

# EHB KIT

## MENTAAL WELZIJN

---

**OVER  
TOP**

[Kzitermee.be](https://Kzitermee.be)

De EHB Kit mentaal welzijn verzamelt thema's die leven bij jongeren en iedereen die met hen in contact komt. Per thema worden enkele zaken theoretisch uitgelicht, wordt er achtergrond informatie gegeven en enkele tips of handvatten om toe te passen in de praktijk met jongeren.

Per onderwerp geven we ook enkele bronnen, relevante websites of organisaties mee als bijkomende ondersteuning.

Heb je vragen over één van deze thema's? Of ben je op zoek naar informatie rond een thema dat niet in deze kit staat?

De bundel is flexibel en aanpasbaar aan jullie noden. Er kunnen thema's uitgehaald worden naar wens EN op latere datum ook thema's toegevoegd worden. Voor suggesties of vragen hieromtrent kan je terecht bij:

[info@kzitermee.be](mailto:info@kzitermee.be) of [contact@overkopzuidwestvlaanderen.be](mailto:contact@overkopzuidwestvlaanderen.be)

Eerste Hulp Bij ...

---

**VERONTRUSTING**

# WAT IS VERONTRUSTING?

Verontrusting is een situatie waarbij iemand zich zorgen maakt over het fysieke, emotionele of sociale welzijn van iemand anders. Noch het inschatten, laat staan het bespreekbaar maken van (vermoedens over) dergelijke situaties, is eenvoudig. Het is een delicaat onderwerp omdat er mogelijk sprake is van mishandeling, verwaarlozing of onveiligheid.

Hoe moeilijk het ook is, negeer deze signalen niet en probeer het gesprek aan te gaan. Verontrusting wijst er namelijk op dat iemand mogelijk in gevaar is en hulp nodig heeft.



# SIGNALLEN BIJ VERONTRUSTING

Enkele signalen die mogelijks op verontrusting kunnen wijzen:

- Verandering in het eet- en/of slaapgedrag
- Onverklaarbare blauwe plekken, snijwonden of andere verwondingen
- Verminderde hygiëne
- Angstig, teruggetrokken of agressief gedrag
- Achterstand of voorsprong in de ontwikkeling
- Gevoel van hopeloosheid
- Verminderde interesse in dagelijkse activiteiten
- Tekenen van stress of overbelasting
- Angst om naar huis te gaan



# OMGAAN MET VERONTRUSTING

## FASE 0 : EEN OPEN HOUDING EN ALERTHEID

- Wees alert voor het welbevinden van de jongeren. Observeer hun gedrag.
- Creëer ruimte om te praten met de jongeren over het gezinsleven.
- Kijk zelf ook in de spiegel: zijn er thema's die bij jezelf zaken losmaken? Hoe sta jij tegenover die thema's? Ga hiermee aan de slag!
- Ga er niet van uit dat het niet jouw taak is om eventuele bezorgdheden te uiten.
- Investeer in een goede vertrouwensband met de jongeren. Zo is de drempel om signalen te melden en bespreekbaar te maken kleiner.
- Vertrek steeds vanuit de integriteit van de jongere en durf handelen wanneer je dit nodig acht.

## FASE 1: ONTSTAAN VAN VERMOEDENS

- Bespreek de waarnemingen die je zorgen baren met de verantwoordelijke van je organisatie.
- Hou alle waarnemingen beknopt bij op een lijstje.
- Bel het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (050/34.57.57) voor anoniem en vrijblijvend consult. Via dit gesprek krijg je advies en kan je inschatten of je ongerustheid gegrond is. Vermeld je de naam van het kind? Dan is het Vertrouwenscentrum mee verantwoordelijk voor de veiligheid van het kind en kunnen ze mee ingrijpen (ook als je hier niet mee akkoord gaat).
- Ga in gesprek met de jongere over zijn of haar welbevinden. In dit gesprek kan je jouw observaties concreter maken en aangeven dat je je zorgen maakt.
- Deel je observaties met medeleiding of animatoren.
- Wees beschikbaar voor de jongere en eventueel zijn context.



### UITZONDERING

Bij een acute gevaarsituatie moet je onmiddellijk ingrijpen.  
Bied hulp en bel de politie.

## FASE 2: OVERLEG MET DE JONGERE EN DE OUDER(S)

### Voorwaarden

- Neem hiervoor de tijd.
- Kies een rustige en veilige ruimte.
- Ga op gelijke hoogte gaan zitten als de jongere.
- Laat zien dat je het gesprek aan kan, zodat de jongere geen zaken zou verzwijgen om jou te beschermen.



### BELANGRIJK

Betrek de jongere zoveel mogelijk in het maken van keuzes!

### Gesprek met de jongere

- 1 Vertel over jouw bezorgdheid.
- 2 Ga de ouder(s) niet veroordelen!  
Meerzijdige partijdigheid is belangrijk!
- 3 Verwoord je betrokkenheid voor het welbevinden van het hele gezin.
- 4 Vraag aan de jongere wat er moet gebeuren volgens hem/haar.
- 5 Bespreek of de jongere het een goed idee vind om erover te praten met de ouders.



## Een gesprek met de ouder(s) of voogd

- Deel je ongerustheid.
- Zoek naar een gemeenschappelijke ongerustheid bij de ouders.
- Veroordeel hen niet. Toon begrip en bevraag ook hun welbevinden.
- Vraag ook aan hen wat er volgens hen moet gebeuren. Benoem hier ook het perspectief van de jongere!
- Vertel hen wat jij kan betekenen.

## Wat als ze niet akkoord gaan?

- Benoem je ongerustheid.
- Overleg met iemand uit je organisatie.
- Betrek de ouders als je beslissingen maakt.

## De jongere wil geen gesprek met de ouder(s) of voogd.

- Wanneer dit tot conflict zou leiden.
- Wanneer er weinig of slecht contact is met de ouder(s)/voogd.

## Ga opnieuw in gesprek met de jongere.

- Bespreek de stappen die je samen kan zetten en de mogelijke gevolgen.
- Belangrijk: maak geen beloftes!

## Wat als de jongere niet akkoord gaat?

- Je benadrukt jouw bezorgdheid. Je kan eventueel opnieuw kiezen voor een gesprek met de ouders.
- Bespreek de mogelijke gevolgen van zo'n gesprek. Wees voorbereid!
- Overleg met iemand uit je organisatie. Stel de jongere op de hoogte.

## FASE 3: DOORVERWIJZEN



### WIE? WAT? WAAR? HOE?

Verontrusting kan in een heel breed scala aan situaties voorkomen.

Wanneer de ernst van de situatie meer nodig heeft dan wat jij als organisatie kan bieden, verwijz de jongere dan warm door. Belangrijk: zoek samen naar de gepaste professionele hulp.

