

EHB KIT

MENTAAL WELZIJD

**OVER
TOPO**

Kzitermee.be

De EHB Kit mentaal welzijn verzamelt thema's die leven bij jongeren en iedereen die met hen in contact komt.

Per thema geeft de kit een theoretisch kader, tips en handvaten en bronnen.

Inhoud:

- Verontrusting
 - Algemeen
 - Grensoverschrijdend gedrag
 - Zelfverwonding
 - Suïcide (3 delen)
- Groepsdynamieken: pesten
- Diversiteit
 - Taaldiversiteit
 - ASS en ADHD
 - LGBTQ+
- Rouw en verlies
- Sociale media
- Noodgevallen

Heb je vragen over één van deze thema's? Of ben je op zoek naar informatie rond een thema dat niet in deze kit staat?

De EHB-kit is een tool die naar eigen noden samengesteld kan worden. OverKop en Kzitermee hebben beiden een signaalfunctie en vullen thema's aan wanneer nodig. Voor suggesties of vragen hierover kan je terecht bij:

info@kzitermee.be of contact@overkopzuidwestvlaanderen.be

Eerste Hulp Bij ...

VERONTRUSTING

WAT IS VERONTRUSTING?

Verontrusting is een situatie waarbij iemand zich zorgen maakt over het fysieke, emotionele of sociale welzijn van iemand anders. Noch het inschatten, laat staan het bespreekbaar maken van (vermoedens over) dergelijke situaties, is eenvoudig. Het is een delicaat onderwerp omdat er mogelijk sprake is van mishandeling, verwaarlozing of onveiligheid.

Hoe moeilijk het ook is, negeer deze signalen niet en probeer het gesprek aan te gaan. Verontrusting wijst er op dat iemand mogelijk in gevaar is en hulp nodig heeft.



SIGNALEN BIJ VERONTRUSTING

Enkele signalen die op verontrusting kunnen wijzen:

- Verandering in het eet- en/of slaapgedrag
- Onverklaarbare blauwe plekken, snijwonden of andere verwondingen
- Verminderde hygiëne
- Angstig, teruggetrokken of agressief gedrag
- Achterstand of voorsprong in de ontwikkeling
- Gevoel van hopeloosheid
- Verminderde interesse in dagelijkse activiteiten (hobby's, vrienden, school,...)
- Tekenen van stress of overbelasting
- Angst om naar huis te gaan



OMGAAN MET VERONTRUSTING

EEN OPEN HOUDING EN ALERTHEID

- ☒ Wees alert voor het welbevinden van de jongeren. Observeer hun gedrag.
- ☒ Creëer ruimte om te praten met de jongeren over het gezinsleven.
- ☒ Wees beschikbaar voor de jongere, binnen de mogelijkheden van de organisatie en je eigen grenzen.
- ☒ Investeer in een goede vertrouwensband met de jongeren. Zo is de drempel om signalen te melden en bespreekbaar te maken kleiner. Vertrek steeds vanuit de integriteit van de jongere.
- ☒ Durf handelen wanneer je dit nodig acht (zie de volgende stappen).

ACTIE ONDERNEMEN

- ☒ Bespreek de waarnemingen die je zorgen baren met de verantwoordelijke ter plekke en het aanspreekpunt van de organisatie.
- ☒ Ga in gesprek met de jongere over zijn of haar welbevinden. In dit gesprek kan je jouw observaties concreter maken en aangeven dat je je zorgen maakt. Dit kan ook samen met/door de verantwoordelijke van de organisatie gebeuren.
- ☒ Bel het Vertrouwenscentrum Kindermishandeling (VK) (050/34.57.57) voor anoniem en vrijblijvend consult.

Vermeld je de naam van het kind, dan deelt het Vertrouwenscentrum de verantwoordelijkheid en kan het ingrijpen – ook zonder jouw akkoord.



UITZONDERING

Bij een acute gevaarsituatie moet je onmiddellijk ingrijpen.
Bied hulp en bel de politie.

GESPREK MET DE JONGERE

Gesprek met de jongere

- ① Vertel over jouw bezorgdheid.
- ② Verwoord je betrokkenheid voor het welbevinden van het hele gezin.
- ③ Erken de gevoelens en ervaring van de jongere, zonder schuld te wijzen naar de andere betrokkenen.
- ④ Vraag aan de jongere wat er moet gebeuren volgens hem/haar.
- ⑤ Bespreek met de jongeren
 - wie ze gaan inlichten in de context
 - Bel VK voor advies hierover.
 - wie jij gaat inlichten in de organisatie

Voorwaarden

- ☒ Neem hiervoor de tijd.
- ☒ Kies een rustige en veilige ruimte.
- ☒ Ga op gelijke hoogte gaan zitten als de jongere.
- ☒ Betrek de jongere zoveel mogelijk in het maken van keuzes!



BELANGRIJK

Vanaf dit punt ligt de verdere verantwoordelijkheid bij de organisatie, niet meer bij jou als leiding.

DOORVERWIJZEN



WIE? WAT? WAAR? HOE?

Verontrusting kan in een heel breed scala aan situaties voorkomen.

Afhankelijk van de situatie, kan je andere expertise organisaties aanspreken.

Meldpunten en hulplijnen

- 1712 - Vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling
- 050/34.57.57 - Vertrouwenscentra Kindermishandeling (VK), www.kindermishandeling.be
- Jongere Advies Centrum (JAC): www.jac.be
- 078 15 10 20 - De Druglijn
- 1813 - Zelfmoordlijn

WAT KAN JIJ NOG DOEN?

- ① Blijf aanwezig en beschikbaar. Je kan een vertrouwenspersoon blijven voor de jongere.
- ② Praat open over de hulpverlening met de jongere. Hoe ervaart de jongere die hulp?
- ③ Blijf aandachtig voor de integriteit van de jongere. Bij acute situatie, schakel de politie in.

