

Sociale kaart jongeren

De 'sociale kaart – jongeren' is een snelle weg naar informatie voor jongeren en ouders. Je vindt er een schat aan vragen en antwoorden. De gids is een wegwijs naar de vele diensten waar je in Tienen terecht kan met je vragen en/of problemen. Omdat sommige organisaties niet in onze stad zelf aanwezig zijn, worden ook diensten uit de regio opgenomen.

Deze sociale kaart is een initiatief van de dienst groeien, team kind en jeugd, van de stad Tienen. Deze dienst omvat o.a. de vroegere jeugddienst en Huis van het Kind. Ook het loket kinderopvang en de ondersteuning van het consultatiebureau Kind & Gezin maken deel uit van dit team. Op deze manier worden alle thema's rond kind- en jeugdbeleid gebundeld onder 1 dienst.

Blijf niet met je vragen zitten! Deze diensten zijn er voor jou. Misschien heb je er vandaag geen nood aan, maar ken je iemand die deze dienstverlening nog niet kent? Geef dan zeker de informatie door. Vind je geen antwoord op je vragen? Onze deur staat voor jou open. Kom gerust langs en we zoeken samen met jou naar een oplossing.

Dienst groeien

Team kind en jeugd Vrijtijdscentrum

Sint-Jorisplein 20 in Tienen

t 016 24 76 00

Groeien@tien.be



Inhoud

Opgroeien in Tienen – Luisterend oor, info of advies?	5
De school.....	5
Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB)	5
Jongeren Advies Centrum.....	6
Team kind en jeugd – Huis van het Kind	7
Online 1^e hulp bij opgroeien/opvoeden	8
Awel.....	8
WAT WAT	8
NOK NOK.....	8
De Opvoedingslijn	8
Goed'gezin'd	9
Autisme chat en telefoon.....	9
Veilig online.....	9
Tzitemzo	9
Naar school in Tienen	10
Aanmelden en inschrijven.....	10
Secundaire scholen in Tienen	11
Waar kan je als anderstalige nieuwkomer terecht?.....	12
Leerlingenbegeleiding buiten school.....	12
Huiswerk en examens.....	13
<i>De Huiswerkbrug</i>	13
<i>Auxillia vzw</i>	13
<i>Teleblok</i>	13
Studiekeuze.....	14
<i>Vragen over studie- en beroepskeuze</i>	14

Wat is jouw toekomstbeeld?	15
Wat na het secundair?.....	15
YAR Vlaanderen vzw	15
Samenlevingsdienst vzw	15
Vrijtijdsaanbod voor jongeren	16
Jeugdwerk.....	17
<i>Jeugdbewegingen en netwerk jeugd</i>	<i>17</i>
<i>Animator in het jeugdwerk/monitoren.....</i>	<i>17</i>
<i>Een fuif of activiteit organiseren.....</i>	<i>18</i>
Ontmoetingsplekken	18
<i>Arktos jongerenwerking in Tienen</i>	<i>18</i>
<i>OverKop-huis Tienen</i>	<i>19</i>
<i>Halte 33</i>	<i>19</i>
Sport	19
Academie Regio Tienen (ART)	20
Repetitieruimtes	20
CC De Kruisboog	21
Bibliotheek	21
Financiële ondersteuning	22
<i>Vrijtijdsfonds.....</i>	<i>22</i>
<i>OCMW Tienen.....</i>	<i>23</i>
<i>Mutualiteiten.....</i>	<i>23</i>
<i>ART.....</i>	<i>23</i>
Blijf op de hoogte!	24
Extra zorg voor jongeren	25
Wegwijzer naar de juiste zorg	25
Gezondheid en ontwikkeling.....	25

<i>Huisarts en wachtpost</i>	25
Medisch sociaal opvangcentrum Tienen	26
Centra geestelijke gezondheidszorg Vlaams Brabant Oost	26
Psychiatrische kliniek Alexianen Tienen	27
Tejo (dichtstbijzijnde locatie is Leuven)	27
Nuttige websites	28
<i>Familiaal geweld</i>	28
<i>Seksualiteit</i>	28
<i>Gender</i>	28
<i>Middelengebruik en verslaving</i>	29
<i>Eetproblemen</i>	29
<i>Dip of depressie?</i>	30
Crisishulp	31
Noodnummer	31
Familiaal geweld	31
Crisishulp GGZ	32
Zelfmoordlijn	32
Teleonthaal	32

Jongeren

Opgroeien in Tienen – Luisterend oor, info of advies?

Zit je met een vraag, hulp is dichterbij dan je denkt! Vind je het moeilijk om zelf een stap te zetten naar een organisatie die je niet kent? Denk na met wie je jouw vraag kan bespreken.

De school

Voor schoolgaande kinderen is de school een heel laagdrempelige plaats waar je terecht kan met vragen. Niet alleen over hoe het gaat op school maar ook over heel wat andere 'gezins'vragen heeft de school vaak een goed beeld wat een eerste stap naar een antwoord of oplossing kan zijn!

De school voorziet een brede basiszorg voor alle leerlingen en extra zorg voor leerlingen die het nodig hebben. Je kan als ouder altijd terecht bij de leerkracht van je kind of bij de zorgcoördinator/leerlingenbegeleider met vragen of problemen over:

- leren en studeren (leer-, lees-, schrijf- of rekenmoeilijkheden, ontwikkelingsproblemen, studiemotivatie, hoogbegaafdheid...)
- psychisch en sociaal functioneren (faalangst, depressie, pesten, mishandeling...) en preventieve gezondheidszorg (groeistoornissen, overgewicht...).

Centrum voor leerlingenbegeleiding (CLB)

Het CLB is een dienst waarop leerlingen, ouders, leerkrachten en schooldirecties beroep kunnen doen voor informatie, hulp en begeleiding. In het CLB werken artsen, maatschappelijk assistenten, pedagogen, psychologen, psychologisch assistenten en verpleegkundigen. Deze werken samen in een team om het welbevinden van leerlingen te bevorderen.

Je kan op het CLB terecht met vragen over leren en studeren, schoolloopbaan (studiekeuze, schooladressen, studiebeurzen), sociaal-emotionele ontwikkeling, opvoedingsvragen, sociale of psychologische problemen en preventieve gezondheidszorg.