### Meldpunten en hulplijnen

- Hulplijn voor burgers met een vraag over geweld, misbruik en kindermishandeling: 1712
- Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK): [www.kindermishandeling.be](http://www.kindermishandeling.be)
- Jongere Advies Centrum (JAC): [www.jac.be](http://www.jac.be)
- De Druglijn: 078 15 10 20

### WAT KAN JIJ NOG DOEN?

- ① Blijf aanwezig en beschikbaar. Je kan een vertrouwenspersoon blijven voor de jongere.
- ② Praat open over de hulpverlening met de jongere. Hoe ervaart de jongere die hulp?
- ③ Blijf aandachtig voor de integriteit van de jongere. Wanneer je de ernst hoog inschat kan je nog steeds hulp of de politie inschakelen.

# KOPP EN KOAP

## WAT IS KOPP EN KOAP?

### KOPP

KOPP staat voor 'kinderen van ouders met psychische problemen'. Deze kinderen en jongeren vertonen in vergelijking met leeftijdsgenoten vaker problemen.

- 1 op 3 : weinig of geen problemen
- 1 op 3 : tijdelijke psychische problemen
- 1 op 3 : ernstige psychische/psychiatrische problemen

Daarom speelt de mate van aanwezigheid van beschermende factoren hierin een grote rol!

### KOAP

KOAP staat voor 'kinderen van ouders met een afhankelijkheidsproblematiek', zoals een alcoholproblematiek, drugsproblematiek, ... In die zin is KOAP ook een vorm van KOPP.



### LET WEL

Bij KOPP en KOAP is er sprake van een risico, maar dit hoeft niet te leiden tot problemen. Het is ook geen diagnose, maar een verzamelnaam.

# BESCHERMENDE FACTOREN BIJ KOPP

## ① INFORMATIE

Als de jongere niet weet wat er aan de hand is, is de kans groot dat hij of zij zelf een invulling zal geven aan de situatie. Door het kind/de jongere te informeren zal de angst verminderen, zal de communicatie verbeteren, zullen eventuele schuldgevoelens gekaderd worden, zal er voorspelbaarheid komen, ... Dit wordt best gedaan door de ouder zelf.

## ② GEVOELEN KUNNEN UITEN

Is er voldoende ruimte voor de beleving van het kind/de jongere? Kan het kind vragen stellen over de psychische problemen? Krijgt het kind ruimte om te vertellen hoe het met hem gaat? Kan de ouder zich inleven in de beleving van het kind/de jongere?

## ③ VOLDOENDE LEEFTIJDGERICHTE ACTIVITEITEN

Heeft het kind/de jongere voldoende ruimte om kind/jongere te zijn? Moedig leeftijdgerichte activiteiten aan!

## ④ VOLWASSEN VERTROUWENSPERSOON

Het gevoel van te mogen praten over de thuissituatie met de ouder of iemand buiten het gezin.

## HOE OMGAAN MET KOPP EN KOAP?

- 'Je moet dit niet alleen dragen', zonder te banaliseren.
- Creëer ruimte om over de vragen/bezorgdheden van het kind in gesprek te gaan.
- Wees hierin meerzijdig partijdig: geef erkenning én 'ont-schuldig' de ouder. Bij KOPP is er vaak sprake van onmacht in plaats van onwil, je mag dit uitleggen.
- Hulp en steun aanbieden, in de mate van het mogelijke.
- Erkenning bieden voor de zorg van het kind/de jongere naar de ouder, maar praat ook over de beperkingen die het met zich meebrengt.
- Geef aan dat het kind/de jongere zich niet schuldig moet voelen wanneer hij plezier maakt buitenshuis. Ook hier is het nodig om te 'ont-schuldigen'.

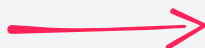
# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING OVER VERONTRUSTING

[uitdemarge.be](https://uitdemarge.be)



Stappenplan omgaan  
met verontrusting

[kind&gezin.be](https://kind&gezin.be)



Verontrusting over de  
thuissituatie

Vertrouwenscentrum  
[kindermishandeling.be](https://kindermishandeling.be)



Ernstig verontrust kind?  
Omgaan met beroepsgeheim

Eerste Hulp Bij ...

---

**GRENSOVERSCHRIJDEND  
GEDRAG**

# GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

## WAT IS DAT?

Alles wat iemand zegt of doet en voor jou onprettig voelt, kan worden beschouwd als grensoverschrijdend gedrag. Wat dat precies inhoudt, verschilt van persoon tot persoon: jij bepaalt waar jouw grenzen liggen.

Van zodra iets niet goed voelt, heb je het recht om 'nee' te zeggen. Dit geldt ook als je er in eerste instantie wel positief over was, maar later van gedachten verandert.

## VORMEN

Grensoverschrijdend gedrag kan veel verschillende vormen aannemen, zoals door woorden, ongewenst gedrag, ongewenste aanrakingen of seksueel gedrag.



## WAAR KAN IK HET MELDEN?

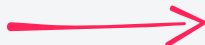
Je kan terecht bij het Vlaams Meldpunt Grensoverschrijdend Gedrag!  
Meer info vind je op hun website.





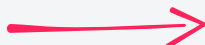
# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING OVER GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Vlaams Meldpunt voor  
Grensoverschrijdend Gedrag



Melding doen van  
grensoverschrijdend gedrag

Watwat.be



Info over  
grensoverschrijdend gedrag



Eerste Hulp Bij ...

---

**GROEPSDYNAMIEKEN**

# OMGAAN MET PESTGEDRAG

## FYSIEK PESTEN



Fysiek pestgedrag kan men verstaan als duwen, slaan, trekken, vormen van intimidatie zoals aanstaren en achtervolgen, maar ook het kapot maken van persoonlijke spullen.

## VERBAAL- EMOTIONEEL PESTEN



Verbaal-emotioneel pesten uit zich in roddelen over iemand, het maken van kwetsende opmerkingen, maar ook het negeren en uitsluiten van bepaalde jongeren.

## WANNEER SPREKEN WE NU ECHT OVER PESTEN?

Pesten gebeurt telkens opnieuw tegen dezelfde persoon = herhaaldelijk.  
Bij pesten is er sprake van ongelijkheid (in macht, kracht of sociale status).  
Pesten gebeurt met opzet, bedoeling om te kwetsen = doelbewust.

