



PSYCHISCH WELZIJN: INFOFICHES VOOR JOU, VOOR MIJ, VOOR IEDEREEN

Wil je nog meer informatie of heb je nog vragen?
Aarzel dan niet om je verbond
te contacteren.

Deze fiches dienen als hulpmiddel tijdens een vakantie of tijdens het jaar. Je zult met verschillende thema's rond psychisch welzijn te maken krijgen. We gaan deze bundel aanvullen met andere relevante thema's die opduiken. Geef ons dus zeker feedback rond de problemen of moeilijkheden die je tegenkomt. Weet ook dat je voor verdere vragen altijd je verbond kan contacteren voor meer info, steun of gewoon een babbeltje.

**MET DANK AAN:
PROJECTGROEP GEZONDHEID KAZOU**

ALGEMEEN

UITGANGSPUNTEN

Als Kazou'er wil je op vakantie of op cursus een groep jongeren een **fijne vrije tijd** geven. Tijdens die periode kan je iemand de tijd van zijn leven bezorgen en afleiding bieden. Psychische problemen bij jongeren spelen vaak al langere tijd en vragen vaak een professionele aanpak. Het oppikken van signalen rond psychische moeilijkheden bij deelnemers en deze bespreekbaar maken, is wel altijd zinvol. Zo kunnen jongeren hun weg vinden naar de gepaste hulpverlening.

Weet dat je **geen hulpverlener** bent en dit ook niet van jou verwacht wordt. Wees attent voor signalen die erop wijzen dat een jongere zich niet goed in zijn vel voelt. Biedt hulp in de vorm van een luisterend oor, steun, ... dat is op eender welk moment zinvol.

Er gewoon zijn voor iemand, door zaken bespreekbaar te maken waar ook jij je comfortabel bij voelt, kan voor sommige personen een wereld van verschil maken.

Doe wat je kan voor de jongere maar ook enkel waar je je goed bij voelt. Voel je als VV of moni niet verplicht alle zorg op jou te nemen. Vaak zijn er monitoren die je hierin kunnen ondersteunen. Moni of VV, vergeet niet voor jezelf te zorgen.

We proberen bij Kazou ervoor te zorgen dat iedereen zich altijd goed voelt op vakantie, maar dit lukt niet altijd en dat is ook niet jouw verantwoordelijkheid of die van je moni ploeg.

Hou je eigen grenzen in de gaten. Het gewicht van dergelijke informatie kan erg zwaar zijn, bescherm dus je grenzen. Beloof niet dat je alles voor jezelf gaat houden. Deel de informatie met anderen om de last niet alleen te moeten dragen.

Neem ook altijd contact op met de educatief medewerkers van je verbond, een hulpverlener of volwassene in je omgeving. Wacht hier niet mee zodat we jullie en de personen in kwestie beter kunnen ondersteunen. Verder in de bundel vind je hier meer informatie over terug.

ALGEMEEN

Het is niet omdat er iets op de **medische fiche** vermeld staat, dat er zich problemen zullen voordoen. Ook omgekeerd kan er wel iets spelen waarvan we niet op de hoogte zijn. Kazou vraagt de ouders om hier zo volledig en eerlijk mogelijk in te zijn.

Beloof geen geheimhouding. Geef dit van in het begin duidelijk aan. Een jongere heeft vaak al zijn moed verzameld om je te vertellen over diens gedachten en gevoelens. Ze zien jou als een vertrouwenspersoon. Hem of haar de boodschap geven dat je het nodig vindt om een andere volwassene en/of externe hulpverlening te betrekken bij de situatie is dan niet zo makkelijk maar wel noodzakelijk. Het delen van vertrouwelijke info kan je vertrouwensband met de jongere schaden. Informeer daarom de jongere over de stappen die je zal zetten.

Bespreek samen van welke volwassene en/of externe hulpverlening je de hulp kan inroepen en op welke manier dit het best kan gebeuren.

