

Hoe gaat het met JOU?



Beste jongere

Hoe gaat het met jou zeg?

2020 blijkt geen gemakkelijk jaar... amai, wat is dat al geweest! Covid-19 of corona, we kunnen het niet meer horen. Helaas blijft de realiteit wat ze is en zullen we nog een tijdje geen gewoon leven kunnen leiden.

In onze jeugdraad zitten meer dan 20 jongeren uit Bevel, Kessel en Nijlen en die geven het ook aan: we hebben het moeilijk, we piekeren meer dan we gewoon zijn en er zijn ook dagen dat we het allemaal niet zo goed meer zien zitten.

Maar we blijven doorzetten want samen staan we sterker. Je hoeft je hier immers niet alleen door te worstelen. Voor de ene zijn het de vrienden die mee helpen om er door te komen, voor anderen is het een broer of zus of je ouder(s) en nog anderen kloppen aan bij een hulplijn. Als jeugdraad zetten we in de brochure graag alles op een rijtje voor jou!

SHANNON

"Zelf vind ik online les hebben heel moeilijk en heel eenzaam. En klasgenoten van mij hebben hetzelfde probleem. Dus nu proberen we elke week toch minstens 1x te facetimen en zo samen ons huiswerk te maken en ondertussen ook nog wat bij te praten. En dat helpt echt enorm. Zo kan je elkaar ook blijven motiveren. En wees ook niet bang om tegen hen te zeggen wanneer je je niet goed in je vel voelt. Zij zullen er meteen voor je staan. Want samen komen we er allemaal wel door!"





EVERT

“Als het werk me eens boven mijn hoofd komt, de stress op mijn schouders te veel wordt, er wat gebeurt waarmee ik moeite heb om het te plaatsen of het gewoon even niet gaat, probeer ik dit zo snel mogelijk van me af te zetten. Soms gaat er zoveel om in mijn hoofd dat ik niet weet waar ik moet beginnen, dan probeer ik dat op papier te zetten. Op deze manier schrijf ik het van me af en geef ik mezelf ruimte om toch terug even te ontspannen. Zo kan ik me even gaan amuseren met vrienden en familie zonder er aan te denken.

Als ik dan terug energie heb, lees ik wat ik op papier heb geschreven en zoek ik waar het probleem nu zit, probeer ik te achterhalen waarom ik me nu zo rot voel. De ene keer gaat dat vlotter als de andere en soms lukt het ook niet om alleen een oplossing te vinden. Dan is het soms heel verlossend om er over te praten met mijn ouders zodat ze me kunnen vertellen wat zij zouden doen.

Dit is hoe ik het aanpak, dit zal niet voor iedereen helpen maar ik wil vooral meegeven dat je zeker niet moet blijven rond lopen met problemen in je hoofd. Hoe langer je ze voor jezelf houdt, hoe moeilijker het wordt om energie uit leuke dingen te halen. Probeer het op welke manier ook van je af te zetten, al is het maar voor even zodat je er niet steeds mee in je hoofd moet zitten.”



Awel of JAC?

Bij Awel kan je anoniem en gratis bellen of chatten. Je kan er terecht met al je vragen of om je verhaal te vertellen.

Met het JAC kan je ook bellen of chatten. Naast dit vrijblijvend aanbod kan je ook langsgaan bij een JAC voor een gesprek met een medewerker of om andere mensen te ontmoeten.



14:35

100%

START 2 PLAY



Draw something



Smule



Ultimate Guitar



Houseparty



Reface



Seven



Tasty



SkyView



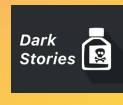
Worldfeud



Viaanderen
Fietsland



Geocaching



Dark Stories



Draw Something: teken en raad alles van krabbels tot perfecte kunstwerken met je familie en vrienden!

Smule: zing karaoke, solo of in duet, met mensen over de hele wereld. Je kan via deze app ook een duet zingen met je favoriete artiesten.

Ultimate Guitar: leer je favoriete liedjes spelen op de gitaar.

Houseparty: ontmoet via deze app je vrienden online en speel spelletjes met elkaar.

Reface: met deze app maak je je eigen memes en gif's.

Seven: blijf fit en doe elke dag een workout van 7 minuten.

Tasty: deze app geeft je inspiratie om zelf aan de slag te gaan in de keuken. Via een video legt men uit hoe je het gerecht moet bereiden.

