

Beste leerlingen,

Het zijn voor ons allemaal vreemde tijden...

Misschien voel jij je **niet zo goed in je vel** door de coronacrisis of door iets helemaal anders?

Misschien heb jij nieuws gezien dat je **bang of bezorgd** maakt?

Misschien ben je **zoekend** in het organiseren van je sociale leven?

Je bent zeker niet de enige! De gevoelens die daarbij opduiken, kunnen heftig zijn.

Omdat de lessen opgeschort zijn en ook onze CLB-gebouwen gesloten zijn, proberen we jullie ook via deze weg een hart onder de riem te steken en jullie wat **tips en tools en hulplijnen** te bezorgen.

Jullie CLB-team is nog steeds bereikbaar!

BEL ons, MAIL ons of CHAT met ons!

TEL: 02 342 01 58

E-MAIL: [info@clbdering.be](mailto:info@clbdering.be)

CHAT: In de schoolagenda en op [www.clbdering.be](http://www.clbdering.be) vind je de gegevens van de CLB-contactpersoon van jouw school. Stuur een mailtje of bel ons en je krijgt een telefonische, skype of chatafspraak



*ROBB\* staat voor Regionaal Overleg Brussel en Vlaams Brabant GO! CLB's (GO! CLB Vilvoorde, GO! CLB Leuven\_Tienen\_Landen, GO! CLB Brussel en GO! CLB De Ring Halle).*



*Deze folder werd ontwikkeld door GO! CLB Vilvoorde voor ROBB*

# Wij zijn er nog steeds voor jou!



**Anoniem chatten**

Je kan steeds terecht op de [CLB-ch@t](mailto:CLB-ch@t).

Open ma – di – do van 17u tot 21u en woe van 14u tot 21u , [www.clbchat.be](http://www.clbchat.be)

**Chatten met een CLB-medewerker van je school**

Stuur een mail, de medewerker maakt met jou een onlineafspraak

## TIPS

- Heb je zorgen? **Praat erover!** Contacteer een goede vriend, familie, ... om je gedachten te delen en het een plekje te geven.
- Probeer ook 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. 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 eventueel anti-verveel tips via het web
- 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 nieuws 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.

## Andere babbelkanalen



[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.teleonthaal.be](http://www.teleonthaal.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

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

**1813**  
zelfmoord

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. 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.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.

[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 Halle-Vilvoorde: 02 613 17 02



<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 – relaxatietechnieken - gezonde voeding - waar word ik blij van - ....



Hebben jullie zelf nog superleuke websites, applicaties, podcasts, ... ontdekt die kinderen en jongeren kunnen helpen? Laat het ons zeker weten!!  
[info@clbdering.be](mailto:info@clbdering.be)