*Dit zijn slechts richtlijnen om een inschatting te maken of er al dan niet sprake is van pesten. Ook al zijn niet alle criteria voldaan, kan het nog altijd zijn dat er sprake is van pestgedrag, zeker in de ervaring van de persoon in kwestie. Ook op dat moment blijft het belangrijk om de situatie serieus te nemen.*

## SIGNALLEN VAN PESTEN

- Ongelukkig of bang zijn, stressgevoelens, gevoel van onmacht
- Zichzelf krabben, tics, anders praten
- Vermijden van sociale groepen/situaties waar gepest wordt
- Vaak last van buikpijn, hoofdpijn, nekpijn, misselijkheid
- Tekenen van zelfbeschadiging, eetstoornissen, depressieve klachten
- Alleen spelen, weinig vrienden hebben (uit angst zelf gepest te worden)
- Langdurige toiletbezoekjes, alleen op de kamer/ in de tent blijven
- Vrijwillig extra taakjes opnemen, helpen met de begeleiders, druk bezig zijn
- Verminderde slaapkwaliteit, vaker dromen
- Wantrouwig zijn, weinig zelfvertrouwen hebben, twijfelen aan zichzelf en omgeving



## OMGAAN MET PESTEN

HET IS BELANGRIJK OM ACTIE TE ONDERNEMEN EN DE GEPASTE ZORG AAN TE REIKEN.

HOU DAARBIJ OOK ALTIJD REKENING MET JE EIGEN GRENZEN. JE BEPAALT ZELF TOT WAAR JE GRENS LIGT OM GEPASTE ZORG TE BIEDEN.



Breng de situatie in kaart. Meestal gebeurt het pesten niet enkel tussen pester en slachtoffer! Pesten is vaak een groepsproces met verschillende rollen zoals: verdedigers, assistenten, versterkers en buitenstaanders.

## OMGAAN MET PESTEN

**Reageer volgens de vijf A's: Anderen betrekken, Aanspreken, Afleiding, Afzonderen en Aanwezig blijven.**

- ① **Betrek betrouwbare personen, een vaardig iemand en hou alles discreet.**  
Deel ook verantwoordelijkheid met je medeleiding, want samen weet je meer. Betrek alle betrokkenen in het proces.
- ② **Plan altijd eerst een gesprek met de getroffene. LEG UIT klikken ≠ melden: klikken is wanneer je straf wenst, melden wanneer je wenst dat de situatie stopt of verandert.**
- ③ **Leid de aandacht weg van pesterijen en zorg dat de groep zich in eerste instantie amuseert. Focus op verbinding en sfeer binnen de groep.**
- ④ **Voorkom escalatie door de betrokken personen weg te halen uit de situatie. Let wel op dat je de jongere niet gaat isoleren!**
- ⑤ **Toon vertrouwen in de groep, doe een opvolggesprek en hou de situatie in het oog. Installeer vertrouwenspersonen of aanspreekpunten en communiceer met de groep wie deze personen zijn. Zorg dat ze dingen kunnen melden op een veilige manier.**

## OMGAAN MET PESTEN

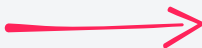
**No Blame methodiek** Het straffen van de pester heeft vaak weinig effect. De No Blame methodiek is een methode waarbij de groep waarin gepest wordt, betrokken wordt in het zoeken naar een gepaste oplossing.

- ① Ga in gesprek met het slachtoffer en probeer duidelijkheid te krijgen over de situatie. De gevoelens van het slachtoffer staan centraal. Laat het slachtoffer meebepalen welke acties je kan ondernemen en wie van de groep uitgenodigd wordt voor een gesprek.
- ② Breng een 'actiegroep' samen. Breng een groepje van verschillende leden samen om het pesten aan te pakken.
- ③ Licht de groep in over de situatie en bedenk met de actiegroep wat je kan doen om het slachtoffer zich opnieuw beter te laten voelen.
- ④ Laat het aan de groep over. Geef de groep tijd om hun acties te realiseren.
- ⑤ Voer een gesprek met ieder afzonderlijk. Evalueer hoe de acties verlopen zijn met de leden van de actiegroep. Vraag na bij het slachtoffer of hij/zij verbetering heeft gemerkt.



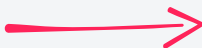
# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND PESTEN

**Tumult VZW**



No Blame methodiek  
(brochure)

**Allesoverpesten.be**



Vind info op jouw maat  
over pesten

**Awel.be**



Bel, mail of chat met Awel. Elk  
gesprek is anoniem en gratis



Eerste Hulp Bij ...

---

**DIVERSITEIT & INCLUSIE**

omgaan met taaldiversiteit

# HOE SPREKEN MET ANDERSTALIGEN?

## HOUDING

-  Hanteer een open, positief klimaat
-  Toon respect
-  Geen betuttelende houding, eigen taal niet vereenvoudigen
-  Maak oogcontact
-  Wees geduldig
-  Bevestig



## TAALGEBRUIK

-  Vermijd dialect
-  Gebruik universele woorden
-  Praat traag en gebruik korte zinnen
-  Las pauzes in
-  Vermijd vaktaal en figuurlijk taalgebruik
-  Gebruik de tegenwoordige tijd
-  Articuleer goed
-  Stel open vragen/ vragen die beginnen met wat/hoe/wanneer...?
-  Vermijd gesloten ja/nee vragen ('beleefdheidsja' vermijden)

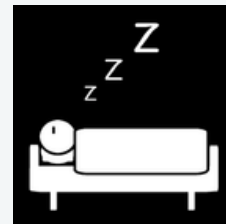
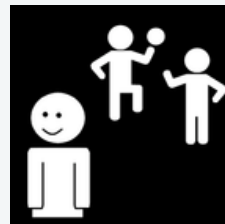
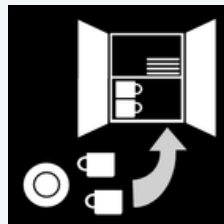
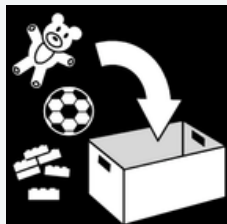
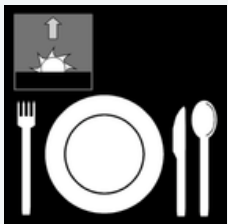
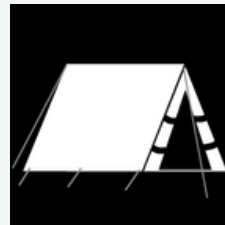
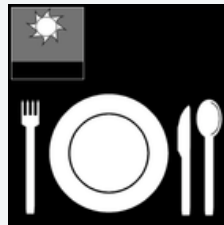
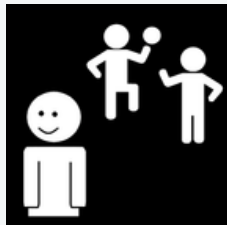
OCHTEND

VOORMIDDAG

MIDDAG

NAMIDDAG

AVOND



Gebruik duidelijke pictogrammen. Er bestaan algemene pictogrammen die je allemaal kan terugvinden op de website: [www.sclera.be](http://www.sclera.be)

Eerste Hulp Bij ...

---

**DIVERSITEIT & INCLUSIE**

omgaan met autismespectrum

# WAT IS AUTISME?

Autisme is een ontwikkelingsstoornis waarbij de hersenen anders ontwikkelen.

