

ALLESOVERSEKS.BE
de jongerensite van Sensoa

Alles over seks

Deze website is gericht op jongeren. Je vindt er informatie en antwoorden op vragen over seks, anticonceptie, zwangerschap, SOA's, het lichaam, liefde,... Je vindt er ook een overzicht van organisaties die hulp bieden.



www.allesoverseks.be



1712: Het nummer dat je belt bij vragen over geweld

Maak je zelf geweld mee? Ben je bezorgd om iemand anders of zit je met een vermoeden van geweld? Heb je ooit geweld meegemaakt en zit het je nog altijd dwars? Ben je bang dat je soms je zelfbeheersing kwijt raakt en iemand ongewenst pijn doet? Doe je mee met een groep pesters en voel je je daar schuldig over?



1712 (ma tot vr, van 9 uur tot 18 uur)



1712.be (chat beschikbaar op zelfde uren als telefoonlijn, mail= 24/7)

noknok

Noknok: Een website voor jongeren vanaf 12 jaar:

Dan is deze website gemaakt voor jou! Je bent jong en je kan heel wat aan. Maar een dipje of een tegenslag komt iedereen wel eens tegen. Hier 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. Succes!



www.noknok.be



Tele-onthaal: Praten over wat je bezig houdt met een vrijwilliger

Je kan met Tele-Onthaal praten over de meest uiteenlopende onderwerpen. Mensen bellen of chatten vaak over relatieproblemen, ziekte, depressie, eenzaamheid, zelfdoding, allerlei praktische problemen, ... Je kan bij Tele-Onthaal terecht met alles waar je je zorgen over maakt. Soms moet je al je moed bijeen rapen voor een gesprek. Of vraag je je af of zo'n gesprek wel veilig is. Om het voor jou zo makkelijk mogelijk te maken om te praten, houden we de drempel zo laag mogelijk.



106 (24/7 bereikbaar)



www.tele-onthaal.be



www.tele-onthaal.be

**(18 uur tot 23 uur, op
woensdag en zondag
vanaf 15 uur)**



Kinder- en Jongerentelefoon 'Awel': 102

Kinderen en jongeren kunnen hier (anoniem) terecht met al hun vragen en problemen. Een vrijwilliger zal steeds, in vertrouwen, luisteren naar je verhaal en je proberen te helpen. Bellen is gratis en kan elke dag van 16 tot 22 uur (vanaf 14 uur op woensdag en zaterdag), behalve op zon- en feestdagen. Chatten kan elke dag van 18 tot 22u, behalve op feestdagen.



102



www.awel.be (Forum!
en informatie)



www.awel.be



brievenbus@awel.be



Jongerenadviescentrum (JAC)

Het JAC geeft gratis advies aan jongeren. Het geeft raad en hulp op moeilijke momenten. Er kunnen heel wat problemen aan bod komen: vragen over alleen wonen, ruzies in het gezin, seksueel misbruik, depressie,... Je kan ook dagelijks online met een medewerker chatten . Het online-adviesgesprek is vertrouwelijk, anoniem en gratis. In Vlaanderen zijn er ongeveer 30 Jongerenadviescentra.



Per JAC locatie



www.caw.be/jac



www.caw.be/jac/contacteer-ons/chat



www.caw.be/jac/contacteer-ons/mail

Grip op je Dip

Grip op je dip

Op Gripopjedip.nl vind je steun in het omgaan met depressieve klachten. Je vindt er ook informatie over o.a. mogelijke oorzaken, wat je zelf kunt doen aan je sombere buien, mogelijkheden om hulp te zoeken etc... Daarnaast vind je ervaringen en tips van jongeren voor jongeren, zoals 'eigen verhalen' en '2days tips'. Ook vind je hier informatie als je iets wilt doen voor een ander die zich rot voelt.



www.gripopjedip.nl



invullen)

<https://www.gripopjedip.nl/nl/Mail/> (Je moet eerst een contactformulier



On track again : opnieuw op weg na een zelfmoordpoging

Was je alles even moe? Zag je geen uitweg meer? Dacht je aan zelfmoord als een oplossing voor jouw probleem?