CLBch@t is een net-overstijgend initiatief van de CLB-sector. Leerlingen en ouders kunnen gratis en anoniem terecht met al hun vragen over welbevinden, studies en gezondheid: www.clbchat.be

Vrij CLB vestiging Tienen (vrij onderwijs)

Veldbornstraat 18 - 3300 Tienen

t 016 81 31 05

[Info-tienen@vrijclbbrabantooost.be](mailto:info-tienen@vrijclbbrabantooost.be)

www.vrijclb.be/vrij-clb-brabant-oost/vestiging-tienen

CLBGo! Leuven – Tienen – Landen (gemeenschapsonderwijs en provinciaal onderwijs)

Oude Vestenstraat 14 – 3300 Tienen

t 016 81 58 18

onthaal@clbleuventienen.be

www.clbleuventienen.be/

Jongeren Advies Centrum

Jongere zijn is niet altijd gemakkelijk. Er gaat van alles in je hoofd om. De dingen die je meemaakt, maken het niet altijd gemakkelijker. Soms kan je terecht bij vrienden en familie. Maar iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. Je kan dan in alle vertrouwen terecht bij een hulpverlener van het JAC (Jongeren Advies Centrum). Het JAC maakt deel uit van het Centrum Algemeen Welzijnswerk. Bij het JAC kunnen jongeren tussen 12 en 25 jaar terecht met al hun vragen en problemen rond alle mogelijke thema's: administratie en geld, je goed voelen, op eigen benen, seksrelaties, wonen, gezondheid, migratie, school en vrijetijd, vrienden en familie. Er wordt samen gezocht naar een oplossing. Je kan bellen, mailen of chatten, maar je kan ook langskomen (enkel op afspraak).

Iedereen heeft het weleens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Je kan dan in alle vertrouwen en gratis terecht bij een hulpverlener van het CAW. Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Een moeilijke relatie. Persoonlijke moeilijkheden. Financiële, administratieve, juridische of materiële problemen. Problemen in je gezin, familie of je ruimere sociale omgeving... Ze bieden ook hulp aan slachtoffers en daders van geweld, misbruiken betrokkenen van verkeersongevallen en misdrijven.

Als ouder kan je bij CAW terecht met vragen en problemen rond relatie en gezin, opvoeding, ouderschap, maar ook bij een scheiding of als je het contact met je kind(eren) wil herstellen.

CAW en JAC Oost-Brabant – afdeling Tienen

Onze-Lieve-Vrouwbroedersstraat 2A/2, 3300 Tienen

t 0800 13 500

onthaal@cawoostbrabant.be

jac@cawoostbrabant.be

chatten:

www.caw.be/contacteer-ons/#chat

www.caw.be/jac/contacteer-ons/

Team kind en jeugd – Huis van het Kind

Team kind en jeugd zet, via haar werking Huis van het kind, in op gezinnen (preventief) versterken door maximale ontwikkelingskansen voor alle kinderen en jongeren te creëren, met bijzondere aandacht voor gezinnen in een kwetsbare situatie. Huis van het Kind is een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties die zich inzetten voor baby's, kinderen, jongeren en (aanstaande) gezinnen.

Als ouder of jongere zelf kan je bij ons terecht met al je vragen over opvoeden en opgroeien. We zoeken graag meenaar een antwoord op jouw vraag of brengen je in contact met de juiste organisatie/dienst. Heb je een vraag? Contacteer onze medewerkers telefonisch of per mail voor een afspraak of meer informatie.

Een greep uit het aanbod:

- Aanspreekpunt voor vragen rond opvoeden en opgroeien zoals vrijetijdsbesteding, vakantieaanbod, school, opvoedingsondersteuning, groeipakket, ... We helpen verder waar het kan of gaan op zoek naar een organisatie/dienst die gepaste ondersteuning biedt.
- Workshops en infosessies rond uiteenlopende opvoedingsthema's.

Stad Tienen – dienst groeien

Team kind en jeugd – Huis van het Kind

Vrijetijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, 3300 Tienen

t 016 24 76 00

groeien@tienen.be

www.tienen.be

Online 1^e hulp bij opgroeien/opvoeden

Awel

Kinderen en jongeren tussen 6 en 25 jaar op zoek naar een antwoord op een vraag, worstelend met een onbesliste keuze of verveeld met een verhaal kunnen gratis en anoniem contact opnemen met Awel. Awel luistert, voelt mee, denkt mee. Op de website vind je info over thema's zoals gezin, schoolstudies, verliefd, de ander en ik, niet goed in mijn vel, seksualiteit, mijn lichaam, vrije tijd, de wereld.

Awelbel102

brievenbus@awel.be

www.awel.be

Chat: www.awel.be/babbel#chat

WAT WAT

WAT WAT, een samenwerkingsverband van meer dan 80 organisaties om jongeren te informeren en te leiden naar advies of hulp. Jongeren vinden er info over alle thema's en vragen waar je mee zit, zodat je zelf keuzes kan maken. Op de website vind je info over thema's zoals pesten, problemen thuis, sexting, ziek zijn, een eigen zaak, liefdesverdriet, soa, cannabis, je lijf, muziek... en je ziet waar je meer hulp of info kan krijgen:

www.watwat.be

NOK NOK

Tips voor jongeren om zich goed in hun vel te voelen. 12- tot 16-jarigen kunnen er hun veerkracht versterken aan de hand van info, tips, interactieve oefeningen en spelletjes.

www.noknok.be | website van Vlaams Instituut Gezond Leven

De Opvoedingslijn

Je kind opvoeden gaat niet vanzelf. De perfecte opvoeding bestaat immers niet. Als je het even niet meer weet, is er De Opvoedingslijn. Ouders, opvoeders, groot- of stiefouders kunnen er terecht met alle vragen – groot en klein – over opvoeding. Je blijft steeds anoniem en krijgt een persoonlijk antwoord van een deskundige.

☎ 078 150 010

opvoedingslijn@groeimee.be

www.opvoedingslijn.be - met chatfunctie

Via www.groeimee.be/stel-je-vraag kan je online een vraag stellen.

Goed'gezin'd

Goed'gezin'd is het platform van de Gezinsbond om ouders/opvoeders te informeren en te adviseren over gezin en opvoeding. De artikels worden opgedeeld volgens leeftijd van de kinderen

www.goedgezind.be

Met opvoedingsvragen kan je ook mailen naar: goedgezind@gezinsbond.be

Autisme chat en telefoon

De Autisme Chat is er voor kinderen, jongeren en volwassenen uit Vlaanderen met (een vermoeden van) autisme en hun ouders, grootouders, broers en zussen, kinderen, partner, vriend/vriendin

Je kan er gratis en anoniem terecht bij professionele medewerkers van thuisbegeleidingsdiensten met vragen en/of zorgen, een situatie bespreken en samen nadenken. Elk gesprek wordt beschouwd als een nieuw gesprek.

Bel je liever en heb je vragen over hoe je autisme een plek in je leven geeft? Bel de autismetefoon op 078 152 252. Vrijwilligers luisteren naar jouw verhaal en denken mee over jouw vragen en bezorgdheden.

Ben je op zoek naar individuele begeleiding aan huis, online of op bij een dienst contact Raster vzw, de thuisbegeleidingsdienst voor de provincie Vlaams Brabant.

<https://www.hetraster.be/aanmelden/>

Meer info vind je op www.ligaautismevlaanderen.be.

