

Hulp of ondersteuning voor ouders en leerlingen

Buurtteam

TeamVO

Tot in ieder geval de voorjaarsvakantie wordt er nog online lesgegeven. Dat vraagt veel van leerlingen, ouders en scholen. Ouders en jongeren kunnen last krijgen van stress, angst en andere klachten. Daarom willen wij jullie, als ouders, laten weten dat wij er ook nu zijn om je te ondersteunen en je vragen te beantwoorden. Wij zijn op de volgende manieren bereikbaar:

- Marije Bakker, 06-81596855, marijebakker@jeugd.buurtteamsutrecht.nl
- Jeroen van Ginkel, 06-19361869, rjeroenvanginkel@jeugd.buurtteamsutrecht.nl

JGZ

De medewerkers van de jeugdgezondheidszorg (JGZ) kunnen met je meedenken bij vragen over opvoeden, opgroeien en lichamelijke en psychische gezondheid, bijv. als een kind stress heeft, angstig is, moeite heeft met opstaan in de ochtend, of als jij je zorgen maakt over de groei of het gewicht van jouw kind. Meer informatie over opvoeden, opgroeien en tips in coronatijd vind je op onze website: www.jeugdengezinutrecht.nl. Via de website kun je ook vragen stellen aan een jeugdverpleegkundige. Jongeren kunnen hun vragen chatten met een jeugdverpleegkundige op de website www.jouwggd.nl

Schoolverpleegkundige iedere dinsdag spreekuur

Speciaal voor leerlingen en ouders van het USG is onze schoolverpleegkundige Ybelina Atema beschikbaar. Je kunt per mail een afspraak maken met Ybelina. Voor leerlingen kan zij in gesprek gaan over dingen waar ze tegenaan lopen, sombere gevoelens of vragen over corona. Voor ouders kan zij meedenken in de opvoedkundige dingen waar tegenaan gelopen wordt of wanneer er zorgen zijn over een kind. Aanmelden kan via: y.atema@utrecht.nl

Webinars - Jeugd en Gezin Utrecht

Centrum Jeugd en Gezin biedt ouders toegankelijke informatie over opvoeden <https://www.jeugdengezinutrecht.nl>

NJI

Een website van het Nederlands Jeugd Instituut waar informatie te vinden is voor ouders. Veel antwoorden op vragen van ouders zijn er te vinden: <https://www.nji.nl/nl/coronavirus/Ouders>

App: Ommetje van de Hersenstichting

Elke dag een wandeling maken is belangrijk voor je fysieke en mentale gezondheid. Je krijgt meer productiviteit en energie na het lopen van een ommetje. Ook helpt het te onthaasten en verbetert het de creativiteit. De gratis app Ommetje helpt hierbij.

Mentaal vitaal

Een site voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid, of er mee aan de slag wil gaan. Ook met praktische algemene tips voor iedereen om mentaal vitaal te blijven tijdens de corona pandemie. <https://www.mentaalvitaal.nl/>

Wachtverzachter

<https://wachtverzachter.nu/utrecht/>

Wat is de WachtVerzachter?

De WachtVerzachter is een oplossing voor mensen die in afwachting zijn van psychische hulp. Deze hulp laat door de lange wachtlijsten vaak te lang op zich wachten, waardoor de kans groot is dat een situatie alleen maar verslechtert. De WachtVerzachter zorgt ervoor dat je tijdens het wachten al kunt werken aan je herstel.

Niet alleen voor mensen op een wachtlijst

De WachtVerzachter is er niet alleen voor mensen die op een wachtlijst staan. We willen je ook graag ondersteunen na(ast) je behandeling. Ook wanneer je je regelmatig angstig voelt, last hebt van sombere gedachten en wanneer je merkt dat dit van invloed is op je dagelijks leven ben je van harte welkom.

Direct contact voor jongeren

De Kindertelefoon

De kindertelefoon is er voor iedereen van 8 tot 18 jaar. Je kunt bellen en chatten over alles wat je bezighoudt. Dus ook andere dingen dan corona. Bel naar 0800-0432 of chat. Je kunt ook met andere kinderen en jongeren praten op het Forum. Hier kijken ook mensen van de Kindertelefoon mee. Elke dag open van 11.00 tot 21.00 uur. <https://www.kindertelefoon.nl>

TEJO Nederland

Heb je een probleem waarover je wilt praten? Maar liever niet met je ouders? Is er iets wat je verdrietig of boos maakt? Dan kun je terecht bij de mensen van Tejo Nederland.

- Voor jongeren tussen 10 en 20 jaar.
- Bel of app naar 06-53937099.
- Open van 11.00 tot 21.00 uur.
- <https://tejo-nederland.nl/ik-heb-hulp-nodig/>

Stichting Jeugdzorg (AKJ)

Hier kan je chatten als jongere.

- Voor iedereen.
- Bel naar 088-555 1000, chat of mail.
- Bellen kan tussen 9.00-17.00 uur. Chatten kan van maandag t/m met donderdag van 12.00-20.00 uur en op vrijdag van 12.00-17.00 uur.
- <https://www.akj.nl/welkom/>

JouwGGD chat

Ben je jonger dan 23 jaar? De anonieme chat van JouwGGD is er elke werkdag tussen 14:00-22:00 uur, op zaterdag en zondag van 18:00-20:00 uur. Informatie over corona vind je op: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19>. Of bel met 0800-1351. En voor de testuitslag neem je contact op met de GGD bij jou in de buurt.