Deze website laat jou zien dat je een heleboel dingen kan doen om terug op weg te geraken. Want ook al zie je het nu even anders, zelfs de grootste problemen zijn tijdelijk. De dood is voor altijd. En dit gevoel gaat ooit voorbij! Lees wat andere jongeren in deze situatie heeft geholpen om 'terug op spoor' te geraken.



www.ontrackagain.be

(of de On Track Again app in de App Store of Google playstore)

tzitemZo

tzitemZo: Kinderrechtenwinkel

Benieuwd naar jouw rechten als minderjarige (iedereen die jonger is dan 18 jaar)? Zoek je info over kinderrechten? Voor deze vragen en nog veel meer kun je terecht bij TzitemZo en de kinderrechtenwinkel. Elke woensdagnamiddag van 14 tot 17 uur zijn ze open. Je kan dan langsgaan, een email sturen, chatten of bellen met al je vragen. Je kan ook een afspraak maken om op een ander moment langs te komen.



09 233 65 65



www.tzitemzo.be



www.tzitemzo.be/jongeren/contact2



www.tzitemzo.be/jongeren/contact2



Similes

Similes is een vereniging voor gezinsleden en betrokkenen van personen met een psychische kwetsbaarheid.

Je vindt er lotgenoten, folders en brochures, infobijeenkomsten, studiedagen en vormingsmomenten die je kunnen informeren over geestelijke gezondheid en psychiatrische aandoeningen. Je kan er ook terecht voor juridisch advies of een geschikte doorverwijzing. En je vindt er ontmoetingen en ontspanning.



016/24.42.00 (elke werkdag tussen
10u en 12u)



nl.similes.be



nl.similes.be/contact#contact-form



Het CLB helpt.

Centrum voor leerlingenbegeleiding

Als je problemen op school hebt, kan je in eerste instantie de juiste contactpersoon op school trachten te vinden. De centra voor leerlingenbegeleiding willen je natuurlijk ook altijd op weg helpen als je vindt dat je probleem niet op school behandeld kan worden. Je kan je vraag richten aan het centrum dat een contract met je school heeft. Je kan al je vragen naar de centra mailen of er rechtstreeks contact mee opnemen



www.ond.vlaanderen.be/clb

<https://www.vrijclb.be/>



www.clbchat.be



Teleblok

Je zit in de examens of je moet veel studeren en je maakt je zorgen? Het wordt je teveel, het gaat moeilijk, je ziet het niet meer zitten? Als hogeschool-of universiteitsstudent kan je terecht bij Teleblok. Dit is een anonieme en gratis hulplijn. Ook bezorgde ouders, vrienden en leerkrachten kunnen beroep doen op Teleblok. Op de website kunnen alle jongeren die in examens zitten terecht voor informatie over afleiding, sociaal studeren, studiemethode, concentratie, faalangst,...



www.teleblok.be



**www.teleblok.be/contact2 (enkel tijdens de
examenperiodes in januari (4-28) en in juni)**

**TREF
PUNT
ZELF
HULP**

Trefpunt Zelfhulp

Via Trefpunt Zelfhulp kan je zelfhulpgroepen vinden in jouw omgeving. Lotgenotencontact staat centraal bij trefpunt Zelfhulp. Je kan bij hen terecht voor informatie over zelfhulp.



www.zelfhulp.be



Transgender infopunt

Je kan bij Transgender infopunt terecht met alle vragen over zorg, informatie of ondersteuning over diverse aspecten van transgenderisme en genderidentiteit, zoals werkgerelateerde thema's, discriminatie en meer. Je vindt er een aanspreekpunt voor transgender personen, hun familie, anderen naasten en hulpverleners.



0800 96 316



transgenderinfo.be



contact@transgenderinfo.be



**Familieplatform
Geestelijke
Gezondheid vzw**

Kinderen van Ouders met Psychische Problemen

De gevolgen van psychische problemen beperken zich niet tot één persoon, maar strekken zich ook uit naar de mensen die dicht bij deze persoon staan. Eén op vier krijgt ooit in zijn leven te maken met psychische gezondheidsproblemen, een veelvoud van mensen voelt er de impact van. Op deze website kan je terecht als iemand in je omgeving psychische gezondheidsproblemen heeft.



00476/96 39 66



<https://familieplatform.be/>



centrum zitstil

Centrum ZitStil is er voor iedereen die te maken heeft met ADHD/ADD vooruit te helpen. Wij zijn er voor alle leeftijden (van 0 tot 99) én voor iedereen! Voor personen met ADHD/ADD zelf maar ook voor de ouders, grootouders, leerkrachten, jeugdmonitoren, opvoeders en hulpverleners, werkgevers, artsen...



www.zitstil.be

070222135 (elke donderdag van 9u15 tot 12u15 - €0.30 per minuut voor telefoon en GSM)



Zelfmoord 1813

Op deze website vind je alle informatie voor de preventie van zelfdoding. Je kan hier terecht als je aan zelfmoord denkt, als je bezorgd bent om iemand die aan zelfmoord denkt, of als je verder moet als nabestaande. Daarnaast vind je op de website ook ondersteunende apps en een zelfhulpmodule voor het omgaan met zelfmoordgedachten.