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING OVER VERONTRUSTING

uitdemarge.be

Stappenplan omgaan
met verontrusting



kind&gezin.be

Verontrusting over de
thuissituatie



**Vertrouwenscentrum
kindermishandeling.be**

Ernstig verontrust kind?
Omgaan met beroepsgeheim



Eerste Hulp Bij ...

VERONTRUSTING

KOPP & KOAP

WAT IS KOPP EN KOAP?

KOPP

KOPP staat voor 'kinderen van ouders met psychische problemen'. Deze kinderen en jongeren vertonen in vergelijking met leeftijdsgenoten vaker problemen.

- 1 op 3 : weinig of geen problemen
- 1 op 3 : tijdelijke psychische problemen
- 1 op 3 : ernstige psychische/psychiatrische problemen

Daarom speelt de mate van aanwezigheid van beschermende factoren hierin een grote rol!

KOAP

KOAP staat voor 'kinderen van ouders met een afhankelijkheidsproblematiek', zoals een alcoholproblematiek, drugsproblematiek, ... In die zin is KOAP ook een vorm van KOPP.

HOE OMGAAN MET KOPP/KOAP?

Volg dezelfde stappen als het onderdeel 'Verontrusting: gesprek met jongeren'

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING OVER VERONTRUSTING

uitdemarge.be

Stappenplan omgaan
met verontrusting



kind&gezin.be

Verontrusting over de
thuissituatie



**Vertrouwenscentrum
kindermishandeling.be**

Ernstig verontrust kind?
Omgaan met beroepsgeheim



Eerste Hulp Bij ...

VERONTRUSTING
GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

WAT IS DAT?

Grensoverschrijdend gedrag is wanneer iemand iets zegt of doet en wat voor jou onprettig voelt en zo je persoonlijke grenzen overschrijdt.

Iedereen heeft andere grenzen, waardoor 'wat wel en niet kan' voor iedereen anders is. Je hebt op elke moment het recht om 'nee' te zeggen én van gedachte te veranderen.

VORMEN

Grensoverschrijdend gedrag kan veel verschillende vormen aannemen, zoals woorden, ongewenst gedrag, ongewenste aanrakingen of seksueel gedrag.



WAAR KAN IK HET MELDEN?

Je kan terecht bij het Vlaams Meldpunt Grensoverschrijdend Gedrag!
Meer info vind je op hun website.



EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING OVER GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Vlaams Meldpunt voor Grensoverschrijdend Gedrag

Melding doen van
grensoverschrijdend gedrag



Watwat.be

Info over
grensoverschrijdend gedrag



Eerste Hulp Bij ...

VERONTRUSTING
ZELFVERWONDEND GEDRAG

WAT IS ZELFVERWONDEND GEDRAG?

Opzettelijke zelfverwonding houdt in dat je jezelf bewust pijn doet of schade toebrengt. Dit kan bijvoorbeeld door te krassen, snijden, verbranden of je hoofd te slaan. Een andere benaming hiervoor is automutilatie.

'Uit onderzoek blijkt dat bijna 15% van de Vlaamse jongeren tussen 12 en 18 zichzelf al eens bewust heeft verwond zonder de bedoeling om zelfdoding te plegen.' (watwat.be)

WAAROM DOEN JONGEREN DIT?

- verwerken van intense emoties
- Zelfbestraffing
- zichtbaar maken dat het niet goed met hen gaat
- ...

zelfverwonding $\neq$ zelfdodingsgedachten

MAAR jongeren die aan zelfverwonding doen hebben een groter risico om later een suïcidepoging te overwegen.

HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



① Zoek contact en ga in gesprek

- Forceer de jongere niet
- Maak tijd en zoek een veilige omgeving
- Maak jouw rol/grens duidelijk
 - Wat kan jij wel en niet betekenen
- Luister oprecht en actief
 - Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander), vermijd interpretaties
 - Let op je non-verbale communicatie
- Wees discreet met de informatie

TIP: Praten is vaak makkelijker als je bezig bent. Ga wandelen, kleuren, kuisen, ...

② Neem, indien nodig, maatregelen

- Is de situatie ernstig? Schakel de hoofdleiding en de contactpersoon van de organisatie in om samen verdere stappen te bekijken. Je doet dit niet alleen, jij bent niet de verantwoordelijke! Licht de jongere hierover in!

DOORVERWIJZEN



① Hulpverlening

- Informeer de jongere over bestaande hulpkanalen
 - Online: Awel, Tele-onthaal, JAC, Kzitermee, 1813 zelfmoordlijn
 - Fysiek: Huisarts, CAW, OverKop, Tejo

② Instanties bij acute situaties, zoals een poging

- Nooddiensten: 112
- Anti-gifcentrum: 070/245 245
- Erkende advieslijnen:
 - Zelfmoordlijn: 1813 of www.zelfmoordlijn1813.be
 - Tele-onthaal: 106 of www.tele-onthaal.be
 - Awel: 102 of www.awel.be
- Wachtdiensten en huisartsen (ook preventief, bij gedachten aan een poging)

③ Context

Betrek een verantwoordelijke van de organisatie. Jij draagt dit niet alleen!
Heb respect voor je eigen grenzen, geef aan wanneer het teveel wordt.

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND ZELFVERWONDEND GEDRAG

Watwat.be

Info over zelfverwondend
gedrag



Opgroeien.be

Info over zelfwondend
gedrag



GGZstandaarden

Werkkaart zelfbeschadiging
en suïcidaal gedrag



Eerste Hulp Bij ...

SUÏCIDE

Hoe omgaan met suïcidedreiging?

SUÏCIDE DREIGING

Hoe kan je zien dat iemand niet meer wil leven?

Het suïcidaal proces is niet altijd zichtbaar. Je kan aandachtig zijn voor de signalen, maar wees je vooral ook bewust dat dit een intern proces is.