Tracht het verhaal **na de vakantie zo goed mogelijk af te sluiten**. Sluit het contact met de deelnemer of moni af en blijf niet onbepaald bereikbaar. Communiceer dit ook open naar de deelnemer en verwijst die eventueel door naar de juiste instanties. Breng je educatieve zeker van de situatie op de hoogte en vertel je verhaal en je eigen gevoelens. Op die manier kan je hier een punt achter zetten en kan de deelnemer of moni vanuit het verbond de nodige ondersteuning krijgen en eventueel doorverwezen worden.



ALGEMEEN

TIPS DIE IN ELKE CRISISSITUATIE VAN PAS KUNNEN KOMEN

Je kan heel wat uiteenlopende crisissituaties tegenkomen waarbij iemand denkt aan zelfmoord, een poging onderneemt of dreigt een poging te doen. Het is meestal een hele uitdaging om te weten hoe je met de persoon en de rest van de groep kan omgaan. Neem sowieso contact op met de educatief medewerker binnen je verbond om je te laten ondersteunen. Je hoeft een situatie niet alleen op te lossen. Vanuit je rol kan je enkel een luisterend oor bieden en de signalen die je opvangt doorspelen naar de juiste personen. Weet je helemaal niet waar je terecht kan, wat te doen of ben je in paniek, bel dan de hulpdiensten.

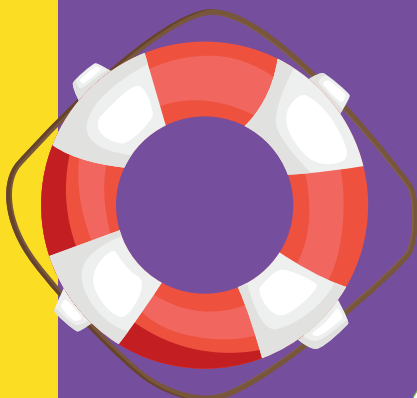
- Laat de jongere niet alleen.
- Probeer een rustige plek te zoeken waar je met de jongere kan praten.
- Zeg steeds welke stappen je zal ondernemen.
- Geef aan dat je bezorgd bent: "Ik maak me zorgen om je. Zie je het zitten om samen hulp te zoeken?"
- Bel de ambulance wanneer de veiligheid van iemand anders of jezelf in het gedrang komt.
- Probeer zelf rustig te blijven. Praat duidelijk, op een rustige manier en op gewone snelheid. Dit helpt vaak om de jongere in kwestie rustig te laten worden.
- Breng het verbond op de hoogte. Zij zullen de juiste stappen ondernemen richting ouders, voogd of een andere volwassen vertrouwenspersoon.
- Geef aan dat hulp beschikbaar is en dat er samen gezocht kan worden naar andere oplossingen.
- Indien mogelijk, probeer crisissituaties steeds met twee aan te pakken, zodat je er niet alleen voor staat.
- Bekijk wie er voor de andere deelnemers kan zorgen.



ALGEMEEN

WAT MET DE ANDERE DEELNEMERS?

- Naast de jongere in crisis zijn er ook nog de andere deelnemers die zich vragen stellen, bezorgd zijn, dingen opvangen... Spreek af wie de rest van de groep zal ondersteunen. Sta ook stil bij de vele communicatiekanalen die de deelnemers gebruiken.
- **Uitgangspunt:** 'Indien de anderen niets hebben opgevangen van de situatie, geef je hen geen uitleg.'
- Als ze wel op de hoogte zijn, sta dan stil bij de informatie die je de groep geeft tijdens of na een crisis en de emotionele impact daarvan op die groep. Dit kan andere zaken losmaken, jongeren kunnen ongerust zijn...
 - ◆ Geef aan wie het aanspreekpunt is van je moniploeg.
 - ◆ Geef kort en bondig informatie (let op: enkel de info die de jongere in crisis wenst te delen)
 - ◆ Zoek met de jongeren antwoorden op hun vragen.
- Volg als VV ook je hele **moniploeg** goed op. Wees een luisterend oor. Ga in gesprek met je moniploeg en probeer samen te zoeken naar antwoorden. Vergeet hier zeker niet je verbond in te schakelen om je advies te geven.