1813 (24/7)



www.zelfmoord1813.be



www.zelfmoord1813.be/chat-met-zelfmoordlijn-1813

(elke dag van 18u30-22u)



email.zelfmoord1813.be



Nu praat ik erover

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 een probleem. Via deze website kan je hierover anoniem chatten met een gespecialiseerde medewerker. Ook vind je de contactgegevens van vertrouwenscentra in elke provincie.



www.nupraatikerover.be



www.kindermishandeling.be

**www.nupraatikerover.be (ma tot do
van 19u tot 22, woensdag vanaf 14u)**



info@nupraatikerover.be

Zelfverwonding.be

Hier kan je terecht met specifieke vragen over preventie/behandeling van zelfverwonding in de adolescentie. Je kan mailen en je vindt er een lijst van gespecialiseerde therapeuten in je buurt.



www.zelfverwonding.be



www.zelfverwonding.be/contact-2

de druglijn

De druglijn

Bij de druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Je vindt op de website informatie, tips, adviezen of adressen voor hulp en preventie. Je kan bellen, chatten of mailen met een vrijwilliger. Alles verloopt anoniem en zonder te oordelen of veroordelen. Je vindt op de website ook een zelftest en een zelfhulpmodule.



078/15.10.20 (ma-vr 10u-20u)



www.druglijn.be



www.druglijn.be/stel-je-vraag/chat (kan ook via Skype) ma-vr 12u-18u (tot 20u op skype)



www.druglijn.be/stel-je-vraag/mail

lumi

*Voor al je vragen over
gender en seksuele voorkeur*

Lumi

Lumi is een hulp-ijflijn voor iedereen met vragen over LGBT+ en gender. Je kan er terecht met je verhaal, vragen, verdriet of vreugde. Lumi is ook een meldpunt voor discriminatie. Je kan bellen, chatten of mailen met een vrijwilliger.

Je vindt heel wat informatie op de website, zo ook een overzicht van verenigingen die rond LGBT+ werken.



0800/99. 533



www.lumi.be



<https://lumi.sittool.net/chat>



vragen@lumi.be



WATWAT

Dit is een informatieve website voor tieners (11 tot 15 jaar) en jongeren (16 tot 22 jaar). Je vindt er antwoorden, tips en korte zelftests. Verschillende thema's komen aan bod: vrienden & familie, je goed voelen, relaties & seks, school & leren, ontspanning, je rechten, werken, wonen,...



www.watwat.be

Slachtofferhulp

Ben je slachtoffer of getuige van een misdrijf, verkeersongeval, ramp of aanslag? Of ben je een familielid of vriend van een slachtoffer?

Op deze website vind je informatie en ondersteuning op juridisch, praktisch en emotioneel vlak. Hoe verwerk je een ingrijpende gebeurtenis? Wat moet je regelen? Waar kan je terecht voor informatie en ondersteuning? Wat met aangifte doen, een klacht indienen?



www.slachtofferzorg.be



Vlaamse Vereniging Autisme vzw

Een vermoeden van autisme bij jezelf, je kind, partner, collega,...? 1001 vragen over hoe je autisme een plek in je leven geeft? De vrijwilligers luisteren naar jouw verhaal en denken mee over jouw vragen en bezorgdheden.



www.mezelfzijn.be



078 152 252



Child Focus

Child Focus stelt alles in het werk om verdwijning en seksuele uitbuiting van kinderen te voorkomen en aan te pakken. Het gratis noodnummer 116 000 is 7 dagen op 7 en 24 uur



www.childfocus.be

116 000



Vertrouwenscentrum kindermishandeling

De VK's zijn een aanspreekpunt voor alle mogelijke situaties van geweld op kinderen. De meldingen kunnen komen van hulpverleners of verwezen zijn door het nummer 1712.



www.kindermishandeling.be



Opvoedingslijn

Je kind opvoeden gaat niet vanzelf. De perfecte opvoeding bestaat immers niet. Als je het even niet meer weet, is er De Opvoedingslijn.