SIGNALEN

NON-VERBALE

Ernstige signalen

- Depressieve stemming
- Zich terugtrekken / isoleren
- Niet meer voor zichzelf zorgen
- Sterke veranderingen in uiterlijk, gedrag, prestatie en stemming

Kritieke signalen

- Afscheid nemen en/of spullen weggeven
- Zelfverwonding
- Teksten of tekeningen over de dood
- Roekeloosheid

VERBALE

Direct

- 'Ik wil dood.'
- 'Ik ga er een einde aan maken.'
- 'Ik kan niet meer, ik zou graag sterven.'

Indirect

- 'Ik wil gaan slapen en nooit meer wakker worden.'
- 'Als ik er niet meer ben, zal niemand me missen.'
- 'Ik zal zorgen dat ik niemand meer tot last ben.'

HOE OMGAAN MET DEZE SIGNALLEN?



Waarom is praten belangrijk?

- ① Door dit contact aan te gaan, creëer je connectie en verbinding voor de jongere.
- ② Spreeken doet de drang tot handelen verminderen.
- ③ Praten geeft de jongere ruimte om te ventileren.
Zo krijgt die zelf zicht op zijn/haar beleving en emoties.
- ④ Via gesprek krijg je zicht op de situatie en kan je evalueren wat je meedeelt aan een verantwoordelijke.
- ⑤ Maak geen beloftes rond geheimhouding.



Zegt de jongere dat die zelfmoordgedachten heeft,
schakel meteen een verantwoordelijke van de organisatie in om de situatie
verder aan te pakken.

HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



① Zoek contact en ga in gesprek

- Forceer de jongere niet
- Maak tijd en zoek een veilige omgeving
- Maak jouw rol/grens duidelijk
 - Wat kan jij wel en niet betekenen
- Luister oprecht en actief
 - Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander), vermijd interpretaties
 - Let op je non-verbale communicatie
- Wees discreet met de informatie

TIP: Praten is vaak makkelijker als je bezig bent. Ga wandelen, kleuren, kuisen, ...

② Neem, indien nodig, maatregelen

- Is de situatie ernstig? Schakel de hoofdleiding en de contactpersoon van de organisatie in om samen verdere stappen te bekijken. Je doet dit niet alleen, jij bent niet de verantwoordelijke! Licht de jongere hierover in!

DOORVERWIJZEN



① Hulpverlening

- Informeer de jongere over bestaande hulpkanalen
 - Online: Awel, Tele-onthaal, JAC, Kzitermee, 1813 zelfmoordlijn
 - Fysiek: Huisarts, CAW, OverKop, Tejo

② Instanties bij acute situaties, zoals een poging

- Nooddiensten: 112
- Anti-gifcentrum: 070/245 245
- Erkende advieslijnen:
 - Zelfmoordlijn: 1813 of www.zelfmoordlijn1813.be
 - Tele-onthaal: 106 of www.tele-onthaal.be
 - Awel: 102 of www.awel.be
- Wachtdiensten en huisartsen (ook preventief, bij gedachten aan een poging)

③ Context

Wanneer een minderjarige aangeeft zelfmoordgedachten te hebben, moeten de ouders ingelicht worden. Dit is voor de verantwoordelijke van de organisatie om in handen te nemen.

Eerste Hulp Bij ...

SUÏCIDE

Hoe omgaan met suïcidepoging?

TERUGKEER NA EEN SUÏCIDEPOGING

DE JONGERE

- ✓ Contacteer de jongere. Kies iemand in de leiding die een goede band heeft met de jongere.
- ✓ Ga in gesprek. Bespreek wat de jongere nodig heeft om terug te keren naar de jeugdwerking.
- ✓ Vraag op voorhand aan de jongere en de ouders welke info er mag gedeeld worden met de groep.
- ✓ Blijf alert voor signalen en bespreek je bezorgdheden op tijd. Check op een oprechte manier regelmatig in bij de jongere.
- ✓ Hou het doel van de organisatie 'plezier beleven' voorop.
De jongere kan hier zijn rugzak afzetten en focussen op zich amuseren zonder oordeel.



TERUGKEER NA EEN SUÏCIDEPOGING

DE GROEP



- ☒ Geef aan dat iedereen een mening mag hebben maar met respect moet omgaan met de jongere en met elkaar.
- ☒ Gespreksstarter: “Wat er voorgevallen is, is niet niets. Wat weten jullie? Hoe voelen jullie je hierbij?”
- ☒ Vraag aan de groep wat ze weten en of ze vragen hebben. Vermijd zo misverstanden. Geef aan dat je over zelfdoding mag praten zonder dat er detail moeten worden besproken.
- ☒ Laat je leiden door de vragen en reacties van de groep in het geven van informatie. Je hoeft niet op elke vraag te antwoorden.
- ☒ Overloop de terugkeer van de jongere met de groep en wat de groep kan doen om dit zo vlot mogelijk te laten verlopen.

HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



① Zoek contact en ga in gesprek

- Forceer de jongere niet
- Maak tijd en zoek een veilige omgeving
- Maak jouw rol/grens duidelijk
 - Wat kan jij wel en niet betekenen
- Luister oprecht en actief
 - Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander), vermijd interpretaties
 - Let op je non-verbale communicatie
- Wees discreet met de informatie

TIP: Praten is vaak makkelijker als je bezig bent. Ga wandelen, kleuren, kuisen, ...

② Neem, indien nodig, maatregelen

- Is de situatie ernstig? Schakel de hoofdleiding en de contactpersoon van de organisatie in om samen verdere stappen te bekijken. Je doet dit niet alleen, jij bent niet de verantwoordelijke! Licht de jongere hierover in!

