

# Links voor ouders

* [Hulpgids o](https://www.psychosenet.be/publications/covid19-hulpgids-voor-gezinnen/?fbclid=IwAR0xZOQIcK415OeZO8xAaH6sGlpNKNcd9IyBdOxhAzpYUXVGc-87ilA8fis)m gezinnen te ondersteunen in omgang met het coronavirus (vzw Zitdatzo)
* Hoe overleef ik mijn kleuter terwijl ik thuis werk? [Met Anna!](https://www.amant.be/gratisdownloads) (Kathleen Amant > gratis downloads > blijf in uw kot)
* Kinderen informeren over het coronavirus aan de hand van filmpjes

o <https://www.youtube.com/watch?v=vdejjO-PxzQ>  
o <https://www.youtube.com/watch?v=VADCv4FOPwA&t=9s>

* Geen internet thuis? Via jouw school kan je tijdelijk [gratis wifi van Telenet](https://press.telenet.be/telenet-opent-publieke-internetconnecties-voor-leerlingen-zonder-internettoegang) krijgen.
* Omgaan met conflict tijdens de coronacrisis: [5 tips](https://1712.be/Portals/1712volw/Files/Documents/1712_Poster_Conflicten_Corona_Print.pdf)
* ‘Praten met je kind over dat virus?”, hoe pak je dat aan?
  + Tips van de [Gezinsbond](https://www.goedgezind.be/jonge-kinderen/het-coronavirus-zo-praat-je-erover-met-je-kind/)
  + Tips van [Onderwijs Vlaanderen](https://www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/hoe-spreek-je-met-kinderen-over-het-coronavirus)
  + [Groei mee.be](https://www.groeimee.be/praten-over-het-coronavirus) geeft tips
* Hulp nodig? Nu face-to-face contacten door de coronacrisis vaak niet meer mogelijk zijn, vangen chathulplijnen een groot deel van de hulpvragen op. Ze versterken hun capaciteit en verruimen hun openingsuren. Een overzicht!
  + [Chat met het CLB!](https://www.clbchat.be/) We hebben het CLB-chatteam tijdelijk uitgebreid.
  + Chat, bel of mail met het [CAW.](https://www.caw.be/contacteer-ons/)
  + [Tele-Onthaal i](https://www.tele-onthaal.be/)s er voor je: telefonisch of via chat. 24/7.
  + [Hier v](https://www.samvzw.be/nieuws/chathulplijnen-op-volle-toeren-door-coronacrisis)ind je nog meer chathulplijnen.

# Thuiswerken: hoe organiseer je dat?

* [UCLL](https://www.ucll.be/research-expertise/thuis-werken-met-kinderen-hoe-pak-je-dat-aan) : De hogeschool UCLL geeft je tips die helpen om [thuiswerken te organiseren](https://www.ucll.be/research-expertise/thuis-werken-met-kinderen-hoe-pak-je-dat-aan). Zo zorg je dat 'werk' en 'thuis' kunnen samensporen. Zeker een goed idee!
* [Jobat](https://www.jobat.be/nl/art/thuiswerken-met-kinderen-tijdens-de-coronacrisis-10-tips)**:** Ook bij [Jobat](https://www.jobat.be/nl/art/thuiswerken-met-kinderen-tijdens-de-coronacrisis-10-tips) helpen ze je op weg om thuiswerk goed te organiseren

# Hoe je kinderen nuttig bezighouden?

# Kleuters

* + ga in op het aanbod van de school
  + [Juf Bianca](https://jufbianca.nl/2020/03/hoe-geef-je-thuisonderwijs-aan-kleuters/): Hoe geef je kleuters thuisonderwijs? [Juf Bianca geeft uitleg](https://jufbianca.nl/2020/03/hoe-geef-je-thuisonderwijs-aan-kleuters/).
  + [Wepboek voor kleuters](https://www.wepboek.nl/kindersite/): Luisterboeken voor kleuters? Je vindt ze op [Wepboek.nl](https://www.wepboek.nl/kindersite/).
  + [Ketnet Junior](https://www.youtube.com/results?search_query=Biba+en+Loeba&fbclid=IwAR0ZFS70S8GDSuOGLuKhTmeNSDEVY7ZrWudv_6Ox7N-Uml7sl1cVcDO7ss0): Kleuters laten bewegen doe je met Biba en Loeba. Je vindt ze op het [Ketnet Junior YouTubekanaal](https://www.youtube.com/results?search_query=Biba+en+Loeba&fbclid=IwAR0ZFS70S8GDSuOGLuKhTmeNSDEVY7ZrWudv_6Ox7N-Uml7sl1cVcDO7ss0).
  + [Kleuterwijs](http://www.kleuterwijs.be/?fbclid=IwAR2zE1wAWtDsPNWB08-O9jHjeZMHq5vptwI6kiFlVYSM8v19MGx4aTXY_84) zet werkbundelts online per niveau.
  + luisterboeken voor je kinderen ([Fundels)](https://www.fundels.com/corona/)
  + de online jeugdbeweging

