

## Beste leerlingen,

Het zijn voor ons allemaal vreemde tijden...

Voel je echter niet zo best in je vel, door de crisis of door iets helemaal anders?

Heb je misschien nieuws gezien dat je toch wat bang en bezorgd maakt?

Ben je zoekende in het anders organiseren van je sociale leven?

Je bent zeker niet de enige! Gevoelens die daarbij komen, kunnen dan ook erg heftig zijn.

Gezien ook wij als CLB niet meer tot op de scholen komen en de face to face contacten op ons CLB tot een minimum moeten beperken, proberen we jullie via deze weg een hart onder de riem te steken en jullie wat tips, tools en hulplijnen te bezorgen.

Je kan ons nog wel bereiken via mail of chat.

### Tips

- **Praat erover!** Contacteer een goede vriend, familie, ... 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.
- **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 deze 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.

### [www.NOKNOK.be](http://www.NOKNOK.be)

Ben je jonger dan 16 jaar? Hier vind je informatie en toffe opdrachten om je beter in je vel te gaan voelen. Ga zelf aan de slag en probeer de tips uit die je het meest aanspreken. Voor een dipje of tegenslag of om dit te voorkomen, kan je hier terecht.



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

Ben jij ouder dan 16 jaar? Met deze website **leer je controle over je eigen leven** te hebben. Je leert **jezelf** te **waarderen**. Je kan het hoofd bieden aan stress en tegenslag. Je leert positief in het leven te staan.

Er bestaat ook ook een leuke **app** waarin je een dagboekje kan bijhouden, doelen kan stellen en elke dag een aantal vragen en nadenkertjes ter inspiratie voor een fijner leven kan krijgen.

Extra tip: Als je een dagboek(je) wil bijhouden, denk er dan aan om zeker de positieve dingen van je dag op te schrijven, hoe klein die ook lijken te zijn!!

Fit in je Hoofd,  
Goed in je Vel



<https://sochicken.nl/>



Het leven kan echt dolle pret zijn. **Zoveel mogelijk voordelen met zo weinig mogelijk nadelen.** Dat is waar soChicken om draait. In kleine stappen je leven steeds leuker maken. Je kan ook de app downloaden.

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

Dit is natuurlijk een erg algemene website waarop je zowat alles kan terug vinden, maar probeer bijvoorbeeld eens:



- 30 days of yoga
- Ontspanningsoefeningen – relaxatie technieken
- Gezonde voeding
- Waar word ik blij van



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

Ook een erg algemene website... Probeer eens:

- Tips tegen verveling
- Kamerinrichting
- DIY of knutselen
- Koken
- ....

Hier bestaat ook een applicatie van.

**Last but not least !!! Boeken !!!**

I'M NOT ADDICTED TO  
READING



I CAN QUIT AS SOON AS  
I FINISH ONE MORE CHAPTER

De meeste bibliotheken voorzien een regeling om boeken af te halen.

Lees je liever online? Dat kan ook door e-boeken te downloaden.

## Hulplijnen om contact mee op te nemen:

### [www.CLBchat.be](http://www.CLBchat.be)

**Nieuwe regeling van 23 maart tot en met 2 april !!** Elke **maandag, dinsdag, woensdag en donderdag tussen 14 en 21 uur** kan je chatten met een CLB-medewerker. Gratis en anoniem.

Tijdens de schoolvakanties is de chat gesloten.



### [www.awel.be](http://www.awel.be)

Bij Awel, de vernieuwde Kinder- en Jongerentelefoon, kan je met je vragen of problemen terecht. Het is gratis en anoniem. Er luistert iemand naar je verhaal. Ze proberen je te helpen en een antwoord te zoeken op je vragen.

Chatten: elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 18 uur tot 22 uur, behalve op zondagen en feestdagen.

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

Forum: zowel anderen als het Awel-team kunnen antwoorden op je vraag.

Bellen (gratis en anoniem): 102, elke dag van 16u-22u en op woensdag al vanaf 14 u, behalve op zon-en feestdagen.



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

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

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.

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



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

**Opgelet door de coronacrisis zal het JAC enkel nog bereikbaar zijn via telefoon, mail of chat.**

Op de website vind je allerlei interessante info over onder andere 'je goed voelen', 'seks en relaties', 'gezondheid' en nog veel meer.