DOORVERWIJZEN



① Hulpverlening

- Informeer de jongere over bestaande hulpkanalen
 - Online: Awel, Tele-onthaal, JAC, Kzitermee, 1813 zelfmoordlijn
 - Fysiek: Huisarts, CAW, OverKop, Tejo

② Instanties bij acute situaties, zoals een poging

- Nooddiensten: 112
- Anti-gifcentrum: 070/245 245
- Erkende advieslijnen:
 - Zelfmoordlijn: 1813 of www.zelfmoordlijn1813.be
 - Tele-onthaal: 106 of www.tele-onthaal.be
 - Awel: 102 of www.awel.be
- Wachtdiensten en huisartsen (ook preventief, bij gedachten aan een poging)

③ Context

Wanneer een minderjarige aangeeft zelfmoordgedachten te hebben, moeten de ouders ingelicht worden. Dit is voor de verantwoordelijke van de organisatie om in handen te nemen.

Eerste Hulp Bij ...

SUÏCIDE

Nazorg na suïcide

HOE OMGAAN MET SUÏCIDE IN DE GROEP?

Wanneer er iemand uit de groep suïcide pleegt, wordt de groep geconfronteerd met een verlieservaring. Elk lid zal anders rouwen en op een andere manier met dit verlies omgaan.

Het rouwproces ziet er anders uit bij verlies door suïcide en andere verlieservaringen.

① Emoties ondersteunen

De nabestaanden blijven achter met een grote onzekerheid, grote onbeantwoorde vragen en heftige emoties. Er komen soms ook andere emoties bij kijken, zoals afwijzing, schuld, schaamte of stigma.

Aanpak : Creëer een veilige ruimte om over deze emoties te spreken in groep.

② Kaderen van de oorzaak/aanleiding

De nabestaanden hebben dan ook een grotere behoefte aan het begrijpen van de oorzaak en aanleiding van de suïcide. Men gaat hierbij op zoek naar antwoorden.

Aanpak : Probeer ook hier samen deze vragen te kaderen, een plekje te geven.



③ Rouwen is voor iedereen verschillend

Ieder individu zal een verschillend rouwproces doormaken, waardoor de reacties van de nabestaanden ook erg kunnen verschillen.

Aanpak : Normaliseer de verschillende 'rouwantwoorden' vanuit dit inzicht.

④ Wees alert

Onderzoek toont aan dat één op de vijf nabestaanden kort na het verlies zelf suïcidegedachten ervaren. Deze gedachten kunnen ontstaan uit gevoelens van hopeloosheid, waardeloosheid, een verlangen om bij de overledene te zijn of identificatie met de overledene.

Aanpak : Wees aandachtig voor signalen van verontrusting in de groep. Durf hierover te spreken.

⑤ Lotgenotencontact

Het bijwonen van groepsgespreken met de nabestaanden kunnen een krachtige methodiek zijn om de nabestaanden verder te helpen. Sociale steun kan hierin een belangrijke rol spelen.

Aanpak : Ga erover in gesprek, laat het niet onbesproken.



HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



① Zoek contact en ga in gesprek

- Forceer de jongere niet
- Maak tijd en zoek een veilige omgeving
- Maak jouw rol/grens duidelijk
 - Wat kan jij wel en niet betekenen
- Luister oprecht en actief
 - Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander), vermijd interpretaties
 - Let op je non-verbale communicatie
- Wees discreet met de informatie

TIP: Praten is vaak makkelijker als je bezig bent. Ga wandelen, kleuren, kuisen, ...

② Neem, indien nodig, maatregelen

- Is de situatie ernstig? Schakel de hoofdleiding en de contactpersoon van de organisatie in om samen verdere stappen te bekijken. Je doet dit niet alleen, jij bent niet de verantwoordelijke! Licht de jongere hierover in!

DOORVERWIJZEN



① Hulpverlening

- Informeer de jongere over bestaande hulpkanalen
 - Online: Awel, Tele-onthaal, JAC, Kzitermee, 1813 zelfmoordlijn
 - Fysiek: Huisarts, CAW, OverKop, Tejo

② Instanties bij acute situaties, zoals een poging

- Nooddiensten: 112
- Anti-gifcentrum: 070/245 245
- Erkende advieslijnen:
 - Zelfmoordlijn: 1813 of www.zelfmoordlijn1813.be
 - Tele-onthaal: 106 of www.tele-onthaal.be
 - Awel: 102 of www.awel.be
- Wachtdiensten en huisartsen (ook preventief, bij gedachten aan een poging)

③ Context

Wanneer een minderjarige aangeeft zelfmoordgedachten te hebben, moeten de ouders ingelicht worden. Dit is voor de verantwoordelijke van de organisatie om in handen te nemen.

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND SUÏCIDE

Zelfmoord1813

Infopagina

'Ik ben bezorg om iemand'



Mee-leven.be

Toolbox met tips en oefeningen
verbindend gesprek en zelfzorg



VLESP

Materialen voor
verschillende doelgroepen



werkgroepverder.be

Info over rouw na zelfdoding



Eerste Hulp Bij ...

GROEPSDYNAMIEKEN

PESTEN

OMGAAN MET PESTGEDRAG

FYSIEK PESTEN



Fysiek pestgedrag kan men verstaan als duwen, slaan, trekken, vormen van intimidatie zoals aanstaren en achtervolgen, maar ook het kapot maken van persoonlijke spullen.

VERBAAL- EMOTIONEEL PESTEN



Verbaal-emotioneel pesten uit zich in roddelen over iemand, het maken van kwetsende opmerkingen, maar ook het negeren en uitsluiten van bepaalde jongeren.