Veilig online

www.medianest.be | website voor ouders over mediaopvoeding

www.ikbeslis.be | over privacy, online en offline – voor jongeren, ouders en leerkrachten

www.veiligonline.be | omgang met nieuwe media in het gezin – website van Child Focus en de Gezinsbond

Tzitemzo

tZitemzo geeft informatie en advies over kinderrechten in het algemeen en over het Belgisch jeugdrecht in het bijzonder aan kinderen, jongeren en volwassenen

<https://tzitemzo.be/>

Naar school in Tienen

Aanmelden en inschrijven

Om iedereen kans te geven op een school naar keuze wordt er door alle secundaire scholen gewerkt met een digitaal aanmeldsysteem. Vergeet dus niet je kind op tijd online aan te melden (voorjaar voorgaand schooljaar). Eens je antwoord krijgt over welke school plaats heeft voor je kind dien je nog de administratieve inschrijving met de school zelf in orde te maken.

Je moet je kind aanmelden en inschrijven in een school als:

- het voor het eerst naar school gaat;
- het overgaat van basis naar secundair;
- het van schoolverandert.

Op de website www.naarschoolintienen.be/ vind je alle informatie over aanmelden en inschrijven in een secundaire school in Tienen.

Heb je hulp nodig? - Met praktische vragen kan je in de eerste plaats bij de school zelf terecht.

Heb je geen computer? Heb je vragen over het aanmelden? Neem dan contact met:

LOP secundair

lop.tienen@vlaanderen.be

info@aanmelden.school

☎ 02 553 21 96

CLB

GO! CLB Leuven-Tienen-Landen – ☎ 016 81 58 18

Vrij CLB Brabant Oost vestiging Tienen – ☎ 016 81 31 05

Secundaire scholen in Tienen

Je mag als ouder een school voor je kind kiezen. Je hebt de keuze tussen [officieel onderwijs en vrij onderwijs](#). Scholen van het **officieel onderwijs** zijn georganiseerd door of in opdracht van de **overheid (gemeentelijk, provinciaal, Vlaamse gemeenschap (=GO!))**. Andere scholen behoren tot het **vrij onderwijs**. Hieronder een overzicht van alle secundaire scholen in Tienen

GO! Atheneum Tienen

Gilainstraat 70

3300 Tienen

t 016 78 18 30

info@atheneumtien.be

www.atheneumtien.be

GO! Tintelstroom

Sliksteenvest 1

3300 Tienen

t 016 78 18 30

info@tintelstroom.be

www.tintelstroom.be

PISO (Provinciaal Instituut voor Secundair Onderwijs)

Alexianenweg 2 - 3300 Tienen

t 016 81 45 11

info@piso.be

www.piso.be

VIA Tienen

Waaibergstraat 41 - 3300 Tienen

t 016 76 84 10

info@viatienen.be

www.viatienen.be

[VIA Tienen - Eerste Graad](#) - Waaibergstraat 5 - 3300 Tienen - **t** 016 81 98 01

[VIA Tienen - Tweede graad](#) - Waaibergstraat 43 - 3300 Tienen - **t** 016 81 28 15

[VIA Tienen - Derde graad](#) - Waaibergstraat 45 3300 - Tienen - **t** 016 81 28 15

BUSO Mariadal Hoegaarden (Buitengewoon secundair onderwijs)

Klein Overlaar 3 - 3320 Hoegaarden

016 76 75 21

info@busomariadal.be

www.busomariadal.be

Waar kan je als anderstalige nieuwkomer terecht?

Anderstalige nieuwkomers starten in het secundair onderwijs met een onthaaljaar. In de **onthaalklas voor anderstalige nieuwkomers** (OKAN) is het leerprogramma sterk gericht op Nederlands aanleren en op integratie en inburgering. Doel is dat de leerlingen na het onthaaljaar met succes kunnen starten in de studierichting en de onderwijsvorm die aansluit bij hun interesses en capaciteiten.

Na het onthaaljaar zal de **vervolgschoolcoach** je in je verdere studies in het secundair onderwijs ondersteunen, begeleiden en opvolgen. De vervolgschoolcoach kan ook je leerkrachten in de vervolgschool begeleiden.

Twee Tiense scholen bieden OKAN aan

<https://piso.be/studieaanbod/okan/>

<https://viatienen.be/studieaanbod/okan/>

Inschrijven kan via, okan@viatienen.be, t 016 81 28 15

Nieuwkomersgezinnen kunnen ook ondersteuning krijgen van een vrijwillige buddy bij hun integratie. Voor meer informatie buddyproject@tienen.be

Leerlingenbegeleiding buiten school

Vanuit de school wordt er een brede basiszorg gegeven aan de jongeren. Dreigt een jongere de binding met school te verliezen dan is de kans groter om vroegtijdig de school te verlaten zonder diploma. Een **schoolexterne interventie** kan helpen!

Op [Regio Vlaams-Brabant Oost / Aanbieders onder het meldpunt | Meldpunt schoolexterne interventies \(meldpuntsi.be\)](#) vind je voorbeelden van wat er voor jongeren bestaat.

Aanmelding gebeurt steeds via het CLB.

Vroegtijdige schoolverlaters betreden de arbeidsmarkt in een zeer kwetsbare startpositie. [Samen](#) tegen schooluitval van onderwijs Vlaanderen zet in om de krachten te bundelen en jongeren aan boord te houden.

Wanneer mag je kind afwezig blijven op school? Wat moet je doen bij ziekte? Wat gebeurt er als je kind spijbelt? Lees er meer over op [Aanwezig of afwezig | Vlaams Ministerie van Onderwijs en \(vlaanderen.be\)](#)

Huiswerk en examens

De Huiswerkbrug

De Huiswerkbrug biedt huiswerk- en leerbegeleiding aan in de thuiscontext van leerlingen in een kwetsbare situatie uit de basisschool en het secundair onderwijs. De begeleiders zijn vrijwilligers en studenten die in het kader van hun opleiding stage lopen. De focus ligt niet op 'bijles' maar op 'leren leren'. Ouders worden zoveel mogelijk betrokken.

Begeleid Wonen Tienen

Beauduinstraat 150 - 3300 Tienen

t 016 81 48 46

<https://dehuiswerkbrugtienen.yolasite.com/>

Meld samen met de school van je kind aan. Je komt op een wachtlijst terecht tot er plaats is.

Auxillia vzw

De vrijwilligers van vzw Auxillia bieden kinderen, jongeren en volwassenen individuele hulp bij het leren wanneer zij nergens anders terecht kunnen. Op deze manier werken ze mee aan gelijke leer- en groeikansen voor iedereen.