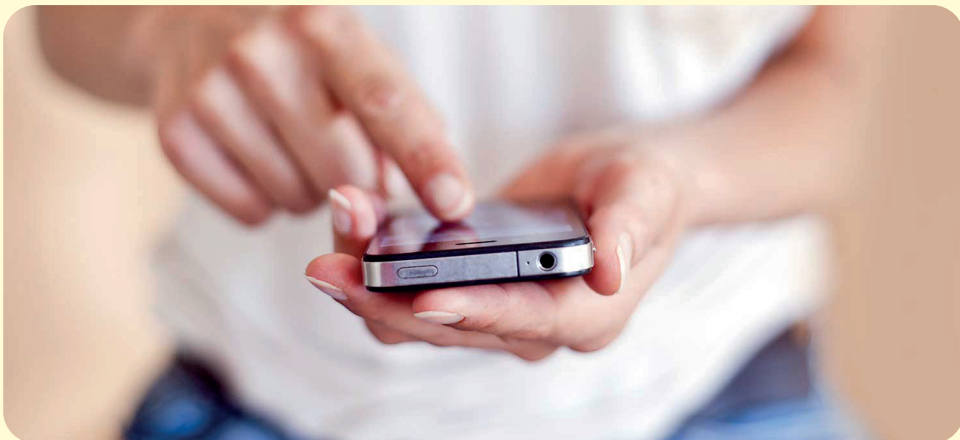
SkyView: door je smartphone naar de lucht te richten, zie je op je scherm welke sterren, sterrenbeelden, planeten en satellieten er boven je hoofd hangen.

Wordfeud: de online variant van het bordspel Scrabble. Een spel voor meerdere spelers waarin je je vrienden en willekeurige tegenstanders kunt uitdagen.

Vlaanderen Fietsland: met deze app maak je de mooiste fietstochten (in de buurt) aan de hand van knooppunten.

Geocaching: trek naar buiten en ga op zoek naar schatten in de buurt.

Dark stories: ontcijfer samen met je vrienden verschillende raadsels aan de hand van ja/nee vragen. Om tot de juiste oplossing te komen zal je je vaardigheden als detective moeten laten zien!



“Na de zelfdoding van mijn beste vriend kreeg ik enorm veel steun van mijn familie, vrienden en leerkrachten. Ze hielpen mij doorheen het rouwproces, wat op sommige momenten geen makkelijke taak was. De onduidelijkheid en vragen bleven echter vaak rondspoken in mijn hoofd, en hierop kon geen antwoord gegeven worden. De chatdienst van Awel was op bepaalde dagen een veilige thuishaven. Ik kon hier mijn verhaal doen tegen een neutrale persoon, een persoon die me niet kent en me daarom ook niet zal beoordelen op de dingen die ik zei. Ze konden ook geen concreet antwoord geven op de vragen die in mijn hoofd zaten. Maar ze waren wel degene die naar me luisterden, wanneer praten met mijn vrienden, familie of leerkrachten te moeilijk was.”



HANNE



ANONIEM

“Iets meer dan een jaar geleden heb ik afscheid moeten nemen van mijn beste vriendin. Dit kwam super onverwachts en ik kon hier alles behalve goed mee omgaan. Ik voelde mij schuldig en slecht en had het gevoel dat ik geen plezier meer mocht maken. Ik ben door een vriendin van mijn mama terecht gekomen bij een kinderpsycholoog en dat heeft mij heel hard geholpen. Zij heeft mij hier beter mee leren omgaan en het helpen een plaatsje te geven.”

“Wanneer ik het even moeilijk heb, probeer ik mijn gedachten op een rijtje te zetten door alles op te schrijven. Via een dagboek kan ik mijn zorgen van mij afzetten. Zo kan ik mijn verhaal kwijt, ook al wil ik het even liever niet tegen iemand zeggen.”

CATO



SAM

“Als ik me eenzaam voel of het even beu ben alleen binnen te zitten vraag ik mijn beste vriend om samen te gaan wandelen en een fotoshoot te doen. Op deze manier ben ik nog eens buiten, ben ik met iemand waarbij ik mijn hartje kan luchten en doe ik iets wat ik graag doe, namelijk foto's maken.

