

## Beste leerlingen,

Het zijn voor ons allemaal vreemde tijden...

Voel je je niet goed, door de crisis of door iets helemaal anders?  
Heb je nieuws gezien dat je bang en bezorgd maakt?  
Ben je zoekende hoe je sociale leven anders kan organiseren?

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

Als CLB komen wij momenteel niet op de scholen. De face-to-face gesprekken moeten beperkt worden tot het minimum. Daarom proberen we jullie via deze weg een hart onder de riem te steken. In deze brief vinden jullie heel wat tips, tools en hulplijnen!  
Twijfel niet om ons te contacteren.

Je kan ons nog wel bereiken via

Mail: [onthaal@clbleuventienen.be](mailto:onthaal@clbleuventienen.be)

Telefoon: klik [hier](#) voor het nummer van je CLB medewerker

Ben je zijn/ haar naam vergeten? De onthaalmedewerker zal samen met je zoeken bij wie je terecht kan

## 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 skool 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** of 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.health.belgium.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.

## Welke hulplijnen staan voor jou klaar?

### [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. De chatpermanentie werd zopas uitgebreid, speciaal in functie van deze corona crisis. We willen leerlingen en ouders ook in deze tijden blijven ondersteunen.

Tijdens de coronacrisis is CLBch@t uitzonderlijk open op  
ma – di – wo – do: 14-21u  
CLBch@t is ook open tijdens de paasvakantie (\*)  
(\*) behalve op paasmaandag



### [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.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 de 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.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!!



## [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](#)

- 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

## [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 17u. Je kan je verhaal vertellen en advies of hulp vragen.

MAILEN kan via de website.

Telnr. JAC 0800 13 500



## <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.



## <https://tejo.be/>

Ons telefonisch onthaal blijft bereikbaar op  
0472 602 603 tijdens de openingsuren:  
maandag, dinsdag en donderdag  
van 16u tot 20u  
woensdag  
van 14u tot 20u



Mailtjes naar [info.leuven@tejo.be](mailto:info.leuven@tejo.be) worden op die momenten ook opgevolgd.  
We hebben voldoende therapeuten bereid gevonden om ondersteuning en therapeutische begeleiding te geven op afstand: via telefoon, e-mail of videogesprek.

De jongere beslist samen met de therapeut of ze voor videogesprekken kiezen. We gebruiken hiervoor Whereby, een heel gebruiksvriendelijk, stabiel en veilig platform voor pc of smartphone. Zo kan TEJO-Leuven er ook in deze bizarre tijden zijn voor jongeren tussen 10 en 20: anoniem, onmiddellijk, kortdurend, gratis, met of zonder afspraak.

## <https://1712.be/>



1712 is de hulplijn bij vragen over elke vorm van geweld of misbruik. Dit gaat niet alleen over lichamelijk geweld. Ook psychisch, economisch of seksueel geweld kunnen aan bod komen. Iedereen kan er terecht: kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen, slachtoffers en ouders, jongens en meisjes, mannen en vrouwen, homo en hetero.

1712 is een samenwerkingsverband tussen de Vertrouwenscentra Kindermishandeling en de CAW's.

Mensen kunnen bellen, mailen en chatten met een medewerker van 1712