Auxillia regio Hageland

Hageland@auxillia-vlaanderen.be

www.auxillia-vlaanderen.be

Teleblok

Zie je het even niet meer zittend tijdens je examens? Heb je twijfels of vragen? Blijf dan niet bij de pakken zitten. Praten helpt! Op teleblok.be kan je tijdens de examenperiodes in januari en juni van 18.00 tot 23.00 uur gratis en anoniem chatten met een vrijwilliger. Teleblok is een organisatie van Christelijke Mutualiteit. De website staat ook boordevol informatie en tips rond studeermoeilijkheden.

www.teleblok.be

Studiekeuze

Vragen over studie- en beroepskeuze

Tijdens je studieloopbaan rijzen soms vragen over studiekeuze, schoolloopbaan, beroepskeuze:

- Welke richting of opleiding zou je het beste volgen?
- Kan je eventueel beter van richting veranderen?
- Wat houdt een bepaalde studierichting in?
- Waar op de arbeidsmarkt kan je terecht met een bepaald diploma?
- Welke opleiding kan je het beste volgen om een bepaald beroep uit te oefenen?

De school is het eerste aanspreekpunt voor vragen en advies. Vaak kan de school zelf helpen of ze verwijst je doornaar het CLB - centrum voor leerlingenbegeleiding. Op bepaald momenten in de schoolloopbaan

informeert het CLB jongeren en hun ouders over studie- en beroepskeuze. Maar je kan ook steeds zelf contact opnemen met het CLB voor persoonlijk overleg.

Neem ook een kijkje op de website www.onderwijskiezer.be van de CLB's met:

- Uitgebreide informatie over studierichtingen en opleidingen
- Scholenzoekers
- Online tests waarmee je jouw belangstelling verkent
- Vragenlijsten die peilen naar studiemotivatie en -methode
- Informatie en filmpjes over diverse beroepen
- Materialenbox met alles wat kinderen en jongeren, leraren en ouders kan helpen bij de studiekeuze: brochures, werkboeken, zelftests, websites ...

Wat is jouw toekomstbeeld?

Wat na het secundair?

Wil je na het secundair verder studeren? Of wil je liever werken? Op de studie en informatiedagen (SID-ins) maak je kennis met onderwijsinstellingen, opleidingen en beroepen. Elk schooljaar organiseren de CLB's studie-informatiedagen in alle Vlaamse provincies voor de laatstejaars van het secundair onderwijs en hun ouders (in samenwerking met het Vlaams Ministerie van Onderwijs en Vorming).

Alle info vind je op www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/sidin-leerlingen

In de gratis brochure 'wat na het secundair onderwijs' van de Vlaamse overheid worden leerlingen uit het laatste jaar secundair onderwijs wegwijs gemaakt in hun keuzemogelijkheden, verschillende beroepssectoren en tips bij de sprong naar de arbeidsmarkt. Lees er alles over op www.vlaanderen.be/publicaties/wat-na-het-secundair-onderwijs

YAR Vlaanderen vzw

Het YAR (Youth At Risk) Coaching-programma is er voor jongeren **tussen 15 en 18 jaar** die vastlopen op een aantal domeinen in hun leven. Denk aan school, werk, thuis, de band met anderen, ... Tijdens het programma ontdek je: wie je écht bent en hoe je zo geworden bent; waarom je telkens opnieuw in dezelfde situaties terecht komt; hoe jij zelf je leven kan (bij)sturen. Elke jongere krijgt gedurende 11 maanden een vaste coach. Na de kennismakingsgesprekken en een voorbereidingsdag, vertrek je samen met een 25-tal andere jongeren op zesdaagse residentiële trainingsweek voor een combinatie van training (cursus), sportactiviteiten en een hoogteparcours. Je coach ondersteunt je daarna gedurende 34 weken (8 maanden) om jouw zelfgekozen doelen te bereiken.

YAR - regio Brabant en Brussel

www.yarvlaanderen.be/

Samenlevingsdienst vzw

Je bent tussen de 18 en 25? Je wil even de tijd nemen om na te denken over je toekomst? Maar je wil je ondertussen nuttig bezighouden en solidair inzetten? Dan is een Samenlevingsdienst iets voor jou!

Jongeren kunnen ervoor kiezen om zich te engageren bij gastorganisaties. De Samenlevingsdienst voorziet vormingen, vrijwilligerswerk, begeleiding (individuele ondersteuning door jongerenbegeleider en psycholoog). Concreet neem je een maatschappelijk engagement op (vrijwilligerstraject van 6 maanden), krijg je wekelijks vormingen doe je werkervaring op. Vrijwilligerswerk is mogelijk in de non-profitsector, van woonzorgcentra, de cultuursector, in scholen tot Natuurpunt en provinciale domeinen. Het eerste kennismakingsgesprek is in Leuven of indien nodig in Tienen.

Volg een online infosessie en ontdek wat de Samenlevingsdienst kan doen voor jou:

<https://infosessie.samenlevingsdienst.be/>

Samenlevingsdienst Vlaanderen

Martelarenplein 13 - 3000 Leuven

t +32 (0)486 93 70 58

<https://samenlevingsdienst.be/>

Vrijtijdsaanbod voor jongeren

Tienen kent heel wat vrijetijdsaanbod voor jongeren. Er zijn ontmoetingsplaatsen, veel jeugd-, sport- en cultuurverenigingen en heel wat activiteiten. Wil je als jongere zelf iets op poten zetten ook dan is de nodige inspraak mogelijk.

Op zoek naar een overzicht? Lees vlug verder.

- www.jeugd.tienen.be/activiteiten. Hier vind je alle activiteiten die er voor kinderen en jongeren georganiseerd worden
- Op www.tienen.be/vakantieaanbod vind je alles terug wat er georganiseerd wordt tijdens de schoolvakanties voor kinderen. Ook voor +12 jarigen is er een apart aanbod.
- www.tienen.be/verenigingsleven Op zoek naar een vereniging? Voor ieder wat wils!

Ben je op zoek naar een leuke vrijetijdsbesteding? Wens je ondersteuning bij de inschrijving in de sportclub, voor een vakantiekamp of de speelpleinwerking? Wil je te weten komen of je recht hebt op een tussenkomst van het vrijetijdsfonds? Team kind en jeugd helpt je graag verder.

Stad Tienen - Dienst groeien

Team kind en jeugd

Vrijtijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen

t 016 24 76 00

groeien@tienen.be

Jeugdwerk

Jeugdbewegingen en netwerk jeugd

Wil je weten of er een jeugdbeweging is in jouw buurt? Wanneer en waar ze samenkomen? Hoeveel inschrijvingsgeld het kost? Maak kennis met 10 jeugdbewegingen in de brochure [tiense-jeugdbewegingen \(tenen.be\)](https://www.tienen.be/jeugd/tiense-jeugdbewegingen)

Elke gemeente moet een jeugdraad oprichten om inspraak en betrokkenheid te verzekeren van kinderen en jongeren aan het gemeentelijk beleid. Het netwerk jeugd is in Tienen de dialoogplaats tussen jongeren en het beleid. Elke Tiense jeugdvereniging kan afgevaardigden sturen naar het netwerk jeugd. Maar ook individuele geïnteresseerde jongeren kunnen aansluiten. Zo zorgen we ervoor dat de stem van de Tiense jeugd meegenomen wordt in politieke beslissingen.