ZELFDODING

Deze infofiches helpen je op weg wanneer je in aanraking komt met het thema zelfmoord op vakantie of tijdens het jaar.

JE KAN TIPS EN INFORMATIE OVER VERSCHILLENDE ONDERWERPEN LEZEN:

- Signalen
- Bespreekbaar maken
- Doorverwijzen en omgeving erbij betrekken
- Waar kan ik terecht?
- Crisissituaties
- Op vakantie, cursus, ...

OP WELKE MANIER KOM JE HIERMEE IN AANRAKING?

Dit kan op verschillende manieren: een deelnemer of moni spreekt je aan over zijn of haar zelfmoordgedachten, je merkt dat één van je deelnemers of medemoni's niet goed in zijn of haar vel zit en je maakt je zorgen, iemand uit je groep ondernam een zelfmoordpoging, op vakantie word je onverwacht geconfronteerd met een deelnemer die aan zelfmoord denkt, één van je medemoni's stapt uit het leven, ...

Zie je het niet zitten om zelf een gesprek over zelfmoordgedachten te voeren? Dat is helemaal oké! Zoek iemand die je kan bijstaan of die het gesprek in jouw plaats kan doen. Dit kan iemand van de moniploeg zijn, een aanspreekpunt binnen je organisatie of een andere volwassene.



ZELFDODING

Een zelfdoding of zelfmoordpoging gebeurt niet zomaar. Er gaat vaak een langdurig proces aan vooraf dat zich afspeelt in de emoties en gedachten van de jongere. Soms wordt dat proces zichtbaar voor de omgeving door bepaalde signalen.

Pas op! Dit zijn slechts voorbeelden van signalen. Wees je ervan bewust dat iedereen anders reageert. Hou daar dus rekening mee.

1. VERANDERINGEN IN EMOTIES

Plotse huilbuien

Agressief of vervelend gedrag stellen

Woede-uitbarstingen
Somber zijn

2. GEDRAGSVERANDERINGEN

Een opvallende verandering in het uiterlijk zoals verwaarlozing van hygiëne, donkere kleren dragen, ...

Misbruik van alcohol of andere drugs

Neiging om onverantwoorde risico's te nemen, kleine ongelukjes

3. ZICH TERUGTREKKEN

Niet meer naar activiteiten komen

Wegloop- of zwerfgedrag

Zich afzonderen van familie en vrienden

Interesse verliezen in activiteiten

Minder actieve rol opnemen binnen de begeleidingsploeg

4. ZEGGEN DAT HET NIET GOED GAAT

"Ik wou dat ik dood was",

"Ik ga er een eind aan maken"

"Voor mij hoeft het niet meer",
"Ik zie het niet meer zitten", "Ik kan toch niets goed doen, laat me met rust!"

Naast signalen in groep of op vakantie, kunnen er ook signalen voorkomen in andere contexten, bv. sociale media

5. SIGNALEN DIE DUIDEN OP AANWEZIGHEID VAN CONCRETE ZELFMOORDGEDACHTEN OF -PLANNEN

Afscheid nemen van belangrijke personen of plaatsen

Weggeven van persoonlijke spullen

Vorbereidingen treffen voor een zelfmoordpoging door een methode of een geschikte plaats te zoeken
Zelfmoordpoging



ZELFDODING

PRATEN OVER ZELFDODING KAN IN DRIE STAPPEN

STAP 1 – STEL DE VRAAG.

WAT IS DE JUISTE VRAAG? HOE STEL JE DIE?

Wanneer je je zorgen maakt over iemand is het zeer zinvol en ondersteunend om de vraag "Denk je soms aan zelfmoord?" te stellen. Dit is geen gemakkelijke opdracht maar tegelijkertijd is het stellen van deze vraag helpend voor iemand met zelfmoordgedachten. Je kan dit doen aan de hand van deze zinnen.

"Je zegt dat het niet zo goed met je gaat."

"Zou je me willen vertellen wat er aan de hand is?"