Dit zorgt ervoor dat personen met autisme anders denken.

Ze ervaren moeilijkheden met het lezen en begrijpen van context wat ervoor zorgt dat interactie met anderen en sociale contexten soms een uitdaging vormen zijn voor personen met autisme.

## HULPMIDDELEN

Het kan helpend zijn voor kinderen en jongeren met autisme om structuur te bieden waar mogelijk. Denk aan een planning die je kan overlopen met de groep waarin het verloop van de dagen duidelijk wordt afgebeeld.



Gebruik duidelijke pictogrammen.

Er bestaan algemene picto's die je allemaal kan terugvinden op de website:

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

# WAT IS AUTISME?

Autisme is een ontwikkelingsstoornis waarbij de hersenen anders ontwikkelen. Concreet verlopen de informatie- en communicatieverwerking anders. Dit zorgt ervoor dat personen met autisme anders denken. Ze ervaren vaak moeilijkheden met het begrijpen van context en deze een vervolgens te gebruiken in de betekenisverlening.

## HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



- Gebruik korte, directe en helder geformuleerde zinnen
- Wees concreet, expliciet en volledig
- Verwoord je boodschap positief
- Vermijd figuurlijk en dubbelzinnig taalgebruik
- Vermijd tegengestelde verbale en non-verbale boodschappen
- Ondersteun je boodschap visueel
- Vertraag je communicatiestijl en geef bedenktijd
- Hou rekening met voorkeuren omtrent aanrakingen, fysieke afstand en oogcontact
- Zorg voor rust



Eerste Hulp Bij ...

---

**DIVERSITEIT & INCLUSIE**

**ADHD/ ADD**

# WAT IS ADHD EN ADD?

## ATTENTION DEFICIT HYPERACTIVITY DISORDER

ADHD wordt gekenmerkt door aandachtsproblemen en/of hyperactiviteit. Mensen met ADHD vertonen vaak impulsief, druk of ongeconcentreerd gedrag. Dit kan tot belemmeringen leiden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld thuis, op school/werk of tijdens vrijetijdsactiviteiten. Hierdoor wordt het functioneren van de persoon negatief beïnvloed.

### 3 TYPES

- Overwegend hyperactief-impulsief beeld
- Gecombineerd beeld
- Overwegend onoplettend beeld

Dit wordt ook wel eens ADD genoemd, 'Attention Deficit Disorder'



## ATTENTION DEFICIT DISORDER

ADD is een subtype van ADHD. Het is een variant waarin men moeite heeft met concentratie en aandacht.

# WAT ZIJN KENMERKEN VAN ADHD?



## AANDACHT

- Moeite met focus
- Slordigheidsfouten
- Geen aandacht voor details
- Snel spullen verliezen
- Uitstelgedrag
- Afspraken vergeten



## HYPERACTIVITEIT

- Overmatige beweeglijkheid
- Altijd in beweging
- Onrustig gedrag
- Veel praten
- Slechte planning, chaotisch



## IMPULSIVITEIT

- Geen geduld hebben
- Ongepaste reacties
- Anderen onderbreken
- Risicogedrag



## ANDERE

- Emotionele gevoeligheid
- Onregelmatige prestaties (hyperfocus op interesses)
- Moeilijk met organisatie

# OMGAAN MET JONGEREN MET ADHD

## LEEFTIJDsafhankelijk

Bij adolescenten is de motorische onrust vaak minder. Men lijkt wel meer ondersteuning nodig te hebben op vlak van planning, organisatie en concentratie. Bovendien kan ADHD ook een impact hebben op het sociale en relationele aspect van de jongere. Ook hierin kan je de jongere ondersteunen.

## WAT KAN JE DOEN?

- ① Vul niet in voor de ander, betrek altijd de persoon zelf en vraag wat die nodig heeft.
- ② Structuur helpt! Maak duidelijke afspraken om zo voorspelbaarheid te creëren.
- ③ Speel in op de noden, zoals de nood om te bewegen of aan rust. Bekijk samen de mogelijkheden.
- ④ Focus op het positieve, geef een compliment. Ze krijgen al voldoende kritiek.
- ⑤ Probeer samen impulsieve, snelle reacties te vertragen. Die reacties zijn vaak niet altijd de beste. Probeer de gevolgen van die reacties bespreekbaar te maken.

Eerste Hulp Bij ...

---

**DIVERSITEIT & INCLUSIE**

Genderdiversiteit

# WAT IS LGBTQIA+?

<b>L</b> esbian	Vrouwen die zich romantisch, fysiek en/of emotioneel aangetrokken voelen tot andere vrouwen.
<b>G</b> ay	Mannen die zich romantisch, fysiek en/of emotioneel aangetrokken voelen tot andere mannen.
<b>B</b> isexual	Mensen die zich aangetrokken voelen tot mensen van hun eigen geslacht <u>en</u> tot het andere geslacht.
<b>T</b> ransgender	Mensen van wie de genderidentiteit en/of -expressie verschilt van wat typisch wordt geassocieerd met het geslacht dat ze bij de geboorte toegewezen kregen.
<b>Q</b> ueer	Mensen die zich identificeren als lesbisch, homoseksueel, biseksueel, transgender of queer (soms ook wel 'twijfelend' genoemd).
<b>I</b> ntersex	Mensen die zijn geboren met reproductieve of seksuele anatomie die niet voldoet aan de typische definities van mannelijk of vrouwelijk.
<b>A</b> sexual	Mensen die geen seksuele aantrekkingskracht tot anderen voelen.
+ and more	Andere niet-heteroseksuele mensen: panseksualiteit, genderqueer, non binair en alles wat de persoon zelf wil

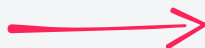
# HOE LGBTQIA+JONGEREN ONDERSTEUNEN?

## VIJF TIPS

- ① Toon interesse, creëer een veilige omgeving om hierover te praten. Vul niet in voor de jongere, stel de jongere zelf deze vragen.
- ② Toon dat je de gemeenschap wilt ondersteunen. Geef de jongeren de ruimte om hierover te praten. Je kan ook bijvoorbeeld een regenboogvlag uithangen.
- ③ Verdiep jezelf in het thema. Zorg ervoor dat je zelf voldoende op de hoogte bent, zodat je ook interesse kan tonen.
- ④ Denk na hoe je de ontmoeting tussen LGBTQIA+-jongeren kan vergemakkelijken. Je kan bijvoorbeeld een activiteit organiseren.
- ⑤ Je kan aandacht schenken aan de feestdagen van de LGBTQIA+-gemeenschap, om zo aan te geven dat je de gemeenschap wilt ondersteunen. Deze kan je online vinden.

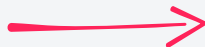
# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND DIVERSITEIT

**Watwat.be**



Meer info rond ADHD

**Uza.be**



Meer info rond ADHD

**Sclera.be**



Pictogrammen per thema

**Watwat.be**



Meer info over LGBTQ+



Eerste Hulp Bij ...

