

Als je hulp zoekt voor je kind kom je vaak terecht in een hele malle molen van telefoontjes die je moet doen, bots je vaak op heel veel verwarrende info en... lange wachttijden. Een hele klus dus om de moed hierbij niet te verliezen. Mogelijks zijn er wel een aantal stappen die je zelf als ouder al kan doen, terwijl je op antwoord wacht van bepaalde organisaties...

In oplijsting van de info hieronder gaan we er van uit dat je je kind hebt aangemeld bij ReisburO/Roulot, dus dat je kind vast loopt op school. We weten uit ervaring dat dit vaak gepaard gaat met moeilijkheden op andere terreinen. We lijsten hier organisaties/websites op die je mogelijks kunnen verder helpen. Het is geen sluitende lijst, maar het zijn partners waar we vaak mee samen werken als het rond jongeren en hun welzijn gaat.

Organisaties die voor iedereen toegankelijk zijn.

Je kan er terecht voor advies, informatie, ondersteuning en doorverwijzing.

CLB's

Iedere school is verbonden met een **Centrum voor Leerling Begeleiding** (CLB), hetzij www.go-clb.be, www.vclb-koepel.be of www.clbvgc.be. Op de website van iedere school vind je steeds met welk CLB je school verbonden is en ev met welke medewerker. Zij bieden ondersteuning bij alles wat moeilijk loopt op vlak van leren en studeren, bij uitzoeken van een passende onderwijsloopbaan en bij het psychisch en sociaal functioneren van iedere leerling. Een CLB werkt vraaggestuurd: de leerling, ouders, school zetten dus de stap naar hen, niet omgekeerd. Deze mensen hebben een schat aan informatie over schoolse- en bredere ondersteuningsmogelijkheden in jouw regio.

JAC

Een jongeren Advies Centrum is een onderdeel van het CAW (Centrum Algemeen Welzijnswerk). Jongeren kunnen hier terecht met al hun vragen door te bellen, chatten of er binnen te stappen. Op www.jac.be kan je doorklikken naar het JAC in jouw buurt. Deze hulpverleners hebben veel knowhow rond alle moeilijkheden waar jongeren tegen aan kunnen lopen in de puberteit. Ze zijn er voor je kind, misschien interessant als je 't gevoel hebt dat je kind jou als ouder niet meer in vertrouwen neemt en een eigen plekje voor een babbel nodig heeft.

TEJO (Leuven)

Een TEJOhuis (ThErapeuten voor JOngeren) wil jongeren (tussen 10 en 20 jaar) op weg helpen in hun groei naar volwassenheid. Ze bieden laagdrempelige, therapeutische hulpverlening, kortdurend, onmiddellijk, anoniem en gratis. Je kan bij de professionele therapeuten (die op vrijwillige basis werken) terecht op afspraak, of gewoon langs komen tijdens de openingsuren. Check www.tejo.be

OVERKOP (Tienen)

In een overkophuis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen 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. In elke Vlaamse provincie is er een overkophuis. Doordat de activiteiten er soms ook overdag doorgaan kan een Overkop mogelijks voor jongeren die afgehaakt zijn op school al een stukje zinvolle daginvulling betekenen, een zorgzaam alternatief voor thuis zitten... <http://www.overkop.be>

ARKTOS

Arktos (www.arktos.be) is een Vlaams expertisecentrum voor kinderen en jongeren van 6 tot 25 jaar voor wie de aansluiting op school, werk en samenleving minder evident blijkt. In een kort voorstellingsfilmpje word je al veel wijzer wat ze aanbieden (<https://youtu.be/M6gBbNwm9nA>). Op hun site ontdek je ook dat ze een heel ruim vrije tijds- en vormingsaanbod hebben naar jongeren.

HUIS VAN HET KIND

Is een plek waar alle info omtrent opvoedingsvragen gebundeld wordt. www.huisvanhetkindleuven.be en doorklikken op tiener/jongvolwassene. Er zijn ook links naar trainingen (weerbaarheid, faalangst, ...) in de regio. Zowat iedere stad heeft een 'huis van het kind'.

WATWAT

www.watwat.be is een site waar info van ongeveer 70 jongerenorganisaties gebundeld wordt. Deze site wil jongeren informeren en toeleiden naar advies of hulp en wil de versnippering in initiatieven tegen gaan.

NOKNOK

Op www.noknok.be vindt je kind (-16 jaar) zelf misschien wat hij zoekt. Je hoeft er niet eens de deur voor uit! Het is een supertoffe website boortdevol ideeën en ook links naar andere websites over allerlei thema's (relaties en seksualiteit, gezondheid, twijfels, gezin...)

FIT IN JE HOOFD

Op de website www.fitinjehoofd.be krijg je allerlei tools aangereikt die kunnen helpen om terug de controle over je eigen leven te hebben als je het gevoel hebt dat stress en tegenslag teveel ruimte in je leven innemen. Een site voor jong (+16 jaar) en minder jong.

AWEL

Op www.awel.be vind je kind ook allerlei antwoorden op vragen en is er ook weer de mogelijkheid om te bellen (naar **102**, van 16-22u) of chatten met een medewerker.

Specifiek aanbod rond schoolse problemen

Je kan er terecht voor info, dagbesteding of schoolse trajectbegeleiding

Het **Meldpunt Schoolexterne Interventies** (www.meldpuntsi.be) is een aanspreekpunt voor alle CLB's in de provincie Vlaams Brabant. Ze bundelt alle initiatieven die opgericht zijn om jongeren verder te helpen die vastlopen/afhaken op school omwille van uiteenlopende redenen. Niet alle initiatieven zijn vrij te contacteren door ouders zelf, soms moet het via een CLB medewerker gaan. Maar door een kijkje te nemen op hun site zie je alvast welk aanbod er in de regio is.