Het netwerk organiseert samen met team kind en jeugd ook allerlei activiteiten voor Tiense jongeren, zoals de Samenspeldag, Dag van de Jeugdbeweging, Battle of the Tiense jeugdbewegingen.

Netwerk Jeugd

info@jeugdraadtienen.be

www.jeugdraadtienen.be

jeugd.tienen.be/jeugdraad

De stad Tienen heeft allerlei toelagen voor jeugdverenigingen om hen een financiële duw in de rug te geven voor hun werking, muziekevenementen, vorming, speciale projecten,...

<https://jeugd.tienen.be/toelagen-jeugdverenigingen>

Animator in het jeugdwerk / monitoren

Ben je 16 of bijna? Werk je graag met kinderen en wil je aan de slag als monitor? Dan is onze basiscursus 'Animator in het jeugdwerk' iets voor jou! Onder begeleiding van Koning Kevin ontdek je een week lang welke spelen er bestaan en leer je hoe je op een speelse maar verantwoordelijke manier omgaat met kinderen en jongeren. Je doet massa's speelbagage op en leert activiteiten voorbereiden. Je ontdekt spelenderwijs wat speelpleinwerk is en hoe je kinderen op sleeptouw neemt.

Na de basiscursus volgt een stage van 50 uur en dan krijg je een officieel attest van animator in het jeugdwerk. Tijdens de paas- en zomervakantie kan je vervolgens aan de slag bij de vakantiewerking in Tienen. De cursus kost 100 euro inschrijvingsgeld, maar na afloop krijg je deze som terug via een kadervormingstoelage.

<https://jeugd.tienen.be/monitorencursus>

Een fuif of activiteit organiseren

Uitleendienst

Springkastelen, muziek- en lichtinstallaties en materiaal zoals speelkoffers of een sinterklaaspak kan je uitleen via de online reservatiemodule:

<https://jeugd.tienen.be/uitleendienst-jeugd-en-cultuur>

Fuiven

Bij het organiseren van een fuif komt heel wat kijken, team kind en jeugd helpt organisatoren op weg en biedt ondersteuning waar nodig. Zo moet je als je een fuif met 'openbaar karakter' organiseert, steeds een melding doen via het evenementenloket van de stad Tienen:

<https://evenementen.tienen.be> en dat minstens 2 maanden voorafgaand aan de activiteit.

Ook zijn er een heel aantal regels waar fuiforganisatoren zich aan moeten houden, o.a. met betrekking tot het schenken van alcohol, de aanwezigheid van security, het aanbieden van gratis water... Lees hiervoor zeker goed het stedelijk reglement voor het organiseren van fuiven:

<https://jeugd.tienen.be/melding-fuiven> en/of contacteer team kind en jeugd via groeien@tienen.be.

Ontmoetingsplekken

Arktos jongerenwerking in Tienen

Hang je vaak rond in Tienen? Heb je een vraag of nood aan een babbel? Weet je niet goed waar je terecht kan? Zoek je een leuke activiteit samen met andere jongeren? In opdracht van de stad Tienen zijn jongerenwerkers van Arktos actief in Tienen. Je kan ze geregeld zien in het Tiense straatbeeld, op Heldenland, aan de schoolpoort. Kortom op plekken waar jongeren samenkomen. In het jongerenlokaal in de kelder van het Vrijtijdscentrum is er wekelijks een laagdrempelige vrijetijdswerking (groepsaanbod) waarop alle Tiense jongeren welkom zijn.

Arktos Tienen

Vrijtijdscentrum – Sint-Jorisplein 20 – 3300 Tienen

www.arktos.be

<https://arktos.be/nl/vorming/jongerenwerkingtienen>

OverKop-huis Tienen

In het 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 indien nodig beroep kan doen op professionele therapeutische hulp, zonder een label opgeplakt te krijgen. In het OverKop-huis kan je ook deelnemen aan ateliers rond verschillende thema's gericht op groei, plezier en ontspanning.

OverKop Tienen

Ooievaarstraat 28 - 3300 Tienen

t 0493 40 6759

info@overkoptienen.be

www.overkop.be

Chat: www.overkop.be/chat (elke dag van 18.00 tot 22.00 uur, behalve op zon- en feestdagen)

Halte 33

Een nieuwe spot georganiseerd door en voor jongeren. Stad Tienen, Pand 10 en Arktos vzw slaan de handen in elkaar om een nieuwe ontmoetingsplaats voor jongeren te creëren in Tienen. Jongeren die deze ontmoetingsplek graag mee willen vormgeven en/of concrete ideeën hebben om één van de openingsmomenten een invulling te geven, zijn heel erg welkom! Contacteer hiervoor team kind en jeugd van de stad Tienen via groeien@tienen.be of het nummer 016 24 76 00.

Sport

Tienen heeft een ruim aanbod aan sportactiviteiten, sportverenigingen en sportinfrastructuur. Kinderen en jongeren kunnen: skeeleren, dansen, voetbal, gevechtssporten, turnen, zwemmen ...

Op de website vind je alle info en aanbod voor jongeren in Tienen. Neem zeker eens een kijkje: <https://sport.tienen.be>

Sportverenigingen in Tienen: <https://sport.tienen.be/sportverenigingen-in-tienen>

Sportinfrastructuur en zwembad: <https://sport.tienen.be/sportinfrastructuur>

Het sportterrein Houtenveld maakt het mogelijk tal van activiteiten te organiseren. Verenigingen maken gebruik van de zalen voor hun trainingen, er is een skatepark, lopers kunnen op de finse piste of atletiekpiste terecht en ook bewegwijzerde mountainbikeroutes van 26 of 48km vertrekken hier.

Houtenveld

Sporthalstraat 12

3300 Tienen

Ook het zwembad en het recreatiedomein het vianderdomein zijn belangrijke plaatsen voor velen in de vrije tijd.

Zwembad De Blyckaert

Reizigersstraat 81

3300 Tienen

t 016 24 74 10

zwembad@tienens.be

Recreatiedomein Viander

Hamelendreef 78

3300 Tienen

Academie Regio Tienen (ART)

Ben je creatief met muziek, dans, woord of beeld dan vind je vast je ding bij de academie Regio Tienen. In de stad zijn er twee vestigingen, in Oplinter en Kumtich en andere gemeenten in de nabije omgeving.