PLAGEN VS. PESTEN

Pesten = <u>herhaaldelijk</u>	telkens tegen dezelfde persoon
Pesten = <u>ongelijkheid</u>	in macht, kracht of sociale status
Pesten = <u>doelbewust</u>	bedoeld om te kwetsen

*Ook zonder alle criteria te vervullen kan het om pesten gaan.
Vertrek zeker vanuit de ervaring van de betrokkene en neem elke situatie serieus.*

SIGNALEN VAN PESTEN

- Somatische klachten: buikpijn, hoofdpijn, misselijkheid
- Vermijdingsgedrag: alleen spelen, vermijden groepen/situaties
- Constant bezig zijn: extra taken opnemen, langere toiletbezoeken, ...
- Tics, anders praten, zichzelf krabben
- Slaapproblemen: vaker dromen, vermoeid zijn
- Gevoelens van angst, stress en onmacht
- Wantrouwen naar anderen en laag zelfvertrouwen
- Zelfbeschadiging, eetproblemen, depressieve klachten



Breng de situatie in kaart. Pesten gebeurt niet enkel tussen pester en slachtoffer! Het is een groepsproces met verschillende rollen zoals: verdedigers, assistenten, versterkers en buitenstaanders.



Het is belangrijk om actie te ondernemen en de gepaste zorg aan te reiken. Maar hou rekening met je eigen grenzen. Je bent deel van een team!

OMGAAN MET PESTEN

De 5 A's: vijf manieren om te reageren tijdens een peestsituatie.

- ① Anderen betrekken: Deel de verantwoordelijkheid met een medeleiding, samen zie je meer. Betrek enkel relevante spelers in het proces.
- ② Aanspreken: Benoem de situatie en vraag om te stoppen.
Ga eerst in gesprek met het slachtoffer. LEG UIT klikken ≠ melden*: je wil zicht krijgen op de situatie. Pesten is een groepsproces: spreek ook de pester(s) en omstaanders aan.
- ③ Afleiden: Verander het onderwerp, stuur de situatie naar een andere richting. Haal de focus weg van het slachtoffer.
- ④ Afzonderen: Haal het slachtoffer uit de situatie, dit kan op een directe of indirecte manier.
- ⑤ Aanwezigheid: Blijf in de buurt en hou de situatie in de gaten. Dit geeft meer veiligheid. Bied een luisterend oor om de situatie te bespreken.

**klikken = iemand in de problemen brengen, in je eigen voordeel.*

melden = iemand helpen, ervoor zorgen dat een situatie stopt.

OMGAAN MET PESTEN

No Blame-aanpak *De No Blame methodiek is een methode waarbij de groep betrokken wordt in het zoeken naar een gepaste oplossing.*

- ① Gesprek met het slachtoffer: De gevoelens van de jongere staan centraal. Krijg een duidelijk beeld op de situatie en de betrokkenen. Bepaald samen met de jongere welke acties jullie ondernemen.
- ② 'Actiegroep' samenbrengen: Bepaal samen met het slachtoffer wie in dit groepje zal zitten: pesters, versterkers, verdedigers, vrienden en neutrale personen. Het slachtoffer zelf is geen deel van dit groepje.
- ③ Inlichten en acties bepalen: Licht de groep (anoniem) in over de situatie en bespreek welke gevoelens dat opbrengt. Geef hen deelverantwoordelijkheid in het bepalen en uitvoeren van acties.
- ④ Vertrouwen en verantwoordelijkheid: Laat het aan de groep over. Geef de groep tijd om hun acties te realiseren.
- ⑤ Evalueer hoe de acties zijn verlopen. Voer individuele gesprekken met de actiegroep-leden. Vraag na bij het slachtoffer of hij/zij verbetering heeft gemerkt.

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND PESTEN

Tumult VZW

No Blame methodiek
(brochure)



Allesoverpesten.be

Vind info op jouw maat
over pesten



Awel.be

Bel, mail of chat met Awel. Elk
gesprek is anoniem en gratis



EDUbox online pesten

Educatief interactief pakket
In groep of individueel



Eerste Hulp Bij ...

DIVERSITEIT & INCLUSIE

Taaldiversiteit

HOE SPREKEN MET ANDERSTALIGEN?

HOUDING

- ☒ Hanteer een open, positief klimaat
- ☒ Toon respect, niet betuttelen
- ☒ Verbeter taalfouten niet, herhaal op een juiste manier
- ☒ Maak oogcontact
- ☒ Wees geduldig
- ☒ Bevestig



TAALGEBRUIK

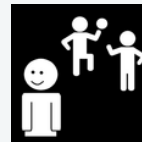
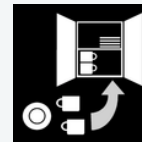
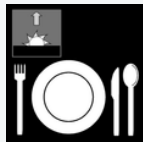
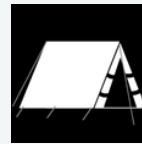
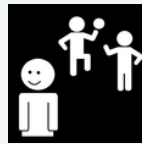
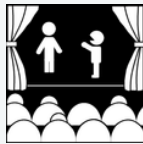
-  Gebruik universele woorden
Vermijd dialect
-  Praat traag en duidelijk
-  Gebruik korte zinnen en laat pauze
-  gebruik vooral tegenwoordige tijd
-  Stel open vragen:
wie, wat, waar, wanneer, waarom, hoe?
-  Gebruik zoveel mogelijk visualisaties
-  Gebruik geen vaktaal en figuurlijk taalgebruik

HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?

- Bied structuur aan waar mogelijk. Denk aan een dagverloop met duidelijk pictogrammen.

Voor jongere kinderen werk je best met foto's van de materialen of situaties in de werking.

- Geef aan waar in de dag/week jullie zich bevinden, voor rust en voorspelbaarheid.
- Ondersteun visueel (uitbeelden, voortonen, afbeeldingen, materiaal, ...).
- Gebruik korte, volledige en duidelijke zinnen.
- Vermijd sarcasme en dubbelzinnige betekenissen.
- Hou het rustig.



EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND DIVERSITEIT

Meertaligheid.be

Meertaligheid in vrije tijd
tips voor monitoren



Draaiboek taalstimulering

Tips voor organisaties,
individueen en scholen



Sclera.be

Pictogrammen per thema



Eerste Hulp Bij ...

