heel wat problemen aan bod komen: Problemen thuis? Vragen over seks? Slachtoffer van geweld of misbruik? Vragen over drugs? Of over pesten? Informatie nodig over zelfstandig wonen? ...? Daarnaast bieden ze ook ondersteuning bij crisis- en slachtofferhulp.

**Website:** [www.jac.be](http://www.jac.be)

**Bellen:** overzicht telefoonnummers op [www.jac.be/zoek-je-hulp](http://www.jac.be/zoek-je-hulp)

**Mailen:** via [www.jac.be/mail](http://www.jac.be/mail)

**Chatten:** via [www.jac.be/chat](http://www.jac.be/chat) | wekdagen van 13 uur tot 19 uur, behalve op zaterdag en zondag

**Langsgaan:** Zonder afspraak bij één van de 30 JAC's in Vlaanderen via [www.jac.be/zoek-je-hulp](http://www.jac.be/zoek-je-hulp)

### CENTRUM VOOR ALGEMEEN WELZIJN (CAW)

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Zowel je kind als jezelf kunnen hier terecht met elke vraag. Een moeilijke relatie. Persoonlijke problemen. Financiële, administratieve, juridische of materiële problemen. Ze bieden ook hulp aan slachtoffers van geweld en misbruik, slachtoffers en betrokkenen van verkeersongevallen en misdrijven, en aan gedetineerden en hun naasten.

**Website:** [www.caw.be](http://www.caw.be)

**Bellen:** overzicht telefoonnummers op [www.caw.be/zoek-je-hulp](http://www.caw.be/zoek-je-hulp)

**Mailen:** via [www.caw.be/mail](http://www.caw.be/mail)

**Chatten:** via [www.caw.be/chat](http://www.caw.be/chat) | wekdagen van 13 uur tot 17 uur, behalve op zaterdag en zondag

**Langsgaan:** Zonder of met afspraak bij één van de CAW's in Vlaanderen via [www.caw.be/contacteer-ons](http://www.caw.be/contacteer-ons)

## CENTRUM VOOR LEERLINGENBEGELEIDING (CLB)

Als je kind problemen heeft op school kunnen zij of jijzelf terecht bij het CLB. In elke school is er een CLB-begeleider waarbij ze terecht kunnen voor ondersteuning op studievak en/ of informatie over andere begeleiding. Maar soms willen ze niet dat hun probleem op school behandeld wordt. Kijk dan eens op de **website** <http://www.onderwijs.vlaanderen.be/clb> om een CLB in je buurt te vinden. Ze kunnen hen mailen of bellen.

## KINDERRECHTEN

Ze voelen zich niet correct behandeld? Ze hebben een klacht over hun rechten? Ze zitten vast? De Klachtenlijn van het Kinderrechtencommissariaat helpt hen verder.

**Website:** [www.kinderrechten.be](http://www.kinderrechten.be)

**Bellen:** 0800/ 20 808

**Mailen:** [klachten@kinderrechten.be](mailto:klachten@kinderrechten.be)

**Langsgaan:** Brussel, Gent of Antwerpen a.d.h.v. afspraak via 0800 20 808

## INITIATIEVEN WAAR JE GRATIS KAN LANGSGAAN

### TEJO

Tejo, therapeuten voor jongeren, biedt psychotherapeutische begeleiding aan in 20 TEJO-huizen verspreid over Vlaanderen. Is jouw kind tussen 10 en 20 jaar en zitten ze ergens mee waarover ze willen praten, dan kunnen ze daar in vertrouwen en gratis met of zonder afspraak langsgaan. Tijdens het gesprek met de therapeut kunnen ze vertellen, of tekenen, of ... wat ze kwijt willen.