[Opleidingen per vestiging - Academie Regio Tienen](#)

Afdeling podiumkunsten (muziekacademie)

Grote Markt 3 - 3300 Tienen

t 016 80 56 88

muziekacademie@tienens.be www.tienens.be/art

Afdeling beeldende en audiovisuele kunst (tekenacademie)

Vrijtijdscentrum - Sint-Jorisplein 20 - 3300 Tienen

t 016 80 56 99

tekenacademie@tienens.be www.tienens.be/art

Repetitieruimtes

Naast het ruime aanbod van ART biedt stad Tienen zelf tweecultuur- of repetitieruimten in de keldervan het Vrijtijdscentrum. Deze zijn bestemd voor actieve muziekbeoefening en andere culturele expressievormen, op regelmatige basis en in groepsverband. Alle info over voorwaarden, procedure en prijs vind je op de website:

[Gebruik cultuurruimten jeugddienst - Jeugddienst Tienen](#)

CC De Kruisboog

Cultuurcentrum De Kruisboog programmeert regelmatig familievoorstellingen en films voor kinderen en hun ouders. Raadpleeg de website of programmabrochure voor een up-to-date overzicht: <https://dekruisboog.tienen.be/programmatie>

CC De Kruisboog

Vrijtijdscentrum, Sint-Jorisplein 20, 3300 Tienen

t 016 80 56 96

dekruisboog@tienen.be

<https://dekruisboog.tienen.be/>

Bibliotheek

In de jeugd afdeling op de 1ste verdieping vinden kinderen tot 14 jaar naast leesboeken ook games, strips, films, gezelschapsspelen, puzzels, ...

Zoek je makkelijke boekjes in het Nederlands of een andere taal? Kijk dan zeker eens in het Taalpunt Jeugd op de jeugd afdeling.

Wist-je-datjes:

- Kinderen en jongeren tot 17 jaar zijn gratis lid van de bib!
- In de computerhoek op het gelijkvloers staan computers met internet aansluiting ter beschikking. De computers kunnen gratis gereserveerd worden voor maximum twee uur per dag en zes uur per week per gebruiker.

Bibliotheek

Grote Markt 3 - 3300 Tienen

t 016 80 56 70

bibliotheek@tienen.be

www.tienen.be/bibliotheek

<https://bibliotheek.tienen.be/jeugd-afdeling-tot-14-jaar-1ste-verdieping>

Financiële ondersteuning

Alle kinderen en jongeren hebben recht op fijne vrije tijd en leuke vakanties. Voor kwetsbare gezinnen met een beperkt budget zijn er tussenkomsten mogelijk. Je kan financiële hulp aanvragen voor de deelname aan sport-, cultuur- en jeugdactiviteiten.

Vrijtijdsfonds

De stad Tienen voorziet via het vrijtijdsfonds een tussenkomst van 50% voor het vrijetijdsaanbod van de stad en voor lidgelden/deelname aan kampen van Tiense jeugd-, sport- en culturele verenigingen.

Alle info vind je hier: www.tienen.be/vrijtijdsfonds

Kinderen en jongeren kunnen een aanvraag indienen voor volgende tussenkomsten:

- het vrijetijdsaanbod van de jeugddienst en sportdienst;
- deelname aan kampen tijdens de vakantieperiode van een erkende Tiense jeugd-, sport- en culturele vereniging;
- lidgelden van een erkende Tiense jeugd-, sport- en culturele vereniging.

Volwassenen kunnen een aanvraag indienen voor volgende tussenkomsten:

- het vrijetijdsaanbod van de sportdienst, cultuurdienst;
- lidgelden van een erkende Tiense sport- en culturele vereniging en bibliotheek;
- deelname aan uitstappen en groepsvakanties van erkende Tiense (senioren-)verenigingen in binnenland en buurlanden.

Aanvragen voor OCMW-cliënten gebeuren door de sociale dienst van het OCMW, maar ook welzijnsorganisaties kunnen deze tussenkomsten aanvragen.

Welzijnsorganisaties kunnen online een tussenkomst aanvragen via deze link:

<https://jeugd.tienen.be/aanvraagformulier-tussenkomst-vrijtijdsfonds-jeugd>

Administratieve afhandeling dossiers: OCMW Tienen

Stad Tienen - dienst groeien

team kind en jeugd

t 016 24 76 00

groeien@tienen.be

OCMW Tienen

Ben je al cliënt bij het OCMW? Als je financiële situatie het niet toelaat om deel te nemen aan sport-, culturele of jeugdactiviteiten, kan het OCMW boven op het vrijetijdsfonds een extra tussenkomst voorzien. Deze tussenkomst maakt het misschien mogelijk om de kinderen op bos- of zeeklassen te laten gaan, ze in te schrijven bij de teken- of muziekacademie of lid te worden en het benodigd materiaal te kopen voor jeugd- of sportvereniging. Praat erover met je maatschappelijk werker.

OCMW Tienen

Sociaal Huis - Kabbeekvest 110 bus 1 - 3300 Tienen

t 016 80 11 11

info@ocmw.tienen.be

www.ocmw.tienen.be

Mutualiteiten

Sommige mutualiteiten komen (deels) tussen in:

- het lidgeld van de jeugdbeweging;
- deelname aan een kamp van een jeugdbeweging;
- deelname aan speelpleinwerking/vakantieaanbod;
- inschrijving bij een sportclub.

Vraag dit zeker na bij jouw mutualiteit.

ART

De tekenacademie (afdeling beeldende en audiovisuele kunst) en de muziekacademie (afdeling podiumkunsten) hebben een eigen systeem van verminderde tarieven voor het inschrijvingsgeld.

Meer info op: <https://art.tienen.be/art-verminderde-tarieven>

Blijf op de hoogte!

- Stad Tienen – www.tienen.be - www.tienen.be/activiteiten
- Kind en jeugd - <https://jeugd.tienen.be>
- Sport - <https://sport.tienen.be/>
- ART (Academie Regio Tienen) - <https://art.tienen.be/>
- CC De Kruisboog - <https://dekruisboog.tienen.be/>
- Bibliotheek - <https://bibliotheek.tienen.be/>

Meld je aan voor de nieuwsbrieven: <https://www.tienen.be/nieuwsbrieven>

Facebook: www.facebook.com/stadtienen/

Instagram: www.instagram.com/stadtienen

Extra zorg voor jongeren

Wegwijzer naar de juiste zorg

Zit je in een moeilijke periode en ben je op zoek naar hulp? Dan kan je terecht bij de Psychewijzer. De site biedt een stappenplan naar de juiste hulp op de juiste plaats, op het juiste moment en door de juiste persoon. Van zelfhulp, laagdrempelige consultaties tot gespecialiseerde hulp aan huis of met opname, op doorverwijzing.

Op deze website vind je psychologen, orthopedagogen, psychotherapeuten, diensten en organisaties binnen de geestelijke gezondheidszorg van Vlaams-Brabant.

<https://psychewijzer.be/juiste-zorg/kaart?view=map>

Kinderen en jongeren tot en met 23 jaar met lichte tot matige psychologische klachten kunnen gratis naar een geconventioneerd* psycholoog of orthopedagoog**. Afhankelijk van de nood heb je recht op 10 à 20 individuele sessies per jaar en een onbeperkt aantal groepsessies.