# Lagere school

* + [Xnapda](https://www.xnapda.be/): educatieve filmpjes voor de lagere school. Je vindt ze tot de paasvakantie gratis op [Xnapda](https://www.xnapda.be/).
  + [Juf Bianca](https://jufbianca.nl/2020/03/hoe-geef-je-thuisonderwijs-aan-kleuters/): [Juf Bianca](https://jufbianca.nl/2020/03/hoe-geef-je-thuisonderwijs-aan-kleuters/) zet kinderen uit de lagere school aan het werk.
  + [Eureka](https://mailchi.mp/eurekaleuven/kom-je-naar-onze-vakantiecursus-1388675?e=1f653a0114): Eureka geeft je een aantal mogelijkheden om je kind van thuis uit te laten leren. Met de coronacrisis stellen ze er enkele gratis ter beschikking. [Neem een kijkje](https://mailchi.mp/eurekaleuven/kom-je-naar-onze-vakantiecursus-1388675?e=1f653a0114)!
  + [Spelen en Leren](https://spelenenleren.com/): op zoek naar werkblaadjes? Alle soorten en maten op [Spelen en Leren](https://spelenenleren.com/).
  + [Uit met vlieg](https://www.uitmetvlieg.be/uittip/podcasts-en-luisterboeken-voor-kinderen): Uit met vlieg heeft [6 kindvriendelijke podcast](https://www.uitmetvlieg.be/uittip/podcasts-en-luisterboeken-voor-kinderen) bij elkaar gezet.

# Secundair

* + [Mathsup: Mathsup](https://www.mathsup.be/?fbclid=IwAR2M_c-DVxYYE3fh8Ia3ottorr9qhCchEs2K54Nhhg-LFN-OIkw1kjxrLZI) helpt je sterker worden in wiskunde. Voor leerlingen eerste middelbaar.
  + [De 5 vragen: KULeuven en de Vlaamse Scholierekoepel lanceren schrijfproject](https://duurzaamonderwijs.com/2020/03/19/schrijfproject-tijdens-coronacrisis-scholieren-schrijven-geschiedenis-door-te-antwoorden-op-5-grote-levensvragen/) tijdens coronacrisis: scholieren schrijven geschiedenis.

# Meertalige informatie: - العربية

* [Meertalige informatie o](https://www.integratie-inburgering.be/corona-meertalige-info)ver het coronavirus (Agentschap Integratie en Inburgering)
* Invulboekje [‘Hallo, ik ben corona’.](http://dewegwijzer.org/hallo-ik-ben-corona/) Ook in het Frans, Engels, Arabisch, Noors, Pools, Russisch, Turks en Tsjechisch.

# Links voor jongeren

* [Coronaonrust in je hoofd? (](https://www.vrijclb.be/leerlingen/corona-onrust-in-je-hoofd)CLB)
* Geen internet thuis? Via jouw school kan je tijdelijk [gratis wifi van Telenet](https://press.telenet.be/telenet-opent-publieke-internetconnecties-voor-leerlingen-zonder-internettoegang) krijgen.
* Omgaan met conflicten in je gezin tijdens de coronacrisis: [5 tips](https://1712.be/Portals/1712volw/Files/Documents/1712_Poster_Conflicten_Corona_Print.pdf)
* In kleine stappen je leven steeds leuker maken doe je met [SoChicken.](https://sochicken.nl/)

# Nog meer online jongerenhulp

Hulp nodig? Nu face-to-face contacten door de coronacrisis vaak niet meer mogelijk zijn, vangen chathulplijnen een groot deel van de hulpvragen op. Ze versterken hun capaciteit en verruimen hun openingsuren. Een overzicht!