DIVERSITEIT & INCLUSIE

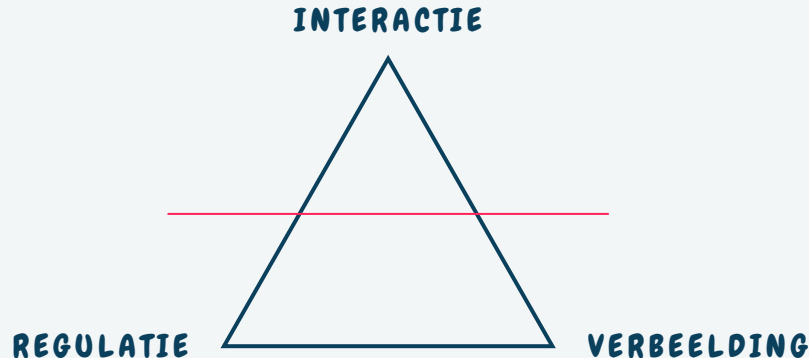
Autismespectrumstoornis (ASS)

WAT IS AUTISME?

Autisme is een ontwikkelingsstoornis waarbij de hersenen anders ontwikkelen.

Dit zorgt ervoor dat personen met autisme anders denken.

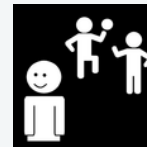
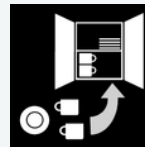
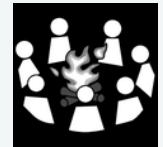
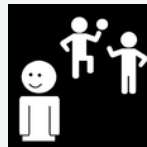
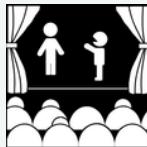
Ze ervaren moeilijkheden met het lezen en begrijpen van sociale contexten, zoals contextclues of dubbele betekenissen.



Om dit beter te begrijpen, wordt er vaak de ijsberg-metafoor gebruikt. Het deel van de ijsberg dat zich onder water bevindt, is onzichtbaar. Dit zijn de problemen die ze ervaren in informatieverwerking. Het zichtbare deel van de ijsberg, uit zich in het waarneembare gedrag.

HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?

- Bied structuur aan waar mogelijk. Denk aan een dagverloop met duidelijk foto's of pictogrammen.
- Gebruik korte, volledige en duidelijke zinnen.
- Vermijd sarcasme en dubbelzinnige betekenissen.
- Ondersteun visueel (uitbeelden, voortonen, afbeeldingen, materiaal, ...).
- Wees je bewust van voorkeuren rond: aanraking, oogcontact en fysieke nabijheid.
- Hou het rustig.
- Zoek samen met je jongeren tools en afspraken die werken



EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND DIVERSITEIT

Vrije tijd en ASS

Tips voor jeugdwerkingen



Doemamee.be

Werkbundel voor
jeugdwerkingen



Mentaalbeter.nl

Omgaan met ASS



Eerste Hulp Bij ...

DIVERSITEIT & INCLUSIE

ADHD

WAT IS ADHD?

OMGAAN MET JONGEREN MET ADHD

Personen met ADHD hebben moeite met het reguleren van hun aandacht. Dit kan zich uiten in problemen met langdurige concentratie, impulsiviteit en hyperactiviteit. Deze kenmerken kunnen zich op verschillende manieren manifesteren. ADHD bij meisjes uit zich vaker intern, bijvoorbeeld in de vorm van dagdromen of chaotisch overkomen.

3 TYPES

- Overwegend hyperactief-impulsief
- Gecombineerd
- Overwegend onoplettend

WAT KAN JE DOEN?

- ① NIVEA: Niet Invullen Voor Een Ander
Kijk met de jongeren waar ze ondersteuning kunnen gebruiken.
- ② Focus op de positieve eigenschappen, commentaar horen ze al genoeg.
- ③ Vertraag impulsieve reacties. Geef tijd om definitieve antwoorden te geven.
Intense emotie en initieel enthousiasme verdwijnt snel.
- ④ Installeer bewegingsmomenten of verweef beweging in wat al bestaat.

WAT ZIJN KENMERKEN VAN ADHD?

Dit zijn veelvoorkomende kenmerken, maar ze komen niet bij iedereen in dezelfde mate voor. De intensiteit en de manier waarop ze zich uiten, kunnen sterk verschillen per persoon.



AANDACHT

- Goed lange termijngeheugen
- Moeite met korte termijngeheugen
- Spullen kwijtspelen
- Interesse-gebaseerde aandacht, inzet en prestatie.



HYPERACTIVITEIT

- Graag in beweging
- Veel en snel praten
- Enthousiasmerend
- Eigen manier van/moeite met structuur en planning



IMPULSIVITEIT

- Nieuwfreak
- Heel intuïtief
- Ja-zeggers
- Risico's moeilijk inschatten



ANDERE

- Creatief en origineel
- Sterk probleemoplossend denken
- Doorzettingsvermogen
- Voelen intense emoties

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND DIVERSITEIT

Watwat.be

Info rond ADHD



Uza.be

Info rond ADHD



Sclera.be

Pictogrammen per thema

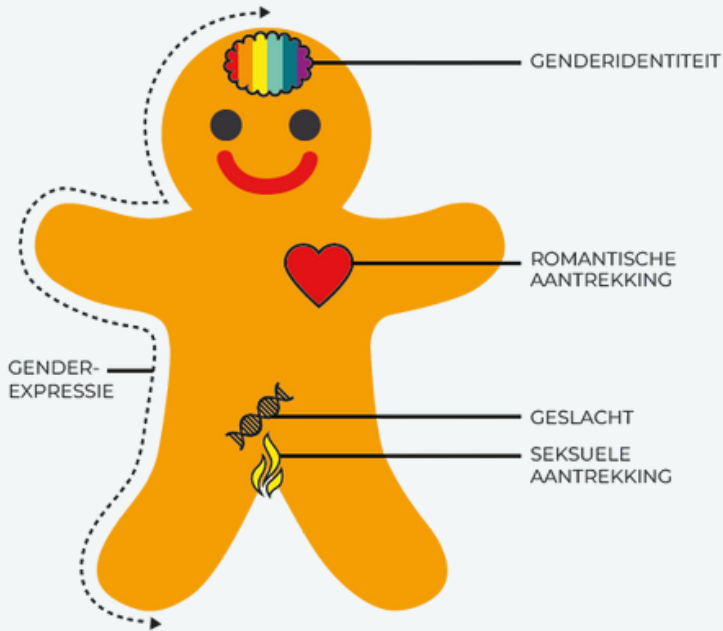


Eerste Hulp Bij ...