Op de momenten dat ik niet buiten mag of kan, bijvoorbeeld als ik ziek ben, probeer ik nog steeds veel contact te houden met mijn beste vriend en andere vrienden. Dit doe ik door veel te sturen en te bellen, bijvoorbeeld op 'Houseparty', maar ook door spelletjes met hen te spelen zoals 'Among us', wat nu heel populair is.

Als mijn beste vriend even geen tijd voor me heeft speel ik een (gezelschap)spel met mijn gezin die dan toch ook verplicht thuis moeten blijven. Altijd leuk zo 'familybonding'! Als allerlaatste tip heb ik nog samen films kijken. Er is een applicatie op Netflix die maakt dat je samen dezelfde film kan kijken met een vriend die in een ander huis is en tegelijkertijd kunnen jullie chatten en pauzeert de film op hetzelfde moment. Zo lijkt het toch een beetje of je samen bij elkaar de film kijkt. Samen zijn we sterk!”



“Wanneer ik mij niet goed in mijn vel voel, neem ik mijn bakboek erbij en bak ik iets lekkers. Het bakken zelf vind ik heel ontspannend, maar wanneer ik de oven opendoe en de heerlijke geur van vers gebak ruik, word ik echt gelukkig. Het leukste vind ik achteraf anderen blij maken met een stukje gebak, de lach op hun gezicht bij het proeven, daar geniet ik van.”

LIEN

“Zelf mis ik enorm hard het (fysieke) sociaal contact met mijn vrienden, hoewel ik toch steeds probeer om online nog contact te houden, het is trouwens super leuk om met een paar vriendinnen online Pictionary te spelen! Je ziet elkaar nog en bent ‘actief’ bezig, maar toch heb je ook de tijd om nog eens gezellig bij te kletsen.

Om toch niet steeds binnen te zitten ga ik een paar keren per week een wandelingetje maken met een vriendin (mijn ‘corona-buddy’). Elke keer hetzelfde toertje is wat saai, dus om wat variatie te hebben wisselen we vaak af van locatie. Heel ontspannend en zo heb je de tijd om eens echt te vragen hoe het met elkaar gaat.

Als enthousiaste chiroleidster trek ik me ook heel erg op aan onze online chirozondagen! Het is allemaal wat anders dan gewoonlijk, maar nog steeds mega plezant! Probeer dus ook zeker eens mee te doen met de online alternatieven van je jeugdbeweging, je sportclub, je muziekschool, ... Het is echt leuker dan je zou verwachten.

Vergeet ook niet dat zowel je vrienden als ook je leiders/begeleiders/trainers/... altijd voor je klaar staan als je het even wat moeilijker hebt! Samen sterk he! Met andere woorden: blijf bezig! Probeer je gedachten wat te verzetten, houd contact met je vrienden en ga vooral ook eens naar buiten! Dat helpt.”



JOLIEN

VOOR JOU GEKLIKT!

Ben je geïnteresseerd in wetenschap of wil je je kennis wat uitbreiden? Op de website van Technopolis (www.technopolis.be) vind je onder de rubriek 'online' experimenten die je thuis kan doen. Je kan er ook Social Quiztancing volgen samen met TagMag.

Of liever iets kunstzinnig? Nu mag je jammer genoeg niet meer naar de musea maar gelukkig kan je via www.artsandculture.google.com toch al eens binnenkijken.

Even tijd over, denk na over de meest absurde dilemma's. Surf naar www.dilemmaopdinsdag.nl.

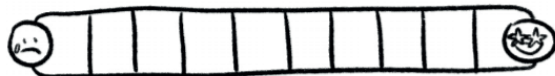
Maak je eigen familiekrant op www.famileo.com en verras er je (groot)ouders mee.



Heb je vragen of wil je dingen te weten komen over psychische problemen, je studiebeurs, geldzaken of nog een heleboel andere dingen, surf dan naar www.watwat.be.

Daar vind je ook het leuke invuldagboek van Chrostin.

DATUM: _____



VANDAAG VOEL IK MIJ ↗

HELP, IK MIS MIJN VRIEND(EN)! ☹️

- we hebben al gebeld
- wandeling met social distance
- playlist gemaakt
- powerpoint met updates
- kaartje/brief gestuurd
- memecollage gemaakt

Wat ik je nog zeker wil zeggen na quarantaine: _____



JOTH

JOTH staat voor JOngeren THerapie en THuis. Het JOTH-huis is er voor jongeren van 12 tot en met 25 jaar. Je kan er gewoon binnen en buiten lopen en deelnemen aan leuke activiteiten zoals workshops, uitstappen, enzovoort.