**Website:** [www.tejo.be](http://www.tejo.be)

**Langsgaan:** [www.tejo.be/vind-een-tejo-huis/lijst/](http://www.tejo.be/vind-een-tejo-huis/lijst/)

## INFORMATIEVE WEBSITES

### TE GEK!?

Op deze website vinden je kind en jezelf allerlei informatie over geestelijke gezondheid zoals een ABC van veel voorkomende psychische klachten, feiten en cijfers over de geestelijke gezondheid van Vlaanderen, adressen en contactgegevens van hulpverleners, instellingen en organisaties, tips om makkelijker over psychische problemen te praten, meer uitleg over de behandeling van psychische problemen en een overzicht van verschillende soorten therapie.

**Website:** [www.tegek.be/psychische-klachten](http://www.tegek.be/psychische-klachten)

## WAT WAT

Wat wat geeft betrouwbare informatie op maat van tieners (11 tot 15 jaar) en jongeren (16 tot 22 jaar) over thema's die voor hen belangrijk zijn, waaronder goed in je vel zitten.

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

## FAMILIEPLATFORM

Op de website van het Familieplatform kan je verhalen vinden van andere KOPP-kinderen en tips wat je zelf kan doen. KOPP staat voor "kinderen van ouders met psychische problemen".

**Website:** [www.familieplatform.be](http://www.familieplatform.be)

## GRIP OP JE DIP

Willen ze meer informatie over een dipje? Willen ze graag weten hoe je een dipje kan krijgen? Op [gripopjedip.nl](http://gripopjedip.nl) vinden ze ervaringen en tips van jongeren. Ze leren ook hoe ze kunnen omgaan met iemand anders die zich rot voelt.

**Website:** [www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl)  
**Mailen:** [www.gripopjedip.nl/nl/Mail/](mailto:www.gripopjedip.nl/nl/Mail/)

## TWEE HUIZEN

Op deze site vertellen kinderen en jongeren wat ze denken en voelen wanneer hun ouders uiteen gaan of al gescheiden zijn. Ze vinden er een antwoord op de vraag wat ze dan kunnen doen.

**Website:** [www.tweehuizen.be](http://www.tweehuizen.be)

## VERENIGING ALCOHOL- EN ANDERE DRUGSPROBLEMEN (VAD)

VAD biedt informatie rond de brede thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gedrag dat potentieel verslavend kan zijn zoals gokken, gamen en internet.

**Website:** [www.vad.be](http://www.vad.be)

## ON TRACK AGAIN

Deze website laat hen zien dat ze een heleboel dingen kunnen doen om terug op weg te geraken na een suïcidepoging of ernstige suïcidedachten. Want ook al zien ze het nu even anders, zelfs de grootste problemen zijn tijdelijk. De dood is voor altijd. En dit gevoel gaat ooit voorbij.

Op deze website vinden ze tips over hoe ze opnieuw tot rust kunnen komen, hoe ze met anderen over hun problemen en gedachten kunnen praten en hoe ze de stap naar school kunnen zetten. Bovendien geven enkele jongeren aan wat hen heeft geholpen, worden er tips aangereikt om een (nieuwe) crisis te herkennen en vinden ze er informatie waar ze

terecht kunnen als ze hulp nodig hebben.

**Website:** [www.ontrackagain.be](http://www.ontrackagain.be)

## BRAINWIKI

Jongeren met psychische problemen en hun omgeving kunnen terecht op brainwiki. Deze website geeft informatie over deze problemen maar besteedt ook aandacht aan het leven zelf. Zo worden er antwoorden gegeven op vragen zoals Hoe zit dat? Heb ik dat? En wie nog meer? Hoe ga ik hiermee om? Welke behandeling is er voor mij? ...?

**Website:** [www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl)

## ZELFHULPGROEPEN EN ONLINE-INITIATIEVEN

### ZELFHULP

Trefpunt zelfhulp is het informatie- en ondersteuningscentrum voor zelfhulpgroepen in Vlaanderen. In Vlaanderen zijn maar liefst 1250 zelfhulpgroepen actief. Elke zelfhulpgroep behandelt zijn eigen problematiek en heeft zijn eigen werkingsterrein en organisatiestructuur. Maar allemaal verenigen ze mensen met een gemeenschappelijk probleem om 'samen' beter te worden.