DIVERSITEIT & INCLUSIE

Gender & seksualiteit

WAT IS LGBTQIA+?



GESLACHT

De seksekenmerken in je DNA (chromosomen, hormonen, ...) + uitwendige geslachtsdelen

GENDERIDENTITEIT

Het gender dat je je innerlijk voelt.
Vrouwelijk, mannelijk, non-binair, agender, trans ...

GENDER-EXPRESSIE

De manier waarop je je gedraagt, kleeft, beweegt, ...
LET OP! Dit komt niet altijd overeen met de genderidentiteit. Dit kan vb. onveilig zijn of de jongere is er nog niet klaar voor.

SEKSUELE AANTREKKING

Seksuele aantrekkings: wie je opwindt, vb. homoseksueel, biseksueel, asexueel, ...



ROMANTISCHE AANTREKKING

Op wie je verliefd wordt, vb. homo-romantisch, pan-romantisch, hetero-romantisch, ...

HOE LGBTQIA+JONGEREN ONDERSTEUNEN?

VIJF TIPS

- ① Creëer een veilige omgeving voor de jongere om hierover te praten. Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander)!
- ② Leer over het thema. Begrijp je iets niet, vraag het aan de jongere.
- ③ Wees discreet, de jongere praat in vertrouwen met jou. Deel niets wat niet gedeeld mag worden.
Maak goede afspraken over welke info wel gedeeld mag worden en hoe. Wil die het zelf toelichten of wil die dat jij iets toelicht aan anderen?
- ④ Neem je organisatie onder de loop: hoe reageren we op 'homo-mopjes', gebruiken we genderinclusieve taal, normaliseren we het thema tijdens activiteiten vb. de prinses wil trouwen met het slimste meisje ter wereld i.p.v. de knapste prins.

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND DIVERSITEIT

Watwat.be

Info over LGBTQ+



cavaria.be

Info over LGBTQ+
en de genderkoek



weljong.be

Info over LGBTQ+



Eerste Hulp Bij ...

ROUW & VERLIES

Omgaan met verlies in de groep

WAT IS ROUWEN?

Volgens het duale procesmodel is rouwen ook herstellen. Net zoals een kajak beide riemen nodig heeft om vooruit te komen.

Dit model onderscheidt twee processen: verliesgericht en herstelgericht.

VERLIESGERICHT

Focus op het verlies.

Nieuwe weg zoeken in de relatie met de overledene, je identiteit zonder die persoon, identificeren van de pijn.



HERSTELGERICHT

Focus op coping.

Uitzoeken van je identiteit en het geven van nieuwe betekenis aan je leven.

Rouw vraagt om balans tussen beide processen, wat vaak wordt aangeduid als 'rouwarbeid'.

Wie allee, verliesgericht werkt, ontwijkt herstel. Wie alleen herstelgericht werkt, ontkent het verlies.

Het is essentieel om beide riemen te gebruiken voor een gezonde verwerking, zoals de afbeelding illustreert.

OMGAAN MET VERLIES IN DE GROEP

COMMUNICATIE

- De verantwoordelijke kan leiding vragen om mee de boodschap over te brengen.
- Maak een lijst met wie je op de hoogte brengt.
- Bereid voor hoe je de boodschap overbrengt.
- Contacteer je de leden of hun ouders? Afhankelijk van de leeftijd.

OPVANG LEIDING EN JONGEREN

- Creëer een veilige omgeving om te praten over het verlies.
 - Dit kan in groep, maar ook individueel.
- Luister naar de noden van leiding en deelnemers.
- Hoe pak je het afscheid aan? Is er nood aan een eigen afscheidsmoment en hoe zou dat er uitzien?
- Kan de groep een bijdrage leveren voor het officiële afscheidsmoment?

THEORIE: ONDERSTEUNEN BIJ VERLIES

De verliesdriehoek brengt de draaglast in kaart tegenover het draagvlak en de draagkracht.

Deze methodiek kan je gebruiken om de draaglast van de ander te helpen ondersteunen.

1 - IMPACT

De impact zorgt ervoor dat de basis onder druk komt te staan.

Al deze factoren bepalen de draaglast:

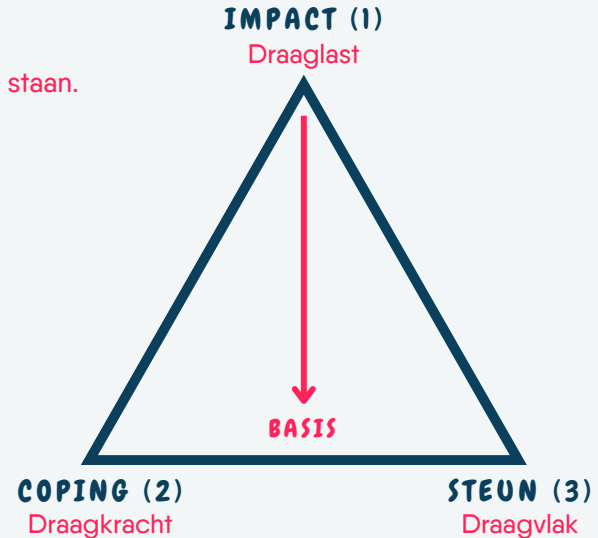
- Wat is er gebeurd?
- Wie ben je verloren?
- Hoe is de persoon overleden?
- Waarom is de persoon overleden?
- Wanneer? In welke fase van je leven?