www.opvoedingslijn.be



ANBN (anorexia nervosa boulimia nervosa)

De vereniging ANBN is een informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen welkom is.



www.anbn.be



UilenSpiegel

UilenSpiegel is een vereniging voor mensen met een psychische kwetsbaarheid. We willen samen streven naar een kwaliteitsvolle geestelijke gezondheidszorg in een wereld zonder stigma's.



www.uilenspiegel.net



Vlaams patiëntenplatform

De vzw Vlaams Patiëntenplatform (VPP) verenigt meer dan tachtig patiëntenverenigingen en zelfhulpgroepen. Het VPP heeft als globale doelstelling de levenskwaliteit van de patiënt en zijn omgeving te verbeteren. Via de realisatie van inspraak, vertegenwoordiging en participatie bij de organisatie en het beleid in de verzorgende sector, wil het Vlaams Patiëntenplatform komen tot een toegankelijke zorg op maat.

Bij het Vlaams Patiëntenplatform vzw kan u terecht met vragen over uw rechten als patiënt.



www.vlaamspatientenplatform.be



info@vlaamspatientenplatform.be



Ups-and-downs

Vereniging voor personen met een bipolaire stoornis of depressie en hun omgeving.



www.upsendowns.be



<https://www.upsendowns.be/chatforum/>



contact@upsendowns.be




Ouders van Verongelukte Kinderen - SAVE vzw

Ouders van verongelukte kinderen

OVK biedt hulp en steun aan families van (jonge) dodelijke verkeersslachtoffers. Daarbij stelt de organisatie zich niet in de plaats van professionele hulpverleners, maar werkt ze complementair: vanuit onderlinge hulp en solidariteit tussen getroffen en levert OVK unieke expertise aan.

 www.ovk.be

 **02 427 75 00**

 info@ovk.be



Werkgroep verder...

Werkgroep Verder na Zelfdoding is het expertisecentrum inzake rouwen na zelfdoding en zorg voor nabestaanden. Ze organiseert lotgenotencontact via praatgroepen, wandelingen, ontmoetingsdagen, chatsessies, een forum e.a. Tevens biedt Werkgroep Verder tal van vormingen, brochures, informatie en advies op maat aan.

 www.werkgroepverder.be

 info@werkgroepverder.be



Iktic Tourettevereniging België vzw

Deze vereniging wil het Syndroom van Gilles de la Tourette op een positieve en creatieve manier bekender maken waardoor begrip vanuit de (nabije en ruimere) omgeving vergroot en misvattingen opgehelderd worden.

Zij willen lotgenoten en hun families samenbrengen om ervaringen uit te wisselen, verbinding met elkaar te maken en voor amusement! Zo wordt tevens hun sociaal netwerk versterkt, gepaard gaande met empowerment, om naar buiten te treden, anderen te sensibiliseren en ook om bij te leren!

 www.iktic.be

 info@iktic.be

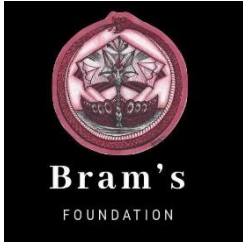


Psychewijzer

De site biedt u een overzicht van de bestaande dienst- en hulpverleningsvormen binnen de GGZ waar u of iemand anders hulp kan zoeken. We vertrekken vanuit een getrappt zorgmodel waarbij men eerst zelf hulp zoekt binnen verschillende voorzieningen, en nadien verder zoekt in gespecialiseerde hulpverlening. Ook wordt er aandacht besteed aan de vormen van nazorg, wanneer iemand een begeleiding heeft afgerond.

 www.psychewijzer.be

 psychewijzer@overlegplatformgg.be



Bram 's foundation

Bram 's Foundation is een vereniging voor jongeren met een psychische kwetsbaarheid.

Deze vereniging doet maandelijks activiteiten met kwetsbare jongeren waarbij natuur, beweging en verbinding centraal staan.

 www.bramsfoundation.be

 info@bramsfoundation.be



Overkop

In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen en allerlei leuke activiteiten doen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen.

 www.overkop.be

 coordinatie@overkop.be



Tejo

TEJO biedt in Vlaanderen laagdrempelige, therapeutische hulpverlening aan jongeren tussen 10 en 20 jaar, kortdurend, onmiddellijk, anoniem, en gratis. De dienstverlening gebeurt door professionele therapeuten op vrijwillige basis.

Op de website vind je de verschillende Tejo Huizen.

 www.tejo.be