



## Als je jong bent zit je met 1001 vragen Je staat er niet alleen voor!

**WAT  
WAT**

[www.watwat.be](http://www.watwat.be) is er voor iedereen die het even niet weet. Zowel bij spannende als moeilijke momenten. **No-nonsense informatie op jouw maat.** Een online platform van meer dan 70 organisaties die jongeren op weg zetten naar advies of hulp.



WERK



RACISME



POLITIE



DONKERE  
GEDACHTEN



CORONA



SEKS



MIJN RECHTEN



STUDIEKEUZE



PROBLEMEN  
THUIS



SEXTING



JE LIJF



STUDENTENJOB



PSYCHISCHE  
PROBLEMEN



GELD



RIJBEWIJS



EERSTE KEER



BEGELEID  
WONEN

Misschien **heb je meer nodig** dan enkel informatie? Ben je even de draad kwijt, of is er iets wat je verdrietig, bang of boos maakt, iets waar je geen kant mee op kan?

Als het wat minder goed met je gaat, **kan praten helpen.** 't Is als een steentje in je schoen, die kronkel in je hoofd. Pak het vast en weet: je staat er niet alleen voor!

De **eerste hulp vind je vaak vlakbij**: praat met je ouders, je broer, je zus, je tante, je opa. Praat met je vrienden. Stap naar je leerkracht of de zorgcoördinator of leerlingenbegeleider op school, je trainer, je leider in de jeugdbeweging of je groepsbegeleider.

Soms lukt dat niet, of is het niet genoeg. Wij tonen je hier de weg naar **andere oplossingen.**

Deze hulpwijzer wordt je aangeboden door TEJO Leuven vzw  
Tervuursevest 176 • 3000 LEUVEN • 0472 60 26 03 • [info.leuven@tejo.be](mailto:info.leuven@tejo.be)  
[www.tejo.be](http://www.tejo.be) • Je vindt ons op facebook & instagram

**TEJO**  
LEUVEN  
therapeuten  
voor jongeren

Bij jou in de buurt vind je **organisaties waar mensen klaarstaan om met jou in gesprek te gaan**. Gratis en in vertrouwen. Je kan er zomaar **binnenlopen of bellen** voor een afspraak. Als je dat liever wil, kan je ook **chatten of videobellen**. Ze zullen luisteren en mee naar oplossingen zoeken. Indien nodig helpen ze je de weg vinden naar andere gepaste hulp.

---



De JAC-medewerkers helpen jongeren tussen 12 en 25 jaar met al hun vragen en problemen. Moeilijkheden thuis? Vragen over wonen of geld? Voel je je slachtoffer of wil je je rechten kennen?

Het JAC helpt je met al je vragen en problemen. Je loopt binnen en je doet er een babbel.

Meer info over hoe het JAC werkt vind je op [www.jac.be](http://www.jac.be).

Je vindt er ook de uren waarop de chat open is.

---



Je goed voelen in je vel, leren en studeren, kiezen, je gezondheid: de CLB-medewerkers helpen met informatie, advies, onderzoek of begeleiding. Spreek met hen. Bij elke school is er een CLB-medewerker. Je vindt de contactgegevens zeker op je school of op [www.onderwijskiezer.be](http://www.onderwijskiezer.be).

Meer info vind je op [www.watwat.be/hulp/clb](http://www.watwat.be/hulp/clb).

Alles over de CLB-chat vind je op [www.clb-chat.be](http://www.clb-chat.be).

---



Zie je het even echt niet meer zitten? Vind je geen andere hulp? Spring binnen bij TEJO en doe je verhaal. Hoe wij je helpen, dat vind je goed uitgelegd op [www.tejo.be](http://www.tejo.be).

Voor jongeren tussen 10 en 20 jaar. Zonder afspraak, anoniem, therapeutisch, tot 10 gesprekken, als jij dat wil. Alle medewerkers van TEJO zijn vrijwilligers. Je belt voor een afspraak of loopt gewoon binnen. Je kan ook chatten of videobellen met de therapeuten.

---

### **Praat je gemakkelijker op afstand?**

Je kan bij veel organisaties **bellen, chatten of videobellen**.