Je hebt geen voorschrift of brief van de huisarts nodig. Je kan je rechtstreeks aanmelden bij een erkend psycholoog of orthopedagoog in je buurt. De lijst van geconventioneerde psychologen of orthopedagogen vind je op <https://psychewijzer.be/epzvlaamsbrabant..> Sommige eerstelijnspsychologen spreken verschillende talen of kunnen beroep doen op tolken. Een orthopedagoog is een hulpverlener die kinderen en jongeren met ontwikkelingsproblemen, leerproblemen of beperkingen ondersteunt.

Gezondheid en ontwikkeling

Huisarts en wachtpost

Vaak is de huisarts het eerste aanspreekpunt binnen de gezondheidszorg. Je kiest zelf een huisarts en kunt er voor elk gezondheidsprobleem terecht, angstgevoelens bespreken en doorverwezen worden naar de gepaste sociale diensten voor je situatie.

Voor dringende medische problemen tijdens weekenden en op wettelijke feestdagen kan je terecht in de huisartsenwachtpost. Hier zijn steeds meerdere huisartsen aanwezig. Ook uw eigen huisarts zal regelmatig een wachtdienst waarnemen.

Wachtpost

Gilainstraat 116, 3300 Tienen

t 1733

Regionaal ziekenhuis Heilig Hart Tienen (RZ Tienen)

Het RZ Tienen heeft een afdeling pediatrie en een afdeling kindergeneeskunde (tot 15jaar).

- Afdeling pediatrie: www.rztienen.be/nl/pediatrie/
- Raadpleging en afspraken:
www.rztienen.be/nl/zorgaanbod/specialismen/kindergeneeskunde/

Medisch sociaal opvangcentrum Tienen

Het Medisch sociaal opvangcentrum (MSOC) is een centrum voor jongeren en volwassenen die vragen of moeilijkheden hebben met illegale drugs. Op afspraak of onaangekondigd maakt een team van artsen, psychologen en ambulante drughulpverleners tijd om te luisteren.

Grote Bergstraat 2, 3300 Tienen

☎ 016 81 04 82

tienen@msocvlaamsbrabant.be

www.msoc-vlaamsbrabant.be

Centra geestelijke gezondheidszorg Vlaams Brabant Oost

CGG-teams bestaan uit psychiaters, psychologen, maatschappelijk werkers en andere deskundigen die je hulpvraag vanuit verschillende invalshoeken bekijken. Jongeren kunnen er, net zoals anderen, terecht op afspraak en na doorverwijzing voor:

Informatie, advies, psychosociale begeleiding

Psychodiagnostiek, -interventie en -therapie: individueel, met de partner, met het gezin of in groep

Medisch-psychiatrische interventies: raadpleging bij een psychiater, voorschrijven en opvolgen van medicatie

Beauduinstraat 91/2, 3300 Tienen

tienen@cgg-vbo.be

☎ 016 85 28 30

<https://centrageestelijkegezondheidszorg.be/cgg/vlaams-brabant-oost>

Psychiatrische kliniek Alexianen Tienen

De psychiatrische kliniek Alexianen Tienen is een middelgroot ziekenhuis met 5 gespecialiseerde behandelafdelingen. Jongeren kunnen hier ook terecht al dan niet rechtevreeks of via doorverwijzing:

Het supportteam GGZ Tienen binnen vzw Hestia biedt kortdurend oriënterende of specialistisch diagnostische trajecten (onder andere ontwikkelingsstoornissen, persoonlijkheidsstoornissen, neurocognitieve aandoeningen). en kortdurende begeleiding supportggztienen@azt.broedersvanliefde.be of 0477/78 09 88

Team eetherstel biedt een behandelprogramma aan voor meisjes (vanaf 15 jaar) en vrouwen met een eetproblematiek

team.eetherstel@azt.broedersvanliefde.be

Team jeugd biedt 2 verschillende jeugdpsychiatrische behandelprogramma's aan, gericht op adolescenten vanaf 14 jaar die vastgelopen zijn op 1 of meerdere levensdomeinen, al dan niet in combinatie met problematisch middelengebruik en/of ander verslavingsgedrag team.jeugd@azt.broedersvanliefde.be of 016/80 77 77

Begeleiding in een huis met 4 jongeren (18-25 jaar) met een psychische kwetsbaarheid, aanmelding via partners CAW, De Wissel, Amber vzw en Het Brughuis

Tejo (dichtstbijzijnde locatie is Leuven)

Ben je tussen 10 en 20 jaar? Zie je het niet meer zitten? Is er iets wat je verdrietig, boos of bang maakt? Kan of wil je er met je vrienden of ouders niet over praten? Dan ben je welkom bij TEJO. We luisteren graag naar je verhaal.

TEJO biedt in Vlaanderen laagdrempelige, therapeutische hulpverlening aan jongeren tussen 10 en 20 jaar, kortdurend, onmiddellijk, anoniem, en gratis. De dienstverlening gebeurt door professionele therapeuten op vrijwillige basis.

Tervuursevest 176, 3000 Leuven

info.leuven@tejo.be

m 0472 60 26 03

<https://tejo.be/>

Nuttige websites

Familiaal geweld

www.nupraatikerover.be | chat voor jongeren die vragen hebben over of slachtoffer zijn mishandeling of verwaarlozing en iedereen die te maken krijgt met seksueel geweld. Na het aanmelden via de chat kom je terecht bij een medewerker van het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling.

Jeugdhulp - www.jeugdhulp.be

Jeugdhulp is een website van Opgroeien, de Vlaamse overheid. In Vlaanderen bieden honderden organisaties jeugdhulp aan, elk met hun eigen opdracht. Op deze website kunnen jongeren en hun ouders in een moeilijke situatie die hulp nodig hebben of een ondersteuningsnood hebben alle info vinden over het aanbod.

Seksualiteit

www.allesoverseks.be | website van Sensoa | thema's: seks in de praktijk, soa's en hiv, anticonceptie, lichaam, zwangerschap en vruchtbaarheid, liefde en relaties, seks en internet, seks en grenzen, handicap

www.horenzienpraten.be | over seksueel grensoverschrijdend gedrag (ongewenste intimiteiten, seksuele intimidatie of een aanranding) - eigen grenzen aangeven en een ander zijn grenzen respecteren

Gender

Op de website www.transgenderinfo.be vind je allerlei info over de bestaande genderdiversiteit, leven als trans persoon, alsook praktische adviezen over administratieve procedures en klachtenmeldingen.

www.gendervonk.be | website gericht op het ondersteunen van transgender personen en hun ouders, en voor bondgenoten: mensen die transgender personen willen steunen, maar niet altijd weten hoe. Je vindt er info en tools om te werken aan je eigen veerkracht en emotioneel welzijn alsook ondersteuningstips voor ouders.

