

Sociale kaart

Telefonische diensten

Zelfmoord1813

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, je verder op weg helpen ... De zelfmoordlijn is een gratis hulplijn voor iedereen die met zelfdoding in aanraking komt.

Nummer: 1813

www.zelfmoord1813.be

Informatie: 24/24

Ook chatdienst, iedere avond tussen 19u en 21u30

DRINGEND NOOD AAN
EEN GESPREK?

1813
zelfmoord

bel zelfmoordlijn 1813
of surf naar zelfmoord1813.be

Tele-onthaal

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

Nummer: 106

www.tele-onthaal.be

Informatie: 24/24 en 7/7

Ook chat, elke avond van 18u tot 23u,
in het weekend tot 22u en op woensdag al vanaf 15u



Awel

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

Nummer: 102

www.awel.be

Informatie: dagelijks 16-22u (behalve zon- en feestdagen)

Ook chatdienst: maandag, dinsdag, woensdag
en vrijdag tussen 18u en 22u (behalve op feestdagen)

Mailen: brievenbus@awel.be



Suïcidepreventie van de Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG-SP)

De CGG-SP bestaat uit suïcidepreventiewerkers die gevestigd zijn in CGG verspreid over Vlaanderen en richt zich tot alle belangrijke intermediairs inzake suïcidepreventie. Het inhoudelijk ondersteunen en bijscholen van hulpverleners, leerkrachten, jeugdwerkers, politie, ... en het coachen van beleidsontwikkeling binnen organisaties zijn kenmerkend voor de werking. Je kan de suïcidepreventiewerkers ook telefonisch contacteren voor advies en een consult wanneer je met een moeilijke situatie geconfronteerd wordt.

<http://www.cgg-suicidepreventie.be/>

Provincie Antwerpen - CGG Andante vzw, tel. 03/620 10 20

Provincie Limburg - DAGG Lommel vzw, tel. 011/54 23 62

Provincie Vlaams-brabant: CGG Passant vzw, tel. 02/361 21 28

Provincie Oost-Vlaanderen: CGG Eclips vzw, tel. 09/331 51 98

Provincie West-Vlaanderen: CGG Largo vzw, tel. 051/25 99 30

Brussel: CGG Brussel vzw, tel. 02/478 90 920



Druglijn

De druglijn beantwoordt al je vragen over alcohol, drugs, pillen en gokken. Je kan de druglijn contacteren via telefoon, mail of skype. Je blijft anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord, ook online. De druglijn bezorgt je betrouwbare informatie, maar luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terecht kan voor hulp.

Nummer: 07 150 10 20

<http://www.druglijn.be>

Bereikbaar via telefoon en skype: maandag tot vrijdag van 10u-20u

Chat: maandag - vrijdag 15u-18u, woensdag 14u-17u.



Teleblok

Examenstress? Dan kan je hier terecht! Teleblok geeft je de nodige info om ermee om te gaan. Tijdens examenperiodes (januari & juni) hebben ze ook een chatservice waarbij ze een luisterend oor bieden.

Chat via <http://www.teleblok.be> van 18u tot 23u tijdens de blokperiodes in januari en juni.



Nu praat ik erover

Word je seksueel lastig gevallen? Word je gedwongen (seksuele) dingen te doen? Ken je iemand met zo'n probleem? Bij deze dienst kan je hierover anoniem, vertrouwelijk en gratis praten met een hulpverlener.

Mailen: info@nupraatikerover.be

Chatten: www.nupraatikerover.be

Chat is bereikbaar op dinsdag (18u30 - 21u00) en donderdag (19u00 - 22u00).



Holebifoon

De holebifoon is een onthaal- en infolijn waar je terecht kan met al je vragen over holebi's. Je kan er gratis en anoniem informatie vragen of je verhaal doen.

Nummer: 0800 99 533.

Bereikbaar maandag en woensdag van 18u30 tot 21u30 behalve op feestdagen.

Mailen: vragen@holebifoon.be

Chatten: maandag, woensdag en donderdag van 18u30 tot 21u30.

Inloggen kan via www.holebifoon.be



Vertrouwenscentrum Kindermishandeling

In elke Vlaamse provincie en in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest is een Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (VK) werkzaam. Dat is aanspreekpunt voor alle mogelijke situaties van geweld op kinderen. De meldingen kunnen komen van hulpverleners of van burgers die al dan niet verwezen zijn door het meldpunt 1712. Er is ook de mogelijkheid om een kind of jongere anoniem te bespreken. De (telefonische) contactgegevens zijn regiogebonden. Best dus even contact opnemen met het VK in jouw provincie.



Online platform

Fit in je hoofd

Fit in je Hoofd,
Goed in je Vel



Vind je het belangrijk om goed in je vel te zitten? Neem je graag tijd voor jezelf? Ben je graag veerkrachtig, ook op moeilijke momenten? Dan is fit in je hoofd iets voor jou! Met deze website leer je controle over je eigen leven te hebben. Je leert positief in het leven te staan. En dat voelt goed! Via 10 tips kan je zelf aan de slag met je eigen veerkracht. Deze website is bedoeld voor mensen ouder dan 16 jaar. Ben je jonger? Neem dan een kijkje op www.noknok.be.

Website: <https://www.fitinjehoofd.be/>

Ik maak de klik

Heeft één van jouw ouders psychische problemen of een verslaving? Je maakt je misschien zorgen over hem/haar, maar het is belangrijk dat je ook goed voor jezelf zorgt. 'Ik maak de klik' is een onlineplatform waar je informatie, lotgenoten en partners in de hulp vindt.