CHATTEN met iemand van het JAC kan van maandag tot en met vrijdag van 13u tot 19u. Je kan je verhaal vertellen en advies of hulp vragen.



MAILEN kan via de website.

Telnr. JAC Antwerpen: 03 232 27 28

[www.ZELFMOORDLIJN1813.be](http://www.ZELFMOORDLIJN1813.be)

Denk je soms aan zelfdoding? Ken je iemand die eraan denkt, en maak je je zorgen over hem of haar? Heb je zelf 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 je zijn en je verder op weg helpen.

De Zelfmoordlijn is een gratis hulplijn voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt:

BELLEN naar het nummer 1813 24u/24u en 7 dagen op 7

CHATTEN elke dag van 18.30u tot 21u30

[zelfmoord1813.be](http://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

MAILEN via da website

Op de website vind je ook een rubriek ZELFHULP waarmee je zelf aan de slag kan gaan. Er zijn ook 2 applicaties die je kan gebruiken:



### **Back up**

BackUp is een mobiele applicatie die houvast wil bieden bij zelfmoordgedachten. De app bevat verschillende tools die je kunnen helpen een crisis te overbruggen of een volgende crisis te voorkomen. Ook als je er wil zijn voor iemand anders kan je met Back Up aan de slag.

### **On track again**

De mobiele applicatie On Track Again helpt jongeren opnieuw op weg na een zelfmoordpoging. De app maakt deel uit van een toolkit met website en brochures.

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

Ben je minderjarig en heb je vragen over **seksueel misbruik**? Word je seksueel lastig gevallen? Word je vaak uitgescholden? Is er iemand die je **fysiek pijn** doet? Ken je iemand met zo'n probleem?

Je kan hierover anoniem chatten met één van onze gespecialiseerde medewerkers. Nupraatikerover.be is een initiatief van de [Vertrouwenscentra Kindermishandeling](#).

### **Nieuwe regeling:**

Je bent welkom om te komen chatten op:

- \* Op maandag van 14u tot 17u en van 19u tot 22u
- \* Op dinsdag van 18u30 tot 21u30
- \* Op woensdag van 14u tot 17u en van 19u tot 22u
- \* Op donderdag van 19u tot 22u
- \* Op vrijdag van 14u tot 17u

### **Noodgeval?**

Heb je dringend hulp nodig van een medisch team of de brandweer? Bel dan 112.

Heb je dringend hulp nodig van de politie? Dan bel je best naar 101.

[1712.be](http://1712.be)

Voor informatie, advies en doorverwijzing rond alle vormen van geweld en misbruik kan je tijdens de kantooruren ook terecht op het gratis nummer 1712. Je kan ook mailen en chatten met 1712. Op de site 1712.be vind je meer informatie.

### **Stop geweld**

Op deze website vind je heel wat informatie over seksueel geweld en de mogelijkheden om het te stoppen.

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



De chat is anoniem, gratis en wordt bemand door professionele begeleiders.

**Tijdens de periode van dinsdag 17 maart tot en met 3 april hanteren we op de Autisme Chat aangepaste openingsuren. Op die manier willen ze tegemoet komen aan de uitdagingen die de Corona-maatregelen met zich meebrengen voor ouders en voor kinderen, jongeren en volwassenen met autisme. Ze zijn in deze periode elke werkdag open van 10u tot 22u.**

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

TEJO is een organisatie van een groep jeugdtherapeuten in Vlaanderen. Ben je tussen 10 en 20 jaar en zit je ergens mee waarover je wil praten, dan kan je daar, in vertrouwen en GRATIS langsgaan. Tijdens je gesprek met de therapeut kan je vertellen, of tekenen, of ... wat je kwijt wilt. Check [www.tejo.be](http://www.tejo.be) voor het dichtstbijzijnde TEJO-huis bij jou in de buurt.



---

***Hebben jullie zelf nog super leuke websites, applicaties, podcast, ... ontdekt die kinderen en jongeren kunnen helpen, deel ze met elkaar !! Samen komen we hier wel door!!***

***Ben je bezorgd om iemand die je kent, raad hen aan om hulp te zoeken. Zorg voor elkaar.***

---