---

**ZELFVERWONDEND  
GEDRAG**

# WAT IS ZELFVERWONDEND GEDRAG?

Opzettelijke zelfverwonding houdt in dat je jezelf bewust pijn doet of schade toebrengt. Dit kan bijvoorbeeld door te krassen, snijden, verbranden of je hoofd te slaan. Een andere benaming hiervoor is automutilatie.

*'Uit onderzoek blijkt dat bijna 15% van de Vlaamse jongeren tussen 12 en 18 zichzelf al eens bewust heeft verwond zonder de bedoeling om zelfdoding te plegen.'* (watwat.be)

## WAAROM DOEN JONGEREN DIT?

Jongeren verwonden zichzelf om verschillende redenen, vaak om intense emoties te verwerken en niet om aandacht te trekken. Soms gebeurt het als zelfbestrafing of om te laten zien dat het niet goed gaat.

Zelfverwonding betekent niet altijd een doodswens, het kan juist een manier zijn om zelfdodingsgedachten te beheersen. Wel hebben jongeren die zichzelf verwonden een groter risico om later een zelfdodingspoging te overwegen.

# HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



## ① Zoek contact en ga in gesprek

- Probeer contact te maken met de jongere
- Toon aan dat je luistert, stel bijvoorbeeld vragen
- Je kan ondertussen iets doen, bijvoorbeeld een wandeling maken
- Neem hiervoor je tijd, het is belangrijk om het tijd te geven om een vertrouwensband op te bouwen.

## ② Stel overwogen vragen

- Toon begrip, interesse en respect
- Vertrek vanuit jouw mens-zijnde
- Probeer samen de belangrijke naasten in kaart te brengen, op welke manier deze betrokken kunnen worden en wat zij kunnen betekenen voor de jongere.

## ③ Neem, indien nodig, maatregelen

- Schat de ernst in, verwijs indien nodig door, naar een professional (vrijblijvend)
- Plaats de jongere in zijn autonomie, ga samen op zoek naar oplossingen
- Indien je stappen neemt, stel de jongere hiervan op de hoogte

## WAT DOE JE BETER NIET?

### ① De jongere niet betrekken

Stappen zetten zonder de jongere hierin te betrekken. Door hem te betrekken en samen naar een oplossing te zoeken, geef je de jongere ook controle.

### ② Stigma

Ga het gedrag niet veroordelen. Probeer weg te blijven van het vooroordeel dat dit een 'schreeuw om aandacht' is.

### ③ Compenseren

Ga niet in gesprek met het doel om het zelfverwondend gedrag te voorkomen. Probeer niet te onderhandelen, maar luister naar de jongere en biedt erkenning.

### ④ Verantwoordelijkheid overnemen

Jij bent niet verantwoordelijk voor het wel of niet stellen van de automutilatie van de jongere.



## WAT DOE JE BETER NIET?

### 5 Minimaliseren of positieve zaken benoemen

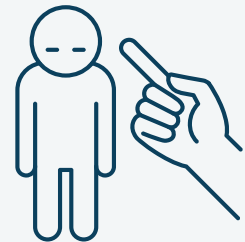
Ga niet focussen op wat de ander wel allemaal heeft, zonder erkenning te bieden voor de achterliggende gevoelens of de beleving. Zorg ervoor dat de jongere zich begrepen voelt in zijn of haar emoties.

### 6 Middelen wegnemen die een gevaar vormen

Je kan de jongere stimuleren om middelen weg te laten of af te geven die mogelijks een gevaar vormen. Dwing hem of haar echter niet. Het kan zijn dat de jongere hierdoor op zoek gaat naar andere, extremere manieren om het gedrag alsnog te kunnen stellen.

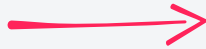
### 7 Gemakkelijke oplossingen aanreiken

Hiermee kan je ervoor zorgen dat de jongere zich onbegrepen voelt. Het geven van erkenning is hierin heel belangrijk.



# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND ZELFVERWONDEND GEDRAG

**Watwat.be**



Info over zelfverwondend  
gedrag

**Opgroeien.be**



Info over zelfwondend  
gedrag

**GGZstandaarden**



Werkkaart zelfbeschadiging  
en suïcidaal gedrag

Eerste Hulp Bij ...

---

**SUÏCIDE**

Hoe omgaan met suïcidedreiging?

# SUÏCIDE DREIGING

## Hoe kan je zien dat iemand niet meer wil leven?

Het suïcidaal proces is niet altijd zichtbaar. Je kan aandachtig zijn voor de signalen, maar wees je vooral ook bewust dat dit een intern proces is.





# NON-VERBALE SIGNALLEN

## Signalen van depressie

- Verstoorde eetlust
- Slaapstoornissen
- Energieverlies, vermoeidheid
- Depressieve stemming
- Verminderde interesse
- Concentratieproblemen
- Schaamte en schuld
- Lage frustratietolerantie
- Zich terugtrekken
- Lichamelijke klachten
- Traag bewegen en spreken
- Niet zorgen voor zichzelf
- Absenteïsme, ziekteverzuim
- Angsten

## In het gedrag

- Middelengebruik
- Roekeloosheid en impulsiviteit
- Zelfverwonding
- Zoeken naar middelen
- Sterke en plotse verandering in gedrag
- Uitingen van wanhoop

## Niet plus-gevoel

- Opvallende veranderingen in uiterlijk, prestaties en stemming
- Tekeningen maken over de dood, opstellen schrijven, sombere poëzie lezen, ...
- Afscheid nemen, zaken weggeven, ....



## VERBALE SIGNALEN



### Direct

- 'Ik wil dood.'
- 'Ik ga er een einde aan maken.'
- 'Ik kan niet meer, ik zou graag sterven.'

### Non-direct

- 'Ik wil gaan slapen en nooit meer wakker worden.'
- 'Als ik er niet meer ben, zal niemand me missen.'
- 'Ik zal zorgen dat ik niemand meer tot last ben.'

## HOE OMGAAN MET DEZE SIGNALEN?

### Waarom is praten belangrijk?

- ① Om zicht te krijgen op de situatie, maak het zichtbaar en bespreekbaar
- ② Zo krijgt de jongere ook zelf een beter zicht op zijn/haar beleving
- ③ Om zo de jongere de ruimte te geven om te ventileren
- ④ Om door dit contact de jongere uit zijn/haar isolement te halen
- ⑤ Om het gevoel te scheppen van begrip bij de jongere
- ⑥ Spreken doet de drang tot handelen verminderen

## DONT'S BIJ HET BESPREEKBAAR MAKEN



Onvoorwaardelijke geheimhouding garanderen - wel: afspraken maken



Onderschatten en oppervlakkig geruststellen - wel: ernstig nemen



Ontwijken - wel: luisteren en doorvragen



Analyseren - wel: er gewoon zijn



Moraliseren - wel: de realiteit niet verbloemen, realistisch zijn



Minimaliseren - wel: empathisch reageren



Oplossingen aanreiken - wel: 'Waar heeft de jongere nu nood aan?'