"Als je dat zegt, bedoel je dan dat je liever dood wil zijn?"

"Denk je wel eens aan de dood?"

"Denk je aan zelfmoord?"

DREMPELS BIJ PRATEN OVER ZELFMOORD

Mensen die denken aan zelfmoord vinden het moeilijk om hierover met anderen te praten. Vaak gaan volgende gedachten door het hoofd: "Gaan ze mij wel au sérieux nemen?" "Ben ik dan echt helemaal gek?" "Gaan ze het niet aan iedereen doorvertellen?" "Anderen hebben het toch ook wel eens zwaar?" "Moet ik dan nog met mijn verhaal komen?" "Misschien vinden ze mijn verhaal wel heel stom?" Het kan ontzettend helpend zijn als je aan iemand met zelfmoordgedachten laat weten dat je openstaat voor een gesprek. Je praat uiteindelijk over iets dat mogelijk elke dag aanwezig is in het leven van deze persoon. Een goed gesprek kan opluchten. Het geeft ruimte om alle gevoelens en gedachten ter sprake te brengen. Bovendien helpt het jou om in te schatten hoe snel je anderen bij het gesprek moet betrekken.

ZELFDODING

HOUD NIETS GEHEIM. PRAAT EROVER MET ANDEREN.

Als iemand je in vertrouwen neemt, vraagt die wel eens om alles voor jezelf te houden.

Een hele opdracht voor jou om met al die gevoelens en gedachten van de andere te blijven rondlopen. Wanneer iemand met je spreekt over zelfmoordgedachten raden we aan om deze informatie altijd te delen met derden.

Externe hulp is misschien wel het meest aangewezen. Bied aan om samen hulp te zoeken bij ouders, de huisarts, een psycholoog, een hulpverlener,...

Deel je bezorgdheid met het aanspreekpunt binnen je organisatie.

WAAR EN WANNEER STEL JE DE VRAAG?

Maak tijd voor een gesprek. Bekijk wie je taken kan overnemen indien je bezig bent met een activiteit. Ga op zoek naar een ruimte of plek waar je ongestoord en grondig kan praten met de jongere. Door voldoende tijd te nemen voor een gesprek kan je beter luisteren naar de jongere.

Bovenstaande zaken kunnen ervoor zorgen dat de jongere zich veiliger voelt om zichzelf kwetsbaar op te stellen.



ZELFDODING

STAP 2 - LUISTER, TOON BEGRIP

Denkt je vriend, deelnemer, medemoni,... inderdaad aan zelfmoord? Dan zijn je eerste gedachten misschien: "Hoe kan ik dit oplossen?" "Welke tips kan ik geven?" Onthoud dat je niet direct met een oplossing moet komen. Het belangrijkste is luisteren en begrip tonen voor iemands gevoel. Dit doe je door tijd te nemen en iemand rustig te laten vertellen. Probeer geen oordeel te vellen over wat iemand vertelt. Oordelen sluipen heel snel in reacties.

DONT'S

- Ik weet echt hoe je je voelt
- Alles komt wel goed hoor
- Je hebt zoveel vrienden
- Zo erg is het toch helemaal niet
- Een gesprek met iemand in volle groep
- Alles alleen
- Alsof na het gesprek alles vergeten is
- Iets waar je niet zeker van bent
- Hulpverlener/expert zijn



DO'S

- Ik weet niet goed wat te zeggen maar ik ben blij dat je het aan mij vertelt.
- Ik hoor dat je het heel moeilijk hebt. Je praat er al over met mij, dat is een goede stap.
- Doe een gesprek apart met de deelnemer, afgezonderd van de groep.
- Ga te rade bij je moniploeg en de educatieven
- Doe de moeite om ook na het gesprek de jongere op te volgen op vakantie.
- Bel bij onzekerheden naar jouw educatieve of naar de daarvoor voorziene instanties (nummers verder in deze bundel)

ZELFDODING

STAP 3 – ZOEK SAMEN HULP

Besprek met de jongere wie je betreft om extra hulp te krijgen. Bekijk of de jongere de stap naar hulpverlening kan zetten. Een gesprek met jou alleen is vaak onvoldoende om de problemen die er zijn aan te pakken. Besprek welke hulp de meest geschikte zou zijn en help om de eerste stap te zetten. Onthoud dat je niet meer kan doen dan wat jezelf aankan. Zorg ervoor dat je zelf bij iemand terecht kan met je vragen, gevoelens van onmacht, twijfels, ...

