


Zelfdoding in het jeugdwerk

**Waar kan
ik terecht?**

Als je voor jezelf of iemand anders dringend hulp nodig hebt



Het **noodnummer “112”** is het enige noodnummer waarnaar je in heel Europa gratis kan bellen als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

 **Bel: 112 (7/7, 24/24)**



Het **Belgische Antigifcentrum** biedt gratis telefonisch advies bij vergiftiging.

 **www.antigifcentrum.be**
 **Bel: 070 245 245 (7/7, 24/24)**

Informatie of een luisterend oor voor jezelf of iemand anders

zelfmoord1813.be
voor info en hulp

1813
zelfmoord

Heb je hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Praten kan helpen. Bij de **Zelfmoordlijn1813** staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Op de website kan je ook veel informatie over het thema terugvinden.

 **www.zelfmoord1813.be**
www.zelfmoord1813.be/forum

 **Bel: 1813 (7/7, 24/24)**
(vanuit het buitenland:
+32 2 649 95 55)

 **Chat: 7/7, 18u30-22u**

 **Mail: via website**
www.zelfmoord1813.be

awel
LUISTERT NAAR KINDEREN EN JONGEREN
TELE-ONTHAAL.BE

Awel luistert naar kinderen en jongeren. Elk gesprek is anoniem en gratis.

 **www.awel.be**
 **Bel: 102 (7/7, 16u-22)**
 **Chat: 7/7, 18u-22u**

BEL OF CHAT
106
TELE-ONTHAAL.BE

Zit je met iets? Praat met **Tele-Onthaal** over wat jou bezighoudt. Anoniem, voor kleine of grote zorgen.

 **www.tele-onthaal.be**
 **Bel: 106 (7/7, 24/24)**
 **Chat: 7/7, 18u-23u**
woe en zo vanaf 15u



JAC
door CAW

Gaan de dingen niet zoals je wil? Het **JAC** geeft je raad en helpt je tijdens moeilijke momenten.

- www.jac.be
- ☎ **Bel: Bekijk op de website welk JAC in jouw buurt ligt.**
- 💬 **Chat: ma-vrij, 13-19u**



NU PRAAT
IK OROVER

Heb je vragen over **seksueel misbruik**? Word je seksueel lastig gevallen? Word je uitgescholden? Is er iemand die je fysiek pijn doet? Ken je iemand met zo'n probleem? Bij deze dienst kan je hierover anoniem, vertrouwelijk en gratis praten via chat.

- www.nupraatikerover.be
- 💬 **Chat: ma en woe, 19u-22u, di en do, 18u30-21u30**



de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken kan je terecht bij de **druglijn**.

- www.druglijn.be
- ☎ **Bel: 078 15 10 20 (ma-vrij, 10u-20u)**
- 💬 **Chat: ma & vrij, 12u-20u, woe, 14u-17u**
- 📧 **Mail: antwoord binnen 5 werkdagen**



BEL 1712
BIJ VRAGEN OVER GEWELD

De **hulplijn misbruik, geweld en kindermishandeling** is er voor iedereen die geweld meemaakt of getuige is van geweld. Via het **telefoonnummer 1712** zet een professionele hulpverlener je onmiddellijk op het juiste spoor en wijst hij of zij je de weg naar de persoon of dienst die jou het best kan helpen, bij jou in de buurt.

- www.1712.be
- ☎ **Bel: 1712 (ma-vrij, 9u-17u)**



lumi

Lumi luistert gratis en anoniem naar je verhaal en antwoordt op al je vragen over gender en seksuele voorkeur.

- www.lumi.be
- ☎ **Bel: 0800 99 533 (ma, woe en do, 18u30-21u15)**
- 💬 **Chat: ma, woe en do, 18u30-21u15**
- 📧 **vragen@lumi.be**



WAT WAT

Voor **WAT WAT** is geen topic te gek en geen taboe te groot. **WAT WAT** is er voor jongeren van 11 tot 24 jaar. Het biedt eerlijke antwoorden op maat; échte, herkenbare en inspirerende verhalen van andere jongeren en contactkanalen die je meteen verder helpen.

- www.watwat.be

Bij deze diensten kan je langsgaan voor een gesprek



Gaan de dingen niet zoals je wil? Het **JAC** geeft je raad en helpt je tijdens moeilijke momenten.

➤ www.jac.be



Ben je tussen 10 en 20 jaar en zie je het even niet meer zitten? Spring bij **Tejo** binnen en krijg onmiddellijk therapeutische begeleiding, anoniem en gratis, met of zonder afspraak.

➤ www.tejo.be



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.

➤ www.overkop.be



Praten over hoe je je voelt op school of thuis? Vragen over je studies, je gezondheid of het medisch onderzoek? Je kan gratis en anoniem terecht bij het **CLB** voor info of begeleiding.

➤ www.onderwijskiezer.be



De **huisarts** is een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kan met alle medische of psychische klachten en vragen.

➤ www.huisarts.be