Passief blijven - wel: actief blijven opvolgen



Ook niet: uitdagen, discussiëren, defensief worden & passief blijven

# DOORVERWIJZEN



## ① Hulpverlening

- Ga samen opzoek naar een psycholoog/psychotherapeut
- Vind-een-psycholoog.be kan je helpen in deze zoektocht

## ② Instanties bij acute situaties, zoals een poging

- Anti-gifcentrum: 070/245 245
- Erkende nooddiensten:
  - Zelfmoordlijn: 1813 of [www.zelfmoordlijn1813.be](http://www.zelfmoordlijn1813.be)
  - Tele-onthaal: 106 of [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)
  - Awel: 102 of [www.awel.be](http://www.awel.be)
- Spoeddiensten (112)
- Wachtdiensten en huisartsen (ook preventief, bij gedachten aan een poging)

## ③ Context

Nodig de jongere uit om een vertrouwenspersoon op de hoogte te stellen

Je kan deze persoon dan ook de gegevens van de huisdokter bezorgen voor in nood

Eerste Hulp Bij ...

---

**SUÏCIDE**

Hoe omgaan met suïcidepoging?

# HOE OMGAAN MET EEN SUÏCIDEPOGING?

## DE JONGERE

- Wie heeft een goede band met de jongere en ziet het zitten om contact op te nemen?
- Motiveer de jongere om zodra die er klaar voor is, terug te komen naar het jeugdwerk. Vraag aan de groep om de jongere mee te stimuleren om terug te komen/te blijven komen.
- Wees jezelf in het contact met de jongere.
- Vraag vooraf aan de jongere hoe hij/zij wil dat de terugkomst verloopt.
- Blijf alert voor signalen en bespreek je bezorgdheden op tijd.
- Vestig de aandacht op 'samen plezier beleven' en niet op de problemen van de jongere.



# HOE OMGAAN MET EEN SUÏCIDEPOGING?

## DE GROEP



- Vraag aan de jongere en de ouders of en welke info er mag gedeeld worden met de groep.
- Gespreksstarter: “Wat er voorgevallen is, is niet niets. Wat weten jullie? Hoe voelen jullie je hierbij?”
- Vraag aan de groep wat ze weten en of ze vragen hebben. Vermijd zo misverstanden.
- Laat je leiden door de vragen en reacties van de groep in het geven van informatie.

# HOE OMGAAN MET EEN SUÏCIDEPOGING?

## DE GROEP



- Je hoeft niet op elke vraag te antwoorden.
- Geef aan dat iedereen een mening mag hebben maar met respect met elkaar en de jongere moet omgaan.
- Geef aan dat praten over zelfdoding in groep kan, zonder dat de details aan bod moeten komen.



Eerste Hulp Bij ...

---

**SUÏCIDE**

Hoe omgaan met suïcide?

# HOE OMGAAN MET SUÏCIDE IN DE GROEP?

Wanneer er iemand uit de groep suïcide pleegt, wordt de groep geconfronteerd met een verlieservaring. Elk lid zal anders rouwen en op een andere manier met dit verlies omgaan.

Maar bij verlies door suïcide ziet het rouwproces er anders uit dan bij andere verlieservaringen:

## ① Emoties ondersteunen

De nabestaanden blijven achter met een grote onzekerheid, grote onbeantwoorde vragen en heftige emoties. Er komen soms ook andere emoties bij kijken, zoals afwijzing, schuld, schaamte of stigma.

**Aanpak :** Creëer een veilige ruimte om over deze emoties te spreken in groep.

## ② Begrijpen van de oorzaak/aanleiding

De nabestaanden hebben dan ook een grotere behoefte aan het begrijpen van de oorzaak en aanleiding van de suïcide. Men gaat hierbij op zoek naar antwoorden.

**Aanpak :** Probeer ook hier samen deze vragen te kaderen, een plekje te geven.



### ③ Rouwen is voor iedereen verschillend

Ieder individu zal een verschillend rouwproces doormaken, waardoor de reacties van de nabestaanden ook erg kunnen verschillen.

**Aanpak :** Normaliseer de verschillende 'rouwantwoorden' vanuit dit inzicht.

### ④ Wees alert

Onderzoek toont aan dat één op de vijf nabestaanden kort na het verlies zelf suïcidegedachten ervaren. Deze gedachten kunnen ontstaan uit gevoelens van hopeloosheid, waardeloosheid, een verlangen om bij de overledene te zijn of identificatie met de overledene.

**Aanpak :** Wees aandachtig voor signalen van verontrusting in de groep. Durf hierover te spreken.

### ⑤ Lotgenotencontact

Het bijwonen van groeps gespreken met de nabestaanden kunnen een krachtige methodiek zijn om de nabestaanden verder te helpen. Sociale steun kan hierin een belangrijke rol spelen.

**Aanpak :** Ga erover in gesprek, laat het niet onbesproken.



# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND SUÏCIDE

Mee-leven.be



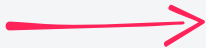
Toolbox met tips en oefeningen

VLESP



Richtlijnen detectie en  
interventies bij suïcide

Zelfmoord1813



Info voor hulpverleners en  
suïcide-preventie reflex (tool)

Watwat.be



Info over zelfverwonding

Eerste Hulp Bij ...

---

## ROUW & VERLIES

Omgaan met het verlies van een lid of  
begeleider uit de groep

# WAT IS ROUWEN?

Volgens het duale procesmodel is rouwen ook herstellen. Net zoals een kajak beide riemen nodig heeft om vooruit te komen.

Dit model onderscheidt twee processen: rouwgericht en herstelgericht.

## VERLIESGERICHT

Met de rouwgerichte riem focus je op het verlies: je confronteert de pijn, herdefinieert de relatie met de overledene en zoekt manieren om verbonden te blijven.



## HERSTELGERICHT

De herstelgerichte riem richt zich op coping: het herdefiniëren van je identiteit en het geven van nieuwe betekenis aan je leven.

**Rouw vraagt om balans tussen beide processen, wat vaak wordt aangeduid als 'rouwarbeid'.**

Wie te eenzijdig blijft, ontwijkt herstel. Wie alleen herstelgericht werkt, ontkent het verlies.

Het is essentieel om beide riemen te gebruiken voor een gezonde verwerking, zoals de afbeelding illustreert.

# OMGAAN MET VERLIES IN DE GROEP

## LEIDING/BEGELEIDERSPLOEG

- Luister naar elkaar
- Bekijk hoe activiteiten gecontinueerd worden
- Welke noden zijn er rond het afscheid?
- Wie gaat langs bij de ouders van de overledene?
- Hoe communiceer je naar deelnemers?