Website: www.ikmaakdeklik.be



NokNok



Je bent jong en je kan heel wat aan. Op deze website vind je informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen. Ga zelf aan de slag en zoek de tips die je het meest aanspreken. Ook voor een dipje of een tegenslag kan je hier terecht.

Website: www.noknok.be

Jongerengids

Op zoek naar betrouwbare informatie over pesten, een studentenjob, studiekeuze, geld of andere belangrijke dingen? Deze vind je terug in de jongerengids.

Website: www.jongerengids.be



Externe hulpverlening

Centra Geestelijke Gezondheidszorg (CGG)

Een Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) is gespecialiseerd in de behandeling en preventie van problemen op het terrein van de geestelijke gezondheid. Je kan er op afspraak terecht voor gespecialiseerde psychologische, sociale en psychiatrische hulp. Je kan er bij voorkeur terecht op verwijzing, bv. door het CLB of de huisarts. Je kan ook zelf contact opnemen. Dit gebeurt bij voorkeur telefonisch.



Meer info over de CGG in je buurt via:

www.zorg-en-gezondheid.be/Nieuws/Uniforme-tarieven-voor-centra-geestelijke-gezondheidszorg/

Centrum voor Leerlingenbegeleiding (CLB)

Elke erkende school in Vlaanderen werkt samen met een centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB). Een CLB kan helpen met:

- Leren en studeren: problemen met lezen, schrijven, leren, huiswerk maken, ...
- Schoolloopbaanbegeleiding vragen bij de studiekeuze, studierichtingen, attesten en diploma's, ...
- Psychische en sociale problemen: stress, faalangst, pestproblemen, grensoverschrijdend gedrag, spijbelen, ...
- Preventieve gezondheidszorg: inentingen, groeistoornissen, druggebruik, overgewicht, ...

Ouders, kinderen, leraren en directies kunnen er gratis terecht bij een team van artsen, verpleegkundigen, psychologen, pedagogen en maatschappelijk werkers.

Dienst slachtofferhulp (CAW)

Wanneer iemand zelf of iemand uit de omgeving van een persoon geconfronteerd werd met een misdrijf, een verkeersongeval of zelfdoding, kan men terecht bij Slachtofferhulp. Slachtofferhulp werkt gratis met zowel beroepskrachten als vrijwilligers, in groep en individueel, voor kinderen en volwassenen. Slachtofferhulp praat met de persoon in kwestie over wat er gebeurd is, geeft informatie en advies, kan eventueel doorverwijzen, etc.

Meer info over het CAW in je buurt via: www.caw.be



Huis van de mens

Huis van de mens doet morele dienstverlening voor de gehele bevolking op niet confessionele basis. Men kan er terecht met morele problemen (bv. vragen en problemen die te maken hebben met leven en dood). De consultants morele dienstverlening verstrekken enkel hulp op vraag en doen dit kosteloos.

Meer info over Huis van de Mens via: www.demens.nu.be



Jongeren Advies Centrum (JAC)

Het JAC geeft informatie, hulp en advies aan jongeren van 12 tot 25 jaar. Het is gratis, werkt niet met wachtlijsten en is anoniem. Er wordt geen informatie doorgegeven aan anderen als de jongere in kwestie dit zelf niet wil.

Meer info via: www.jac.be



Tejo



Tejo is een organisatie van een groep vrijwillige jeugdtherapeuten. 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 kun je vertellen, of tekenen, of ... wat je kwijt wilt. Je kan langsgaan in verschillende steden zoals o.a. Antwerpen, Mechelen, Ronse, Turnhout, Gent, Lier, Kortrijk, Brugge, Brasschaat-Schoten, ...

Meer informatie over waar en wanneer je kan langsgaan vind je terug op volgende website:

<http://www.tejo.be/>

Huisartsen

De huisarts is een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kan met alle medische en psychische klachten. Meer info via: www.huisarts.be

Werkgroep Verder



Werkgroep Verder is een project binnen CGG PassAnt vzw en een samenwerkingsverband tussen de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg (FDGG – VVI), Centrum ter Preventie van Zelfdoding, CAW - Slachtofferhulp, Huis van de Mens, Tele-Onthaal

en tal van nabestaanden - ervaringsdeskundigen.

Meer info via: www.werkgroepverder.be

Missing You

Missing You is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor kinderen, jongeren en jongvolwassenen (tot 30 jaar) die iemand belangrijk verloren zijn.

Meer info via: www.missingyou.be



Similes



Similes is een vereniging voor gezinsleden en nabijbetrokkenen van personen met psychiatrische problemen. Similes verenigt partners, ouders, kinderen, broers en zussen, vrienden ... kortom iedereen die betrokken is bij een psychisch zieke en los van het feit of deze persoon thuis woont of is

opgenomen in een ziekenhuis of beschut of zelfstandig woont.

Meer info via: nl.similes.be

IJD

IJD, jongerenpastoraal Vlaanderen, biedt jongeren een antwoord op zinvragen aan. Ze ontwikkelden een rouwkoffer die een schat aan materiaal voor begeleiders van jongeren aanreikt die te maken krijgen met verlies. In de koffer vind je een heleboel boeken en bundels die je wegwijs maken zoals o.a. informatie, tips voor liturgie, verschillende werkvormen, kunst,...

Bij IJD Antwerpen en IJD Vlaams-Brabant en Mechelen kan je naast de deze rouwkoffer (12-18 jaar) ook een kinderrouwkoffer (3-15 jaar) en een voetsporenkoffer (vanaf 16 jaar) ontlenen.

Meer info via: www.IJD.be