# Algemene hulpverlening, verschillende thema’s

* + CLB Chat

Voor schoolgaande kinderen en jongeren  
Te bereiken via Ma, di, woe, do: 14u00 – 21u00  
Thema’s: leren & studeren, studiekeuze, goed voelen, gezondheid, alle grote en kleine zorgen

* + Blended chatten

Als je liever met iemand van je eigen CLB chat of belt, kan dat natuurlijk ook. Via de website vrijclb.be/vrij-clb-tienen kan je alle contactgegevens vinden van de medewerkers. Zij zullen je dan een persoonlijke link sturen, op een dag en uur. Omdat iedereen zijn eigen link heeft, kan de privacy nog meer gegarandeerd worden

* + Tele-onthaal

Tele-onthaal.be

Voor alle leeftijden

Te bereiken via Chatten Ma, di, do: 18u00 – 23u00

Woe: 15u00 – 23u00

Bellen 24 op 24, 7 op 7

Thema’s: Alle zorgen, groot en klein

* + JAC

Caw.be/jac

Voor jongeren van 12 tot 25 jaar

Te bereiken via Chatten Ma, di, woe, do, vrij: 13u00 – 19u00

Mailen Altijd

Bellen Ma, di, woe, do, vrij: 9u00 – 18u00  
Thema’s: school, vrije tijd, thuis, relaties, je goed voelen, alle grote en kleine zorgen

* + Wat Wat

Watwat.be

Voor alle leeftijden

Informatie over vele uiteenlopende thema’s, voor gesprekken wordt doorverwezen naar andere hulpverlening

Thema’s: Thuis, Seks, Pesten, Je lijf, ziek zijn, alle grote en kleine zorgen

* + Awel

Awel.be

Voor alle kinderen en jongeren tot 18 jaar – gratis en anoniem  
Te bereiken via Chatten: Ma, di, woe, do, vrij, za, zo: 18u00 – 22u00

Bellen: Ma, di, do, vrij: 16u00 – 22u00  
 Woe: 14u00 – 22u00

Mail: Altijd

Lees: informatie over verschillende thema’s

Forum: online vragen stellen waar anderen kunnen op reageren

Thema’s: Alle zorgen, groot en klein

* + TeJo

Tejo.be/tejo-leuven

Voor kinderen en jongeren van 10 – 20 jaar

Te bereiken via: Bellen of skypen: Ma, di, do: 16u00 – 20u00

Woe: 13u00 – 20u00

Mailen Altijd

Thema’s: Alle zorgen, groot en klein

* + Teleblok

Teleblok.be

Vooral voor leerlingen/studenten

Te bereiken via Chatten: Ma, di, woe, do, vrij, za, zo: 18u00 – 23u00

Thema’s: afleiding, perfectionisme, planning, studiekeuze, alles wat met school te maken heeft

* + Nok Nok

Noknok.be

Voor kinderen en jongeren

Informatie en opdrachten om je goed in je vel te voelen

Thema’s: angst, jezelf pijn doen, dipjes, eert- en slaapproblemen, ADHD, ASS

* + Fit in je hoofd

Fitinjehoofd.be/leef-zonder-filter

Voor kinderen en jongeren

Informatie over hoe je voor jezelf kan zorgen in tijden van sociale media

Thema’s: zelfzorg, hoe gaat het echt met je?

* + Grip op je dip

Gripopjedip.nl/nl/home

Voor jongeren van 16 tot 25 jaar

Tips van hulpverleners en andere jongeren over het omgaan met negatieve gedachten.

Het is wel een Nederlandse organisatie, dus mailen lijkt moeilijker.

Thema’s: sombere stemming, in een dipje zijn, negatieve gedachten

* + [Over Kop](https://www.overkop.be/huizen/tienen)

Voor jongeren tot 25 jaar  
Te bereiken via Chatten: Ma, di, woe, do, vrij, za: 18u00 – 22u00  
Thema’s: relaties, pesten, depressie

# Zelfmoord, psychische problemen

* + Zelfmoordlijn

Zelfmoord1813.be

Voor alle leeftijden

Te bereiken via Chatten Ma, di, woe, do, vrij, za, zo: 18u30 – 22u00  
 Bellen 24/24, 7/7  
 Mailen 24/24, 7/7  
Zelfhulp - Zelf informatie om aan de slag te gaan.  
Thema’s: zelfmoord

* + Ik maak de klik

Ikmaakdeklik.be

Voor kinderen en jongeren van ouders met psychische moeilijkheden

Te bereiken via Chatten, bellen, mailen 🡪 er wordt doorverwezen naar Awel

Informatie over allerlei problematieken

Thema’s: psychische problemen bij ouders

* + Think Life

Ondersteund door zelfmoord1813

Voor jongeren die met zelfmoordgedachten zitten

* + Safety plan

Ondersteund door zelfmoord1813

Maak samen met een hulpverlener een plan op voor als er een crisissituatie is

* + Back up

Ondersteund door zelfmoord1813

Overbruggen en preventie van crisissituaties

* + On track again (app)