## COMMUNICEREN

- Maak een lijst met wie je op de hoogte brengt
- Contacteer je de leden of hun ouders?
- Hoe communiceer je?

## CONTACT OUDERS

Kijk wie contact wil opnemen met de ouders van de overleden jongere.

- Betuig hierin je medeleven, haal herinneringen op en vraag of de groep iets kan betekenen rond het afscheid.

## OPVANG JONGEREN

- Spreek af wat je vertelt.
- Zorg dat jongeren weten bij wie ze terecht kunnen.
- Luister naar hun noden en organiseer eventueel een afscheidsmoment.

# OMGAAN MET VERLIES IN DE GROEP

## AFSCHEID

- Kan je een bijdrage leveren aan het officiële afscheidsmoment?
- Plan je met de groep een apart afscheidsmoment in?
- Nodig eventueel de ouders van de overledene uit.
- Vraag of jullie aanspreekpunt aanwezig kan zijn.





Eerste Hulp Bij ...

---

**ROUW & VERLIES**

Hoe leden of medebegeleiders steunen bij  
een verlieservaring?

# ROUW BIJ KINDEREN EN JONGEREN

Kinderen en jongeren wisselen sneller in de slingerbeweging; hou rekening met stemmingswisselingen

Je kan hen ondersteunen door:

- de waarheid te vertellen (op hun niveau)
- eerlijk te spreken over de dood (en niet over lang slapen, hij/zij is op reis...)

Aanpak aanpassen aan de leeftijd

## KINDEREN TUSSEN 6 – 9 JAAR

Beleving: veel vragen over dood, wat gebeurt er met het lichaam, crematie...

Aanpak : eerlijk antwoorden

## KINDEREN TUSSEN 9 – 12 JAAR

Beleving: realistischer beeld, vooral nood aan leeftijdsgenoten

Aanpak: blijf beschikbaar

## JONGEREN +12 JAAR

Beleving: hou rekening met opstandig gedrag

Aanpak : blijf beschikbaar zonder je op te dringen



# HOE JIJ DE ANDER HIERIN KAN BIJSTAAN

De verliesdriehoek brengt de draaglast in kaart tegenover het draagvlak en de draagkracht. Deze methodiek kan je gebruiken om de draaglast van de ander te helpen ondersteunen.

## 1 - IMPACT

De impact zorgt ervoor dat de basis onder druk komt te staan.

Al deze factoren bepalen de draaglast:

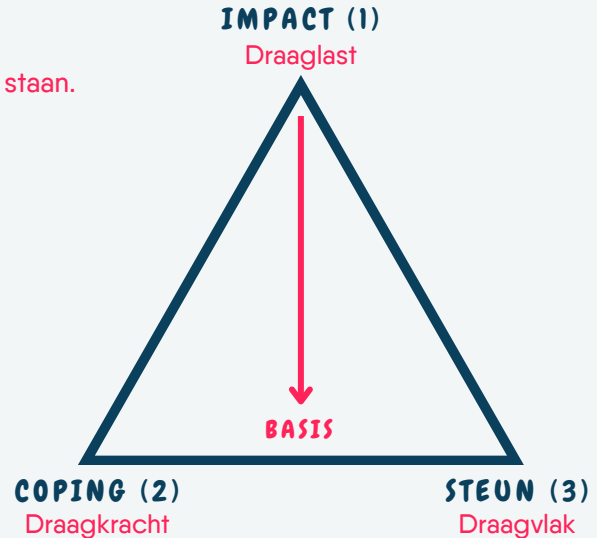
- Wat is er gebeurd?
- Wie ben je verloren?
- Hoe is de persoon overleden?
- Waarom is de persoon overleden?
- Wanneer? In welke fase van je leven?

## 2 - COPING

- Wat doet het verlies met je?
- Hoe ga je om met het verlies? Hoe ga je in het algemeen om met pijnlijke gebeurtenissen?

## 3 - STEUN

- Wat mag je verwachten van je omgeving?
- Kun je je op een bepaalde manier gesteund voelen door jouw omgeving?



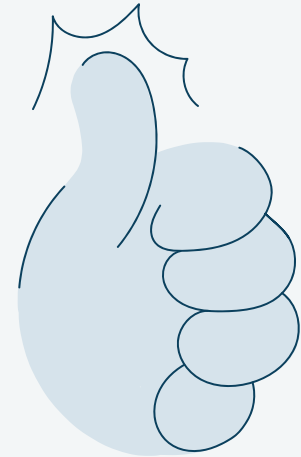
Hoe minder stevig de basis, hoe zwaarder de impact doorweegt.

# HOE JIJ DE ANDER HIERIN KAN BIJSTAAN

Missing You vzw lijst enkele voorbeelden op van wat je wel kan doen en wat je best niet doet als je iemand wilt ondersteunen bij het rouwen.

## DO'S BIJ MENSEN IN ROUW

- ① Neem de tijd om actief en begripvol te luisteren.
- ② Erken en normaliseer deze moeilijke gevoelens.
- ③ Durf hen te bevragen hoe jij kan helpen, zij zijn hun eigen experts!
- ④ Wees eerlijk en duidelijk in jouw uitleg over het verlies.
- ⑤ Zelfzorg! Zorgen voor een ander begint bij zorgen voor jezelf. Je staat er niet alleen voor.
- ⑥ Durf moeilijkheden te signaleren aan de ouder(s) en door te verwijzen waar nodig (hulpverlening, JAC, ...)
- ⑦ Richt een plekje in waar het kind/de jongere naartoe kan gaan als hij verdrietig of kwaad is, dit geeft ook ruimte en erkenning voor deze gevoelens!



## HOE JIJ DE ANDER HIERIN KAN BIJSTAAN

Missing You vzw lijst enkele voorbeelden op van wat je wel kan doen en wat je best niet doet als je iemand wilt ondersteunen bij het rouwen.

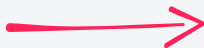
### DON'TS BIJ MENSEN IN ROUW

- ① Vermijd goedbedoelde maar ongevraagde adviezen
- ② Let op met invullen in de plaats van de rouwende, toets de beleving van het kind/de jongere eerst af!
- ③ Vermijd clichés: 'Je zult er sterker uitkomen.', 'Heb je nog steeds verdriet? Het is al zolang geleden.', ...
- ④ Gedraag je niet anders dan voorheen, ga hen niet betuttelen.
- ⑤ Blijf niet doorvragen of aandringen als de persoon aangeeft dat hij er niet over wil praten.
- ⑥ Ga niet letterlijk doodzwijgen en doen alsof er niks aan de hand is. Durf ernaar te vragen en af te toetsen hoe het met het kind/de jongere gaat.



# EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND ROUW EN VERLIES

Missing You VZW



Meer informatie over  
rouwen

Eerste Hulp Bij ...

---

**SOCIALE MEDIA**

**OMGAAN MET SOCIALE MEDIA**

# WAT IS SOCIALE MEDIA?

Sociale media zijn online platforms en kanalen waarmee mensen in interactie en verbinding met elkaar kunnen komen en blijven. Ondertussen zijn er al honderden sociale mediakanalen met elk hun eigen focus, doelgroep, type, ...

Net zoals voor jullie als leiding sociale media iets zijn waar jullie mee opgegroeid zijn, is dit voor jullie leden ook het geval. Het is zo ingebakken in onze cultuur dat we ons nauwelijks nog een leven zonder sociale media kunnen voorstellen.

Enerzijds heeft het ons leven zeker makkelijker en leuker gemaakt: we kunnen sneller afspraken maken, we blijven op de hoogte van leuk nieuws van onze vrienden,...

Anderzijds brengen sociale media ook wel wat gevaren met zich mee waar we best waakzaam voor zijn. Veilig en verstandig kunnen omgaan met deze wereld is dan ook een vaardigheid die we van jongs af aan zouden moeten aanleren zodat de online wereld een veilige en leuke plek kan zijn voor iedereen.





# GEVAREN SOCIALE MEDIA

Hieronder volgt een korte beschrijving van de meest voorkomende gevaren van sociale media. Weet dat naast deze gevaren ook nog andere gevaren mogelijk zijn.



## NEGATIEF ZELFBEELD

Ons zelfbeeld wordt beïnvloed door de sociale media. Dat kan zowel positief als negatief zijn. Op sociale media krijgen we vooral perfecte plaatjes te zien van anderen. Bovendien worden veel foto's bewerkt. Als we onszelf en de levens van anderen met elkaar vergelijken kan het lijken alsof het leven van anderen veel interessanter of leuker is en bestaat het risico dat we aan onszelf beginnen te twijfelen. Het is dan ook belangrijk om te beseffen dat de plaatjes op sociale media slechts momentopnames zijn en zeker niet altijd stroken met de realiteit.

Catfishing is het fenomeen waarbij iemand met een 'fake' profiel andere mensen probeert te misleiden. Het is een gevaarlijke vorm van online bedrog waarbij iemand een bepaalde band met een ander wil creëren en het vertrouwen van die persoon probeert te winnen om een bepaald doel te bereiken. Dat doel kan verschillen per situatie. Soms zijn het mensen die hopen om nieuwe mensen te leren kennen, andere proberen gegevens of geld van je te krijgen.



## CATFISHING

# GEVAREN SOCIALE MEDIA



## CYBERPESTEN

Cyberpesten is het pesten van anderen via de digitale wereld. Dat kan bijvoorbeeld gaan om kwetsende berichtjes, haatspraak, ongewenste foto's,... Het aanpakken van cyberpesten is vaak moeilijker aan te pakken dan pestgedrag in de 'echte' wereld. De daders kunnen veel makkelijker anoniem blijven, het pesten gaat soms non-stop door, het verspreidt zich vaak ver en met een grote snelheid,... Het is dus belangrijk om cyberpesten serieus te nemen en zo snel mogelijk aan te pakken om verdere escalatie te vermijden.

Fakenews is valse of misleidende informatie die verspreid wordt om mensen te misleiden, bang te maken of te manipuleren. Er zijn verschillende mogelijke redenen waarom mensen fakenews verspreiden:

- commercieel: geld verdienen
- politiek: stemmen winnen
- sensatiezucht: klikken genereren, aandacht trekken,...
- ...



**FAKENEWS**

# GEVAREN SOCIALE MEDIA



## VERSLAVING

Het beloningssysteem dat sociale media gebruiken zorgt ervoor dat we meer tijd doorbrengen op sociale media dan we misschien zouden willen. Het is soms sterker dan onszelf om snel nog even onze feed te checken, een bericht te beantwoorden,... Het openen van onze apps lijkt soms bijna een gewoonte waar we nauwelijks nog bij stilstaan. Veel mensen hebben het gevoel dat ze niet meer zonder sociale media kunnen en voelen zich afhankelijk hiervan. Soms zelf zo erg dat er een bepaalde angst of druk ontstaat om altijd mee en bereikbaar te zijn. Bij sommige mensen is die drang om hun account te checken zo sterk dat er sprake is van een verslaving.

Het is moeilijk om objectief te bepalen waar de grens ligt van verslaving maar over het algemeen spreken we over een verslaving als volgende kenmerken aanwezig zijn:

- overmatig gebruik & niet kunnen stoppen.
- negatieve impact op dagelijks leven en relaties (bv. afzeggen van afspraken).
- fysieke & psychische symptomen: vermoeidheid, stress, slaapproblemen, verminderde concentratie.

**Probeer rekening te houden en waakzaam te zijn voor de gevaren en zeker ook te focussen op de positieve aspecten van sociale media!**

# SOCIALE MEDIA IN HET JEUGDWERK



## Afspraken maken

Na de activiteit zet je een foto op je Instagramstory, een ouder stelt je via Whatsapp een vraag over het weekend, je leden vragen of je mee in hun Tiktok wil, je wordt toegevoegd in een Snapchatgroep met de aspi's, ... Sociale media zijn aanwezig in je leven en dus ook in de vrije tijd.

## Hoe maak je afspraken over sociale media en gsm-gebruik in je groep?

- Maak afspraken over gsm-gebruik en sociale media altijd samen. Zo kan iedereen er zich in vinden. Je kan ook met de leden samen afspraken maken.
- Stel bestaande afspraken zeker eens in vraag. Is iedereen het er nog mee eens? Zijn ze niet te streng? Wat zou er gebeuren als er andere afspraken gelden?
- Zorg dat de afspraken ergens te vinden zijn zodat jullie ze altijd kunnen raadplegen.

Eerste Hulp Bij ...

---

**NOODGEVALLEN**

# WIE BEL IK IN GEVAL VAN NOOD?

## ALGEMENE NUMMERS

Hoofdleiding: .....

Volwassenbegeleiding: .....

Koepelorganisatie: .....

Politie: .....

## SPECIFIEKE HULPDIENSTEN IN GEVAL VAN:

Brand of onweer: .....

Ongeval en fysieke verwonding: .....

Suïcidedreiging: .....

# WIE BEL IK IN GEVAL VAN NOOD?

DE APP VAN HET RODE KRUIS HELPT JE VERDER OP WEG

DOWNLOAD HIER:



Deze bundel kwam tot stand in samenwerking met OverKop en Kzitermee.be. Op vraag van lokale jongeren en in overleg met lokale jeugd- en welzijnsmedewerkers in regio Zuid-West-Vlaanderen.



**OVER  
KOP**

Kzitermee.be

Eerste versie januari 2025