



VRAGEN OVER PSYCHISCH WELZIJN?

Jullie staan er niet alleen voor!



AWEL

Bij Awel kan je met al je vragen of problemen terecht, gratis en anoniem. Als je ze belt, luisteren ze altijd naar je verhaal, proberen ze je te helpen en zoeken ze een antwoord op jouw vragen. *



JAC

Het Jongerenadviescentrum geeft je raad en helpt je tijdens moeilijke momenten. Zo kan je er terecht met vragen over ruzies in het gezin, seksueel misbruik, depressie, enzovoort. Ook de manier waarop je ze bereikt, kan je kiezen: mailen, chatten, bellen of gewoonweg langsgaan bij een JAC in je buurt. *



FITINJEHOOFD.BE

Deze website is er voor jongeren vanaf 16 jaar. Je leert er controle over je eigen leven te hebben en jezelf te waarderen. Op de website vind je 10 stappen die helpen om het hoofd bieden aan stress en tegenslag. Je leert positief in het leven te staan.



www.tele-onthaal.be

TELE-ONTHAAL

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. *



DRUGLIJN

De Druglijn beantwoordt al je vragen over alcohol, drugs, pillen en gokken. De Druglijn luistert ook naar je verhaal, geeft een eerste advies en vertelt je waar je terecht kan voor hulp. Je kan de Druglijn anoniem contacteren via telefoon, skype, chat of mail. *



NOKNOK.BE

Deze website is er voor jongeren van 12 tot 16 jaar. Je vindt er informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen. Voor jeugdbewegingen is er ook een deel met heel wat spelletjes rond je goed voelen.



ZELFMOORDLIJN

Soms is het makkelijker om met een onbekende te praten over zelfdoding. Daarom kan iedereen die met zelfdoding in aanraking komt gratis terecht bij de Zelfmoordlijn. Bellen (24/7 bereikbaar), chatten en mailen verloopt bovendien volledig anoniem.



HOLEBIFOON

De Holebifoon is een onthaal- en infolijn waar je terecht kan voor al je vragen over seksualiteit en gender. Je kan gratis en anoniem informatie vragen of je verhaal doen door te bellen, te chatten of te mailen. *



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, met eerlijke antwoorden op maat échte, herkenbare en inspirerende verhalen van andere jongeren contactkanalen die je meteen verder helpen.

* Deze organisaties hebben discretieplicht, wat wil zeggen dat zij verplicht zijn jouw vragen of verhaal vertrouwelijk te behandelen.

WWW.WIJVLECHTENMEE.BE

#WIJVLECHTENMEE #LUISTERENPRATENDOEN