**website:** [www.zelfhulp.be](http://www.zelfhulp.be)

### NOKNOK

Ze zijn jong en ze kunnen heel wat aan. Maar een dipje of een tegenslag komt iedereen wel eens tegen. Op deze website voor jongeren van 12 tot 16 jaar vinden ze informatie, tips en opdrachten om zich goed in hun vel te voelen.

**Website:** [www.noknok.be](http://www.noknok.be)

### GELUKSDRIEHOEK

Je gelukkig voelen, wat is dat precies? Je ontdekt het in de geluksdriehoek. Op deze website vind je inspiratie over hoe je hier zelf mee aan de slag kunt. Met tips, oefeningen, filmpjes en verhalen van (bekende) Vlamingen.

**Website:** [www.geluksdriehoek.be](http://www.geluksdriehoek.be)

## GESPECIALISEERDE HULP

Een goede babbel kan erg deugd doen. Toch blijkt dit niet altijd voldoende en is professionele hulpverlening aangewezen. Hieronder vind je meer informatie:

### PSYCHOLOGISCHE ONDERSTEUNING

Heel wat psychologen, psychiaters of andere therapeuten werken op zelfstandige basis. Het voordeel is dat je soms sneller bij hen terecht kan dan in bijvoorbeeld een CGG (zie verder). Nadelen zijn dat je slechts bij één persoon terecht komt, die je al dan niet kan liggen, en de prijzen voor een consultatie hoger liggen dan in een CGG.

Een **website** die een overzicht geeft van alle erkende psychologen per regio: [www.bfp-fbp.be](http://www.bfp-fbp.be)

### CENTRUM GEESTELIJKE GEZONDHEID (CGG)

In een CGG kunnen mensen terecht voor advies, diagnosestelling en behandeling bij psychische problemen. Dit type centra werkt ambulante, waardoor je in je eigen omgeving kan blijven wonen en naar school gaan. Een opname is niet mogelijk. Alle contacten verlopen via consultatie- en begeleidingsmomenten.

Een overzicht van alle CGG's vind je op [deze website](#)

### PSYCHIATRISCHE AFDELING IN EEN ALGEMEEN ZIEKENHUIS (PAAZ)

Een psychiatrische afdeling in een algemeen ziekenhuis biedt residentiële psychiatrische hulpverlening. Je verblijft er dus meestal dag en nacht. Al bieden sommige PAAZ-afdelingen ook zorg aan via daghospitalisatie. Een PAAZ is gericht op korte opnames.

Een overzicht van alle PAAZ'en vind je op [deze website](#)

### PSYCHIATRISCH ZIEKENHUIS

Een psychiatrisch ziekenhuis biedt residentiële psychiatrische hulpverlening aan. Zoals in een PAAZ (zie boven), verblijf je dus ook hier dag en nacht. Echter kan je in een psychiatrisch ziekenhuis terecht voor langdurige hulp. Bovendien hebben de psychiatrische ziekenhuizen doorgaans ook afdelingen met meer gespecialiseerde programma's en afdelingen speciaal voor kinderen en jongeren.

Een overzicht van alle psychiatrische ziekenhuizen vind je op [deze website](#)

### PSYCHIATRISCH DAGCENTRUM

In een dagcentrum, dat meestal bij een PAAZ of een psychiatrisch ziekenhuis hoort (zie boven), kan je terecht voor een intensieve behandeling overdag. 's Avonds en in het weekend verblijf je thuis.

### PSYCHIATRISCH VERZORGINGSTEHUIS (PVT)

In een psychiatrisch verzorgingstehuis verblijven personen met een mentale handicap of met een langdurige en gestabiliseerde psychiatrische stoornis voor een lange periode of soms zelf permanent.

## Bijlage 2: Voorbeeldbrief

### 'INFORMEREN OVER LESSENPAKKET GEESTELIJKE GEZONDHEID'

LOGO SCHOOL

*Plaats, datum*

Betreft: Informatieavond omtrent het lessenpakket geestelijke gezondheid op school *naam school*.