WAT TIJDENS?

- 1 Beloof geen geheimhouding.
- 2 Breng ouders en jeugddienst op de hoogte.
- 3 Laat de jongere niet alleen.
- 4 Zoek een rustige plek, weg van de rest, om te babbelen.
- 5 Blijf en praat rustig, dit helpt om de jongere te kalmeren.
- 6 Pak telkens met twee de situatie aan.
- 7 Doe niets onverwacht en zeg wat je doet en waarom.
- 8 Verplicht de jongere niet om met jou te babbelen als hij/zij met iemand anders wilt babbelen.

WAT NA?

Het is als animator of vakantieverantwoordelijke belangrijk dat je zorgt voor de juiste nazorg. Dit wil zeggen dat je de jongere begeleidt maar niet leidt. Hiermee willen we zeggen dat je de jongere niet moet beperken in zijn/haar vrijheid op vakantie. Jouw verantwoordelijkheid stopt echter na de vakantie. Daarom is de doorverwijzing naar een educatieve heel belangrijk. Deze persoon kan dan verdere stappen ondernemen.

Blijf je na het lezen van de fiches nog met vragen of twijfels zitten over zelfdoding, aarzel niet om contact op te nemen met Zelfmoordlijn 1813. Ook bij de suïcidepreventiewerking van de Centra voor Geestelijke Gezondheidszorg kan je als jeugdwerker terecht voor advies. Laat jezelf ondersteunen door iemand uit je omgeving, je educatieve of een hulpverlener.

ZELFVERWONDING

WAT IS HET?

We spreken over zelfbeschadiging wanneer iemand zichzelf opzettelijk verwondt. Meer dan 10% van de Vlaamse jongeren zegt ooit al aan zelfbeschadiging te hebben gedaan. Zelfbeschadiging kan op veel verschillende manieren:

- zichzelf snijden
- een overdosis drugs nemen
- zichzelf slaan of blauwe plekken toebrengen
- opzettelijk te veel of te weinig medicatie nemen
- zichzelf branden
- zich verhangen
- verstikking
- ...

Zelfbeschadiging wordt vaak gebruikt als een manier om met moeilijke emoties om te gaan zonder dat het altijd de bedoeling is om hieraan te overlijden.

HOE HERKEN JE HET?

SIGNALLEN

- Onverklaarde snij- of brandwonden of kneuzingen.
- Het lichaam steeds bedekt houden; vermijden om te gaan zwemmen of zich om te kleden in aanwezigheid van anderen.
- Teruggetrokkenheid of zich isoleren van de rest van de groep of moniploeg.
- Neerslachtigheid, geen interesse hebben in het leven of depressieve symptomen kunnen symptomen zijn.
- Zichzelf problemen kwalijk nemen of blijk geven van gevoelens van mislukking, waardeloosheid, uitzichtloosheid of woede.

Factoren kunnen individueel (depressie, angst, laag zelfbeeld,...) familiaal (overlijden, conflict in familie,...) en sociaal (pesten, moeilijk relaties opbouwen) zijn.

ZELFVERWONDING

PREVENTIEVE DO'S EN DON'TS

- Gevaarlijk materiaal niet laten rondslingeren
- Aandachtig zijn voor signalen
- Op voorhand, al gedachten verzetten
- Openstaan voor gesprek

TIJDENS?

Eerst EHBO als het nodig is, bv wondzorg, brandwonden, opname in ziekenhuis.

Veiligheid: gevaarlijk materiaal verwijderen. Als ze dit niet vrijwillig doen, het zelf afnemen.