www.lumi.be | gericht op het ondersteunen van holebi- en transgender personen. Jongeren vinden er meer info over hulpverlening, omgaan met negatieve ervaringen en tips wanneer je het even niet meer ziet zitten. Ouders krijgen info voor als hun kind twijfelt of met vragen zit over diens gender (x/v/m) of seksuele voorkeur.

www.weljong.be | Wel Jong is een jeugdorganisatie voor en door jongeren die willen bouwen aan een gelijkwaardige samenleving waar iedereen zichzelf kan zijn in zijn lichaam, seksualiteit en genderbeleving. De website bevat een overload aan info en ontmoeting op maat van LGBTQ+ jongeren. Maak kennis met de eigen online community en activiteiten voor en door holebi- en transgenderdieners van 13 tot 19 jaar via <https://min19.be>

www.merhaba.be Merhaba is er voor LGBT+ personen wiens religieuze, culturele en migratieachtergrond een belangrijke rol speelt in hun verhaal. Ook **familieleden, partners en vrienden** van LGBT+ personen met een migratieachtergrond die nood hebben aan informatie en/of een luisterend oor kunnen er terecht Wil je in alle vertrouwen met iemand praten? 0487 55 69 38

Middelengebruik en verslaving

www.druglijn.be | Bij De Druglijn kan je terecht met al je vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken. Voor informatie, een eerste advies of voor adressen voor hulp en preventie. Anoniem, objectief en zonder te oordelen of veroordelen. | 078 15 10 20 | chat en mail via de website.

Eetproblemen

Eetexpert

Het vlaams kenniscentrum eet- en gewichtsproblemen zet zich in om onderbouwde informatie, vorming en advies te bieden. Ben je op zoek naar hulp voor een eetprobleem? De verwijzlijn eetproblemen brengt je in contact met zorgverleners in je buurt.

secretariaat@eetexpert.be

m 0480 60 64 20

<https://eetexpert.be/hulp>

Achtergrondinformatie <https://eetexpert.be/info-per-setting/in-het-gezin/>

De vereniging Anorexia Nervosa Bulimia Nervosa (ANBN)

ANBN is een informatie- en ontmoetingsplaats waar iedereen met vragen of zorgen rond eetstoornissen welkom is. De werking bestaat uit ervaringsdeskundige vrijwilligers, met deelwerkingen op verschillende plaatsen in Vlaanderen.

Inloophuis ANBN

Blijde Inkomststraat 113 bus 0004 3000 Leuven

t 016 89 89 89

info@anbn.be

<https://anbn.be>

Dip of depressie?

Ben je op zoek naar meer informatie over depressie? Neem dan eens een kijkje op de websites:

- depressiehulp.be - informatie over depressie, zelftest en tips
- depressiehulp.be/zelfhulp: zelfhulp met oefeningen voor een betere stemming, vanaf 18 jaar
- www.gripopjedip.nl - dips en depressie bij jongeren en jongvolwassenen
- www.troep.link - over jongeren en depressie (jongeren aan het woord)
- www.zelfverwonding.be - over opzettelijke zelfverwondend gedrag in de adolescentie

Denk je dat iemand uit je omgeving misschien een depressie heeft?

Surf naar 4voor12.be - voor meer informatie en karakteristieke signalen

Zorg je voor iemand die psychisch kwetsbaar is en heb je behoefte om daarover te praten?

Vind lotgenoten via nl.similes.be - <https://nl.similes.be/voor-volwassen-kinderen>

Rouw?

Kreeg je te maken met het verlies van een dierbare? Missing you kan jou helpen rouwen.

Lees er meer over de ontmoetingsdag, maandelijkse regionale lotgenotengroepen per leeftijd, rouwkamp tijdens zomervakantie. www.missingyou.be

Crisishulp

Noodnummer

[Noodnummer.be](https://www.noodnummer.be) - Alle noodnummers op één plaats!

- **Noodnummer 112** - 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 kan je bellen om onmiddellijke hulpte krijgen van de brandweer, een ziekenwagen of de politie.
- Spoedgevallendienst: voor acute medische zorg kan je 7/7 en 24/24 terecht bij de dienst spoedgevallen op RZ Tienen - Campus Mariëndal - 01680 9919 - www.rztienen.be/nl/opname/opname-op-spoed/

Familiaal geweld

Geweldlijn 1712 | www.1712.be | mail en chat via de website

Een hulplijn voor elke burger die vragen heeft over geweld, misbruiken kindermishandeling. Ervaren hulpverleners van de Centra voor Algemeen Welzijnswerk en de Vertrouwenscentra kindermishandeling staan je bij. Ze geven je informatie en advies of verwijzen je door naar verdere hulp. Gratis en anoniem.

Vertrouwenscentrum Kindermishandeling www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be

Het Vertrouwenscentrum is een centrum voor hulpverlening bij kindermishandeling, seksueel misbruik en/of verwaarlozing. Een Vertrouwenscentrum biedt advies, ondersteuning en hulp bij (vermoedens van) kindermishandeling. Ze helpen gezinnen en hulpverleners om de mishandeling bespreekbaar te maken en passende hulpverlening te zoeken. Hierbij staat de veiligheid en het welzijn van het kind of de jongere steeds centraal. De website bevat ook info op kindermaat.

info@expertisecentrumkindermishandeling.be

Afdeling Leuven

Justus Lipsiusstraat 71 - 3000 Leuven

☎ 016 30 17 30

www.vertrouwenscentrum-kindermishandeling.be/leuven/

Crisishulp GGZ

Bij acute noodsituaties bij ernstig psychisch en psychiatrisch lijden (zoals suïcide, acute schoolweigering, onverklaarbare agressie uitval ...) kan contact opgenomen worden met het crisismeldpunt voor advies op maat. Er wordt gekeken welke hulp het meest gepast is voor de situatie.

Bij voorkeur gebeurt de aanmelding door een hulpverlener, maar ouders, opvoedingsverantwoordelijken of jongeren mogen ook zelf aanmelden.

[Crisismeldpunt Vlaams-Brabant: 078 05 00 38](tel:078050038)

Zelfmoordlijn

Zit je met vragen of gedachten over zelfdoding?

Surf dan naar de **Zelfmoordlijn** - zelfmoord1813.be Bel 1813 om erover te praten, elke dag, 24 op 24 uur. Chat via de chatknop op zelfmoord1813.be, elke dag van 19.00 tot 21.30 uur Mail via de mailknop op [zelfmoord1813](http://zelfmoord1813.be), elke dag, 24 op 24 uur

Teleonthaal

Eén op vier mensen krijgt in zijn of haar leven te maken met een psychisch probleem. Dit kan verschillende vormen aannemen: slapeloosheid, depressie, zelfmoordgedachten, ... Daarnaast geeft één op vier mensen aan dat ze zich niet goed in hun vel voelen. Praat erover en zoek hulp!

Heb je nood aan een luisterend oor?

Surf naar tele-onthaal.be

Bel **106** voor een vrijblijvend gesprek over je problemen.