2 - COPING

- Wat doet het verlies met je?
- Hoe ga je om met het verlies? Hoe ga je in het algemeen om met pijnlijke gebeurtenissen?

3 - STEUN

- Wat mag je verwachten van je omgeving?
- Kun je je op een bepaalde manier gesteund voelen door jouw omgeving?



Hoe minder stevig de basis, hoe zwaarder de impact doorweegt.

HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?

Kinderen en jongeren wisselen sneller in de slingerbeweging; hou rekening met stemmingswisselingen

Je kan hen ondersteunen door:

- de waarheid te vertellen (op hun niveau)
- eerlijk te spreken over de dood (en niet over lang slapen, hij/zij is op reis...)

Aanpak aanpassen aan de leeftijd

KINDEREN TUSSEN 6 – 9 JAAR

Beleving: veel vragen over dood, wat gebeurt er met het lichaam, crematie...

Aanpak : eerlijk antwoorden

KINDEREN TUSSEN 9– 12 JAAR

Beleving: realistischer beeld, vooral nood aan leeftijdsgenoten

Aanpak: blijf beschikbaar

JONGEREN +12 JAAR

Beleving: hou rekening met opstandig gedrag

Aanpak : blijf beschikbaar zonder je op te dringen



HOE KAN JE ONDERSTEUNEN?



① Open het gesprek voor de jongere

- Forceer de jongere niet
- Maak tijd en zoek een veilige omgeving
- Maak jouw rol/grens duidelijk
 - Wat kan jij wel en niet betekenen
- Luister oprecht en actief
 - Smeer NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander), vermijd interpretaties
 - Geef extra aandacht aan emoties en vragen
- Wees discreet met de informatie

TIP: Wees eerlijk en duidelijk over het onderwerp!

② Denk aan je eigen grenzen

- Ook jij bent iemand verloren. Geef aan wanneer het niet lukt voor jou om het gesprek aan te gaan. Prioriteer zelfzorg!

EXTRA INFORMATIE OF DOORVERWIJZING ROND ROUW EN VERLIES

Missing You VZW

Meer informatie over
rouwen



Nederlands Jeugdinstituut

Verlies en rouw bij
kinderen en jongeren



Eerste Hulp Bij ...

SOCIALE MEDIA

OMGAAN MET SOCIALE MEDIA

SOCIALE MEDIA IN HET JEUGDWERK

MEERWAARDE

- Verbondenheid en steun
- Instant waardering en acceptatie, vb. likes, comments, herkenbaarheid van posts
- Creatieve uitlaatklep
- Betrokkenheid in de maatschappij
- Ontwikkeling digitale vaardigheden
- Toegang tot kennis

VALKUILEN

- 24/7 verwachte beschikbaarheid
- Geïdealiseerd levensbeeld
 - Sociale druk
 - Negatief zelfbeeld
- Cyberpesten
- Fake news
- Vermoeidheid en slaapproblemen



SOCIALE MEDIA IN HET JEUGDWERK

Na de activiteit zet je een foto op je Instagramstory, een ouder stelt je via Whatsapp een vraag over het weekend, je leden vragen of je mee in hun TikTok wil, je wordt toegevoegd in een Snapchatgroep met de aspi's, ... Sociale media zijn aanwezig in je leven en dus ook in de vrije tijd. Waar trek je de grens?

AFSPRAKEN ROND GSM-GEBRUIK

- ☒ Afspraken zijn duidelijk, haalbaar en positief verwoord.
Iedereen is op de hoogte en hanteert dezelfde afspraken binnen de groep of organisatie.
Toon zelf het goede voorbeeld.
- ☒ Bevraag ook aan deelnemers, betrek hen in het opstellen van de afspraken. Dit verhoogt betrokkenheid.
- ☒ Bied alternatieven, vb. open aanbod spelletjes, crea, chill-hoeken, ... en/of momenten waar GSM-gebruik wel toegelaten is.
- ☒ Pas de afspraken aan indien nodig!

SOCIALE MEDIA IN HET JEUGDWERK

GDPR OVER FOTO'S

GERICHTE BEELDEN

De persoon op de foto is duidelijk herkenbaar en de focus van het beeld (close-ups, groepsfoto', wedstrijdfoto, ...)

Hier moet je toestemming vragen!
Toestemming kan schriftelijk of mondeling.

Het moet duidelijk zijn voor de jongere waar de foto's kunnen verschijnen.

Voor -16 jarigen moeten de ouders toestemming geven.

NIET-GERICHTE BEELDEN

Dit zijn eerder sfeerbeelden, waar meer mensen opstaan die niet aan het poseren zijn. Er is niemand het duidelijke onderwerp van de foto.

Hier heb je geen toestemming nodig, TENZIJ ze specifiek aangeven niet op de foto te willen staan.

EXTRA INFORMATIE OVER SOCIALE MEDIA

Speelplein.net

Alles over GDPR in het
jeugdwerk



Opgroeien

Risico's van
mediagebruik



Eerste Hulp Bij ...

NOODGEVALLEN

WIE BEL IK IN GEVAL VAN NOOD?

ALGEMENE NUMMERS

Hoofdleiding:

Volwassen contactpersoon:

Contactpersoon Koepelorganisatie:

Lokale Politie:

SPECIFIEKE HULPDIENTEN IN GEVAL VAN:

Brand of onweer: 1722

Ongeval: 101 (politie), 112 (hulpdiensten)

Suïcidedreiging: 1813, 101

Anti-gifcentrum: 070/245 245

Download hier de app
van het Rode Kruis



Deze bundel kwam tot stand in samenwerking met OverKop en Kzitermee.be. Op vraag van lokale jongeren en in overleg met lokale jeugd- en welzijnsmedewerkers in regio Zuid-West-Vlaanderen.

**OVER
KOP**

Kzitermee.be

Versie 3 – juli 2025