Probeer in gesprek te gaan maar forceer het zeker niet. Wees zelf ook rustig, als je hier zelf niet klaar voor bent, vraag hulp bij iemand anders. Probeer een gesprek te integreren in een andere activiteit, zoals een wandeling, tekenen, knutselen,...

TIPS BIJ EEN MOEILIK GESPREK

- Spreek een signaal af wanneer het moeilijk gaat zonder dat ze in gesprek moeten gaan.
- Schrijf het neer, maak een tekening, uit de gevoelens niet in een gesprek.
- Vraag of de deelnemer liever met iemand anders wil praten (bv. arts, andere moni, hulplijn).

TIPS BIJ GESPREK:

- Maak een duidelijk onderscheid tussen de persoon en het gedrag van de deelnemer. Zijn/haar gedrag kan verontrustend zijn maar daarom is de deelnemer dit zelf niet.
- Vraag of de deelnemer zich ergens zorgen over maakt en hoe hij of zij zich voelt.
- Toon dat je bereid bent te luisteren naar wat de deelnemer te zeggen heeft.
- Beloof geen oplossing of wondermiddel.
- Geruststellen, blijf zelf ook rustig.
- Samen nadenken over andere manieren om met sterke gevoelens om te gaan. Zo kan je de vraag stellen of ze zelf al dingen geleerd hebben die hen helpen bij moeilijke momenten?

DOORVERWIJZINGSMOGELIJKHEDEN

Ga eerst altijd te rade bij je verbond voor het doorverwijzen van een moni of deelnemer. Je kan deze tools ook zelf aanreiken of zelf gebruiken.

DOORVERWIJZINGSKANALEN



JOUW KAZOU VERBOND



HET NOODNUMMER

Het noodnummer "112" is het enige noodnummer waarnaar je in heel Europa gratis kan bellen als je dringend hulp nodig hebt van de brandweer, een medisch team of de politie.

112

1813
zelfmoord

ZELFMOORDLIJN (1813)

Heb je hulp nodig of maak je je zorgen om iemand? Praten kan helpen. Bij de Zelfmoordlijn 1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis. Op de website kan je ook veel informatie over het thema terugvinden.

1813

+32 2 649 95 55 (in het buitenland)

JAC

JAC/CAW

Gaan de dingen niet zoals je wil? Het JAC geeft je raad en helpt je tijdens moeilijke momenten.

www.jac.be

awel

AWEL (102)

Awel luistert naar kinderen en jongeren. Elk gesprek is anoniem en gratis.

www.awel.be

102 (7/7, 16u-22)



ANTIGIFCENTRUM

070 245 245



TELE-ONHAAL (106)

Zit je met iets? Praat met Tele-Onhaal over wat jou bezighoudt. Anoniem, voor kleine of grote zorgen.

www.tele-onhaal.be

106 (7/7, 24/24)



DOORVERWIJZINGSKANALEN

**OVER
KOP**

OVERKOP:

In een 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 beroep kan doen op professionele therapeutische hulp.

 www.overkop.be

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be

DRUGLIJN (078 151 020)

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen en gokken kan je terecht bij de druglijn.

 **078 151 020**

TEJO
TEJOGROEP
VRIJESCHAP

TEJO

Ben je tussen 10 en 20 jaar en zie je het even niet meer zitten? Spring bij Tejo binnen en krijg onmiddellijk therapeutische begeleiding, anoniem en gratis, met of zonder afspraak.

 Tejo.be


Het CLB helpt.

CLB

Praten over hoe je je voelt op school of thuis? Vragen over je studies, je gezondheid of het medisch onderzoek? Je kan gratis en anoniem terecht bij het CLB voor info of begeleiding.





HUISARTS

De huisarts is een vertrouwenspersoon bij wie je terecht kan met alle medische of psychische klachten en vragen.

LUMI:

Lumi luistert gratis en anoniem naar je verhaal en antwoordt op al je vragen over gender en seksuele voorkeur.

lumi

 www.lumi.be
 **0800 99 533**



MIX
Papier van
verantwoorde herkomst
FSC® C011145