Beste (groot)ouder(s)/ verzorger,

Via deze brief willen wij u informeren over het lessenpakket geestelijke gezondheid waaraan *naam school* meewerkt. Dit is een lessenpakket ontwikkeld door Te Gek!? in samenwerking met Eetexpert en Cera.

Onze school wil jongeren zien opgroeien als unieke, weerbare en veerkrachtige tieners. Dit schooljaar starten we met een lessenpakket waarin we aandacht zullen schenken aan de geestelijke gezondheid van onze leerlingen. Geestelijke gezondheid is meer dan het niet ervaren van psychische klachten. Het is een toestand van volledig psychisch welbevinden, de mogelijkheid tot persoonlijke groei en steunende sociale relaties. We willen hiervan werk maken en onze leerlingen ondersteunen om geestelijk gezonde jongeren te worden.

De klas waarin uw dochter/ zoon zit, doet hier ook aan mee. Graag willen wij jullie als (groot)ouder(s)/ verzorger dan ook op de hoogte brengen dat wij met jullie kinderen rond dit thema zullen werken. Dit kan bij onze jongeren persoonlijke vragen oproepen. Daarom voorzien wij zelf in een goede nazorg. Maar mogelijks zullen ze ook met vragen naar jullie komen. Weet je zelf niet goed hoe op deze vragen te antwoorden of blijkt professionele hulp noodzakelijk te zijn, dan kan je alvast ten rade bij de onderstaande organisaties. Een uitgebreid overzicht van hulporganisaties vinden jullie in bijlage terug.

#### **Tele-onthaal**

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

Telefoonnummer: 106

#### **Centrum voor algemeen welzijn (CAW)**

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

Overzicht telefoonnummers op <http://www.caw.be/zoek-je-hulp>

Mocht u nog vragen hebben over de uitvoering van het lessenpakket op *naam school*, dan kunt u contact opnemen met *functie en naam contactpersoon school*.

Met veerkrachtige groet,

*Naam directie*

*Naam betrokken leraren*

*De ouderraad*

*CLB*

*Telefoonnummer*

*E-mailadres*



# Bijlage 3: Voorbeeldbrief

## 'INFORMATIEAVOND OUDERS'

LOGO SCHOOL

*Plaats, datum*

Betreft: Informatieavond omtrent het lessenpakket geestelijke gezondheid op school *naam school*.

Beste (groot)ouder(s)/ verzorger

Onze school wil jongeren zien opgroeien als unieke, weerbare en veerkrachtige tieners. Dit schooljaar starten we met een lessenpakket waarin we aandacht zullen schenken aan de geestelijke gezondheid van onze leerlingen. Geestelijke gezondheid is meer dan het niet ervaren van psychische klachten. Het is een toestand van volledig psychisch welbevinden, de mogelijkheid tot persoonlijke groei en steunende sociale relaties. We willen hiervan werk maken en onze leerlingen ondersteunen om geestelijk gezonde jongeren te worden.

De klas waarin uw dochter/ zoon zit, doet hier ook aan mee. Graag willen wij jullie als ouder ook bij dit project betrekken. Samen kunnen wij namelijk zorgen dat onze kinderen veerkrachtige tieners worden of blijven. Om deze samenwerking te realiseren, nodigen wij elke ouder uit op een info-avond "Geestelijke gezondheid" op *datum, tijdstip, locatie*. Tijdens deze avond zullen we het project verder toelichten, alsook verduidelijken hoe jullie als ouders hier aan kunnen meewerken.

Mocht u nog vragen hebben over deze informatie-avond op *naam school*, dan kunt u contact opnemen met *functie en naam contactpersoon school*.

We hopen op een talrijke aanwezigheid!

Met veerkrachtige groet,

*Naam directie*

*Naam betrokken leraren*

*De ouderraad*

*CLB*

*Telefoonnummer*

*E-mailadres*