



Nuttige websites voor kinderen/jongeren van een ouder met psychische problemen

► www.awel.be

Een bel, mail, chat lijn waar geluisterd wordt naar het verhaal van kinderen en jongeren. Het gratis en anoniem telefoonnummer van Awel is het nummer 102.

► www.jac.be

Het JAC helpt jongeren tussen 12 en 25 jaar gratis met al hun vragen en problemen. Bij de meeste JAC's kan je gewoon binnenstappen met je vraag. Soms moet je een afspraak maken. Je kan ook bellen, mailen of chatten.

► www.tejo.be

Therapeuten voor jongeren (TEJO) biedt laagdrempelige, psychotherapeutische hulpverlening aan jongeren tussen 10 en 20 jaar, kortdurend, anoniem, en gratis.

► www.koppsupport.nl

Op deze website heb je de mogelijkheid om te mailen met een deskundige of deel te nemen aan een online groeps cursus. Ook vind je informatie over wat het precies betekent als je vader of moeder psychische en/of verslavingsproblemen heeft en wat hiervan de gevolgen voor jou kunnen zijn.

► www.noknok.be

NokNok is een online tool voor jongeren van 12-16 jaar. Je kunt er zelf aan de slag om je goed in je vel te voelen.

► www.overkop.be

Biedt mogelijkheden om te chatten met hulpverleners. Adressen van OverKop-huizen zijn terug te vinden. In een OverKop-huis kan je als jongere tot 25 jaar gewoon binnen en buiten lopen. Het is een veilige plek waar je ook een luisterend oor vindt en beroep kan doen op professionele therapeutische hulp.

► www.kzitermee.be

Website die je volgens het thema waar je mee worstelt op weg helpt naar geschikte hulp.

► www.zelfmoord1813.be

Bij de Zelfmoordlijn1813 staat er iemand voor je klaar. Elk gesprek is anoniem en gratis.

Nuttige websites en adressen voor ouders

► www.familieplatform.be

Familieplatform ondersteunt de naasten (volwassenen én kinderen) van mensen die psychisch kwetsbaar zijn en behartigt hun belangen.

► www.kopopouders.nl

Online ondersteuning voor ouders met psychische of verslavingsproblemen en hun partner.

► www.vad.be

VAD werkt rond de brede thematiek van alcohol, illegale drugs, psychoactieve medicatie en gedrag dat potentieel verslavend werkt zoals gokken, gamen en internet.

► www.similes.be

Similes ondersteunt mensen die zorg dragen voor een familielid met een psychische kwetsbaarheid.

► www.huisvanhetkind.be

Het is een samenwerking tussen organisaties die je helpen met kinderopvang, gezondheidszorg, vrijetijdsaanbod, opvoedingsondersteuning, workshops en veel meer.

► www.ckg.be

Kun je de zorg voor je kind soms niet meer aan? In de Centra voor kindzorg en gezinsondersteuning (CKG) helpt men je met de opvang van je kind en zorgt men ook voor de ondersteuning van het gezin.

► www.caw.be

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Je kan dan in alle vertrouwen terecht bij een hulpverlener van het CAW. Er zijn verschillende vormen van hulp mogelijk. Simpelweg 'tussen de mensen zijn' in een inloopcentrum, of informatie en advies geven. Maar ook langere begeleidingstrajecten, opvang of crisishulp wanneer de nood hoog is. Jij bepaalt steeds wat er gebeurt.

Boeken

In de meeste bibliotheken kun je boeken terugvinden rond het KOPP-thema. Vraag naar onze boekenlijst.

informatie