- Check zeker ook elk initiatief op haar eigen website. Soms is de tijd ons voor en is ieder te druk bezig met de jongeren zelf, websites actueel houden schiet er helaas soms op over... CLB's proberen hun kennis wel actueel te houden en kennen soms nog nieuwe evoluties/initiatieven.
- Zo zijn er ReisburO/Roulot, Rizsas, Leerrecht, Koinoor, Try out, De Reisgezel, het Nest, het Open Therapeuticum, De wereld van Indra, Atlas, Biez, De Balkende Hoeve, BeestigWijs, NAFT, beleefhoeve Pantouf,...

Check zeker ook www.onderwijskiezer.be vind je alle info over studierichtingen binnen voltijds en deeltijds onderwijs, thuisonderwijs, ... Je kan er ook een aantal interesstests doen (I-Like, I-Prefer,...) en veel filmpjes bekijken over mogelijke beroepen.

Op www.eureka.be vind je veel concrete tips welke aanpassingsmaatregelen men best doet in het onderwijs bij leerlingen met bepaalde leerproblemen (dyslexie, Dyscalculie, Dyspraxie,...) en concentratiemoeilijkheden. Deze tips zijn handig om over in gesprek te gaan met betrokken (zorg)leerkrachten.

www.wezoozacademy.be een superpraktische website waar je meer dan 2000 filmpjes vindt waar leerkrachten de leerstof van secundair onderwijs bevattelijk uitleggen. Betalend (12,99 per maand), maar wel de moeite als je van plan ben thuis te studeren. Er is een proefversie beschikbaar.

Als je de stap naar CLB reeds gezet hebt en er nog niets opgestart kan worden... je voelt dat de tijd dringt omdat je kind alleen ellendiger wordt van thuis te zitten, dat jij als ouder je grens bereikt hebt in verlof nemen, dat er alleen maar meer spanning op jullie relatie komt... ga dan eens na bij je kind wat die overdag kan nog doen. Leert hij/zij wel graag via internet? Kan hij/zij klusjes doen in huis? Of bij een dierenasiel aankloppen en gaan wandelen met een hond? Is er een familielid, buur of kennis waar je kind zich nuttig kan maken en een vertrouwensvol contact kan hebben? Misschien kan hij/zij meehelpen op een boerderij, in een zaak, ... Iedere ouder wil dat zijn kind onderwijs geniet, maar schoolgaan kan voor sommigen een onoverwinnelijke berg lijken. Al loopt je kind niet het gewone pad, in beweging blijven is van groot belang én zinvol. Dus alle kleine stapjes zijn van belang. Als ouder heb je misschien de neiging je kind binnen te houden (want hij is 'ziek', of al dan niet gewettigd met een attest van de huisarts), maar als je je niet lekker voelt doet het net deugd om bezig te zijn, buiten te komen, batterijen op te laden door sporten of in de natuur te zijn. Wees transparant en praat over de moeilijkheden met vrienden of familie en hou de CLBmedewerker en/of je huisarts op de hoogte van je stappen. Weet dat je niet alleen bent.

Nog enkele sites/tips

Op www.vrtnieuws.be vind je met de zoekterm 'schoolfobie' een podcast reportage over jongeren met een schoolfobie. Gelinkt is er ook 'Angst voor de schoolpoort' op www.hogent.be/angstvoordeschoolpoort

Op www.vrijwilligerswerk.be vind je vraag en aanbod in vrijwilligerswerk. Ook vrijwilligerswerk is gebonden aan wettelijke leeftijden en dit geeft natuurlijk geen wettiging voor afwezigheden op school. Buiten schooltijd mag dit wel natuurlijk.

Op www.11.be vind je ook allehande vrijwilligerswerk als je doorklikt op vacatures

Arktos (www.arktos.be) heeft ook een enorm aanbod in cursussen voor jongeren

www.sportnaschool.be De sns-pas is een sportpas voor leerlingen van het secundair onderwijs waarmee je gedurende een bepaalde periode aansluitend aan de schooluren kan deelnemen aan verschillende sportactiviteiten. Met zo'n pas kan je sporten waar, wanneer, hoeveel en met wie je wil. Hij kost 30 euro voor een periode van 15 weken, 45 euro voor 30 weken.

Op www.cyberpesten.be website over cyberpesten, maar ook over veilig internetgebruik

www.druglijn.be/drugs-abc/gamen veel gestelde vragen over gamen en nuttige informatie

www.mediawijs.be interessante informatie van het Vlaams Kenniscentrum Mediawijsheid

www.sexting.be website over het fenomeen sexting en tools om rond het theam met jongeren aan de slag te gaan.

www.weljongniethetero.be website waar jongeren met vragen over hun geaardheid terecht kunnen.

www.allesoverseks.be of ruimer alle vragen over over seks en relaties

www.nupraatikerover.be is gelinkt aan het vertrouwenscentrum kindermishandling, de plek waar kinderen en jongeren hulp kunnen krijgen als ze vragen hebben over seksueel misbruik of mishandeling.

www.zelfmoord1813.be voor momenten waar je met donkere gedachten kampt en geen uitweg ziet.

www.tzitemzo.be alles over kinderrechten

Op zoek naar een aanbod mindfulness voor jongeren check www.IAM.be of www.levenindemaalstroom.be

....