Ondersteund door zelfmoord1813

Na een poging je leven opnieuw op de rails krijgen

# Geweld in alle soorten

* + Nu praat ik er over

Nupraatikerover.be

Voor alle leeftijden

Te bereiken via: Chatten Ma, di, woe, do: 14u00 – 17u00 en 19u00 – 22u00  
 Vrij: 14u00 – 17u00  
Thema’s: verbaal, fysiek en seksueel geweld

* + 1712

1712.be/home

Voor jongeren  
Te bereiken via Chatten Ma, di, woe, do: 17u00 – 19u00  
 Mailen Altijd

Thema’s: alle soorten geweld

* + Kinderrechten

Kinderrechten.be

Voor kinderen en jongeren

Te bereiken via Mailen Altijd  
 Bellen Ma, di, woe, do, vrij: 9u00 – 12u00

Thema’s: schending van de rechten van minderjarigen

* + Tzitemzo

Kijk zeker ook eens op tzitemzo.be. Daar worden alle rechten van kinderen en jongeren uitgelegd.

* + Seksueel geweld

Seksueelgeweld.be

Voor jongeren

Te bereiken via Chatten Ma, do: 18u00 – 22u00  
 Woe: 14u00 – 17u00 en 18u00 – 22u00  
Thema’s: seksueel overschrijdend gedrag

# Verslaving van alle soorten

* + Sportwijs

Sportwijs.be

Voor jongeren

Informatie over alcohol, drugs, etc in combinatie met je lijf en (top)sport

Thema’s: verslaving, gebruik van middelen

* + Druglijn

Druglijn.be

Voor alle leeftijden

Te bereiken via Chatten Ma, di, woe, do, vrij: 12u00 – 18u00  
 Skype Ma, di, woe, do, vrij: 12u00 – 20u00  
 Bellen Ma, di, woe, do, vrij: 10u00 – 20u00  
 Mailen Altijd  
Thema’s: drank, drugs, pillen, gamen, gokken

* + Msoc

Msoc-vlaamsbrabant.be

Voor alle leeftijden

Te bereiken via Bellen Ma, di: 9u00 – 17u00  
 Woe: 13u00 – 20u00  
 Do: 9u00 – 19u00  
 Vrij: 9u00 – 13u00  
 Mailen Altijd  
Thema’s: eigen drugsgebruik of dat van een vriend/familie

* + Alcoholhulp.be

Voor jongeren

Online zelfhulp en begeleiding en informatie over alcoholgebruik

Thema: alcohol

* + Cannabishulp.be

Voor jongeren

Online zelfhulp en begeleiding en informatie over cannabisgebruik

Thema: cannabis

# Gokken

* + Gokhulp.be

Voor jongeren

Online zelfhulp en begeleiding en informatie rond gokken

Thema: gokken

# Opvoeding

* + Opvoedingslijn

Opvoedingslijn.be

Voor ouders

Te bereiken via Bellen: Ma, di, vrij: 10u00 – 13u00 en 14u00 – 17u00  
 Do: 10u00 – 13u00, 14u00 – 17u00 en 19u00 – 21u00  
thema’s: opvoedingsvragen

* + Huis van het kind

Neem zeker ook eens een kijkje op de website van de huizen van het kind. Huis van het kind Tienen is te bereiken via 016/80.45.49 of [info@huisvanhetkind.tienen.be](mailto:info@huisvanhetkind.tienen.be). Voorlopig zijn zij tot 3 april gesloten

# Specifieke thema’s

* + Gender en seksuele voorkeuzen: Lumi

Lumi.be

Voor alle leeftijden

Te bereiken via Chatten Ma, woe, do: 18u30 – 21u30

Bellen Ma, woe: 18u30 – 21u30

Mailen Altijd

Thema’s: gender en seksuele voorkeur

* + Adoptie: a-buddy

A-buddy.be/nl

Voor alle leeftijden  
Te bereiken via Chatten Ma, woe: 20u00 – 22u00  
Thema: vragen rond eigen adoptie

* + Eetstoornissen: anorexia en boulimia nervosa

Anbn.be  
Voor jongeren  
Te bereiken via Chatten Zo: 20u00 – 22u00  
 Bellen/videobellen Woe, zo: 14u00 – 18u00  
Thema: eetstoornissen

* + Autisme: autismeliga

Ligaautismevlaanderen.be/autismechat

Voor kinderen, jongeren en ouders

Te bereiken via Chatten Ma, di, do: 18u00 – 22u00

Woe: 14u00 – 22u00

Nu momenteel ook overdag, te checken op de website zelf

Thema: alle vragen rond autisme

* + Allesoverseks.be

Voor jongeren

Informatie over alles wat met seks, relaties, soa’s, je lichaam, etc te maken heeft

Thema’s: seks en relaties

Met dank aan de collega’s van Vrij CLB Leuven!