Wanneer je nood hebt aan een gesprek, kan je hier ook terecht voor gratis professionele therapeutische hulp. Er is steeds een jongerenmedewerker aanwezig die graag tijd maakt voor een babbel. Wanneer je liever een één-op-één-gesprek voert met een professioneel medewerker, kan dit ter plekke of op afspraak.

Adres: Vierselbaan 13 - 2240 Zandhoven

Openingsuren:

- woensdag van 12 tot 17 uur
- vrijdag van 16 tot 21 uur
- zaterdag van 9 tot 12 uur

Mail: info@joth.be

Telefoon: 03 336 38 54 (bereikbaar tijdens openingsuren)

Website: <https://joth.be>

JOTH Zandhoven wordt mee ondersteund door Lokaal bestuur Nijlen.

Heb je het even moeilijk of voel je je niet goed in je vel, bij Tejo Lier kan je vrijwel direct terecht. Je kan even langsgaan of een afspraak maken. Je aanmelding gebeurt anoniem en hoeft niet met toestemming van je ouder(s).

Je kan alleen komen, maar je mag gerust ook iemand meenemen zoals je beste vriend(in), broer/zus, Een professionele therapeut begeleidt je gedurende 10 sessies. Het is bovendien gratis.

Adres: Begijnhof, Oud Kerkhof 6 - 2500 Lier

Openingsuren:

- maandag: 15.30 - 19.30 uur
 - woensdag: 12 - 18 uur
 - donderdag: 15.30 - 19.30 uur
- Ook tijdens de schoolvakanties.

Mail: info.lier@tejo.be

Telefoon: 03 480 31 13 of 0476 260 362



GUNTHER

“Weet je niet goed bij wie je precies terecht kan of heb je een probleem waar we vanuit de gemeente mee kunnen helpen? Als jeugdconsulent van Nijlen mag je mij uiteraard ook steeds contacteren. Je kan tijdens de openingsuren van het gemeentehuis bellen naar 03 410 02 11 en vragen naar Gunther Melis, mailen naar gunther.melis@nijlen.be of een berichtje sturen via Instagram of Facebook (Jeugd Nijlen).”

CHATHULP

Door de coronacrisis versterken chatlijnen hun capaciteit en/of openingsuren. Dit is een overzicht met welke chathulp je wanneer kan bereiken.

AWEL

Luistert naar kinderen en jongeren



www.awel.be
ma tot za van 18u tot 22u



(of bel 102 - ma tot za van 16u tot 22u)

LUMI

Vragen over gender en seksuele voorkeur



www.lumi.be
ma, wo, do van 18u30 tot 21u30



(of bel gratis 0800 99 533 - ma, wo, do)

JAC

Hulp voor kinderen en jongeren



www.caw.be/jac
ma tot vr van 11u tot 20u



(of bel tijdens de kantooruren)

TELEBLOK

Studiezorgen, chat nu open voor iedereen



www.teleblok.be
elke avond van 18u tot 23u



1813 ZELFMOORDLIJN

Dringend nood aan een gesprek?



www.zelfmoord1813.be
elke avond van 18.30u tot 22u



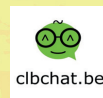
(of bel 106 - 24/7 bereikbaar)

CLB CHAT

Luistert naar leerlingen en ouders



www.clbchat.be
ma tot do van 14u tot 21u



1712

Bij vragen over geweld



www.1712.be
ma tot do van 17u tot 19u



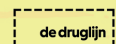
(of bel 1712 - ma tot vr van 9u tot 17u)

DE DRUGLIJN

Info over drugs, drank, pillen, gokken en gamen



www.druglijn.be
ma tot vr van 12u tot 18u



(of bel 078 15 10 20 - ma tot vr van 10u tot 20u)

NU PRAAT IK EROVER

Vragen over seksueel misbruik bij jongeren



nupraatikerover.be
ma tot vr van 14u tot 17u
ma to do van 19u tot 22u



Verantwoordelijke uitgever:

Jeugdraad Nijlen
Kerkstraat 4 - 2560 Nijlen