Chatfuctie: <https://chat-client-ggd-jouwggd.serviant.nl/>

Jongeren Hulp Online

De website is bedoeld om jongeren op weg te helpen in het direct vinden van passende (online) ondersteuning. Op de site staan zes organisaties die jongeren direct en anoniem hulp kunnen bieden bij hun problemen (Allesisgezondheid en NCJ). <https://jongerenhulponline.nl/>

113 Zelfmoordpreventie

Denk je eraan om jezelf pijn te doen? Neem contact op met de vrijwilligers van 113 Zelfmoordpreventie. Zij zijn er dag en nacht om je te helpen.

- Voor iedereen.
- Bereikbaar via: 0800-0113, of chat met vrijwilligers.
- Openingstijden: 24 uur per dag. • <https://www.113.nl/>

Websites met meer informatie speciaal voor jongeren

Grip op je Dip

Ben je tussen de 16 en 25 jaar en zit je al een tijdje niet zo lekker in je vel? Heb je misschien net even iets te veel meegemaakt? Je bent niet de enige! Het kan zijn dat je daardoor last hebt van sombere buien, geen zin hebt om dingen te ondernemen, of dat je jezelf steeds vaker betrappt op negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen.

Kortom: je hebt het gevoel de grip op jezelf, op de dingen om je heen kwijt te zijn. Wil je je weer beter voelen? Wil je daar zelf iets aan doen, wil je weer lekker in je vel zitten, meer jezelf zijn, een beetje makkelijker door het leven gaan? Wil je meer grip krijgen op jezelf, op je gevoel en op de dingen die om je heen gebeuren? Dan zit je bij ons goed!

<https://www.gripopjedip.nl/nl/Home/>

MIND Young

MIND Young is het platform over je MIND voor en door jongeren. Hier staat informatie over psychische klachten en problemen, ervaringen van anderen en tips en herkenning bij vaak en minder vaak voorkomende psychische klachten. <https://mindyoung.nl/>

App: Grow It-app

Smartphone-app die jongeren tussen de 12 en 25 jaar gericht steunt bij gevoelens van angst, somberheid, eenzaamheid en stress tijdens de coronacrisis. <https://www.growitapp.nl/>

NIZU Corona initiatieven

Het NIZU, Netwerk Informele Zorg Utrecht, heeft in samenwerking met DOCK Utrecht een websitepagina en telefoonnummer waar Utrechters en hulpverleners terecht kunnen voor aanbod aan informele ondersteuning zoals boodschappenhulp en telefonisch contact. Met als doel om het aanbod aan alle vrijwillige ondersteuning zo snel mogelijk bij mensen die deze hulp nodig hebben te brengen. Via een van de thema's in onderstaand menu kun je zoeken in het aanbod.

Meer informatie over Coronamaatregelen vind je op [Rijksoverheid.nl](https://www.unic-utrecht.nl/corona) of coronamaatregelen en online onderwijst op onze website <https://www.unic-utrecht.nl/corona>



Utrechtse jongeren kunnen anoniem hun hart luchten in lokale chat

Er zijn van die onderwerpen waar je als jongere liever niet met je vrienden of ouders over praat. Of misschien zijn zij niet altijd beschikbaar om te luisteren. In coronatijd kom je ook nog eens minder mensen tegen met wie je een gesprek aanknoopt. Wat het ook is, Utrechtse jongeren kunnen hun verhaal of vraag nu kwijt in de gloednieuwe chat van Jongerenwerk Utrecht (JoU). “Even anoniem je hart luchten kan een enorm verschil maken.”

Een brandende vraag stellen, een leuke of minder leuke ervaring delen, even kletsen: het mag allemaal op de chat. De chat is voor alle jongeren in Utrecht en bereikbaar via chat.jou030.nl. Jongerenwerkers van JoU zitten 6 dagen per week klaar om de chat te beantwoorden. Zo ook Ariëne Hoogendoorn. “Als jongerenwerkers praten we elke dag met jongeren. Vrijwel alles hebben we al eens gehoord; we vinden niks gek. Alleen dat al is fijn voor jongeren om te merken. Het grote voordeel is dat de chat anoniem is. Dat maakt het makkelijker om je hart te luchten, zelfs voor jongeren die ons al kennen.”

Uitpuffen

Het chatten kan gaan over problemen als huiselijk geweld, schulden of depressieve gevoelens, maar ook vragen over seksualiteit, vriendschap, bijbaantjes, sport of op kamers gaan zijn welkom. “Alles wat jongeren bezighoudt,” vat jongerenwerker Hoogendoorn samen. “Even uitpuffen na een schooldag of iets bespreken waar je over piekert bijvoorbeeld. Ik zou het mooi vinden als een jongere na het chatgesprek opgelucht is of een volgende stap durft te zetten. Dat kan een offline vervolgspraak met ons zijn. Ook kennen we de sociale kaart van Utrecht goed, dus waar nodig kunnen we doorverwijzen naar specifieke hulp.”

Verbinding

JoU was altijd al online bereikbaar voor jongeren, bijvoorbeeld via social media, maar tijdens het afgelopen coronajaar nam het online jongerenwerk een vlucht. Door online contact en activiteiten blijven jongerenwerkers in verbinding staan met jongeren. Met name voor jongeren die nog niet weten waar ze hulp of steun kunnen vinden, kan de chat uitkomst bieden. Hoogendoorn: “Jongeren hebben het nodig dat er een gelegenheid wordt gecreëerd om te praten. Dat gebeurt in coronatijd veel minder; ze komen minder mensen tegen. De chat is een plek waar ze hun verhaal kwijt kunnen en waar er naar ze geluisterd wordt.”

De chat is beschikbaar via chat.jou030.nl op werkdagen van 15.00 tot 20.00 uur en op zondag van 18.00 tot 20.00 uur.