Anoniem, vertrouwelijk en soms gratis.

Je vindt hierna een aantal mogelijkheden. **Tele-Onthaal en de Zelfmoordlijn zijn altijd telefonisch bereikbaar**. De

andere organisaties op welbepaalde momenten, ook voor de chat. Check even hun website, facebook of instagram. Meer info vind je op [www.noknok.be](http://www.noknok.be) > hulp nodig.





AWEL is er speciaal voor kinderen en jongeren. Je kan er met alle vragen terecht. Er luistert altijd iemand naar je verhaal. Ze proberen je te helpen en een antwoord te zoeken op je vragen.

Bellen: **102**

Chatten: [www.awel.be](http://www.awel.be)

Forum: zowel andere jongeren als het J-Awel team antwoorden op je vragen.

---



Als je nood hebt om te praten kan je ook bellen of chatten met een vrijwilliger van Tele-Onthaal. Je krijg er ook info over hulp bij jou in de buurt.

Bellen: **106, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7**

Chatten: [www.tele-onthaal.be](http://www.tele-onthaal.be)

---



**1813**  
zelfmoord

Denk je soms aan zelfmoord? Ken je iemand die eraan denkt en maak je je zorgen over hem of haar? Heb je zelf iemand verloren door zelfmoord? Voor iedereen die met zelfmoord in aanraking komt.

Bellen: op het nummer **1813, 24 uur op 24 en 7 dagen op 7**

Chatten: [www.zelfmoordlijn.be](http://www.zelfmoordlijn.be)

---



Word je seksueel lastig gevallen? Word je gedwongen (seksuele) dingen te doen? Ging er iemand over jouw grens of ken je iemand met zo'n probleem? Contacteer een medewerker van het vertrouwenscentrum kindermishandeling.

Chatten: [www.nupraatikerover.be](http://www.nupraatikerover.be)

Mailen: [info@nupraatikerover.be](mailto:info@nupraatikerover.be)

---



Voor iedereen die geweld meemaakt of getuige is van geweld (fysiek, seksueel of financieel). Ging er iemand over jouw grens? Of vraag je je af of jouw gedrag wel OK is? Informatie, advies of verwijzing naar verdere hulp.

Bellen: **1712**

Chatten: [www.1712.be](http://www.1712.be)

---



Is er acuut gevaar? Bel dan **101**.

Dan komt de politie en zij kan ook voor een dokter of ambulance zorgen als dat nodig is.



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.

Bellen: **078 15 10 20**

Chatten: [www.druglijn.be](http://www.druglijn.be)



Lumi is een opvang- en infolijn voor iedereen met vragen over gender en seksuele voorkeur. Je kan er gratis en anoniem informatie vragen of je verhaal doen.

Bellen: **0800 99 533**

Chatten: [www.lumi.be](http://www.lumi.be)



Teleblok chat met studenten die het even niet meer zien zitten, vooral met hun studie. Je kan je hart luchten bij de vrijwilligers en zij zoeken mee naar wat je kan helpen.

Chatten: [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be) (enkel open tijdens de examens)



Heb je vragen rond eetstoornissen? Regelmatig organiseert ANBN een chatmoment met lotgenoten.

Via <https://www.anbn.be/anbn-deelt/chat/>



Kreeg je de diagnose autisme en zit je met vragen? Bots je op moeilijkheden?

Chatten: [www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/](http://www.ligaautismevlaanderen.be/autismechat/)



Fara luistert, informeert en begeleidt bij zwangerschapskeuzes.

Farafoon: **016 38 69 50**

Faramail: [vragen@fara.be](mailto:vragen@fara.be)

Farachat: [www.fara.be](http://www.fara.be)



Bel **112** als je direct medische hulp wil laten komen.

gegevens bijgewerkt tot 6 januari 2021

De werking van TEJO Leuven wordt mogelijk mede dank zij de steun van de stad Leuven.

V.U. Luc Deneffe, Tervuursevest 110, 3000 Leuven vzw ON 0727698453 RPR Leuven

NIET OP DE OPENBARE WEG GOOIEN

