



Patiënteninformatie

Psychologische zorg voor jongeren

Wegwijs sociale kaart -18, regio Turnhout

Inleiding

Je kwam vandaag langs op de spoeddienst. Tijdens het bezoek bleek dat jullie nood hebben aan psychologische zorg.

We beseffen dat dit een ingrijpend moment kan zijn. Daarom vinden we het belangrijk dat je de juiste hulp en ondersteuning krijgt. Met deze brochure willen we jullie hierbij op weg helpen. Je vindt hierin een overzicht van hulpverleners en organisaties die verdere ondersteuning kunnen bieden.

Belangrijk voor naasten

- Als naaste kan je een belangrijke steun zijn door **er gewoon te zijn**. Luister zonder te oordelen, neem gevoelens ernstig en geef ruimte om te praten op het tempo van de jongere. Toon betrokkenheid, bied rust, en moedig aan om hulp te aanvaarden wanneer dat nodig is.
- Stel samen met de jongere een **veiligheidsplan** op (je vindt een invulmodel als je op online zoekt naar 'Safety Plan 1813').
 - Maak veiligheidsafspraken rond medicatie, middelengebruik en potentieel onveilig materiaal.
- **Welke hulpverlening is al betrokken?** Kan je op korte termijn een afspraak bij hen inplannen?
- **Informeer** in overleg met de jongere de school, het CLB, de huisarts en/of andere betrokken hulpverleners over de situatie.

Ambulante psychologische zorg

Huisarts

Een huisarts is het **eerste aanspreekpunt** voor gezondheidsproblemen in de ruimste zin. Jouw huisarts kan opvolging bieden en **doorverwijzen** naar andere hulpverleningsinstanties.

Consult spoedpsycholoog

Als er nog geen hulpverleners betrokken zijn, kan de spoedpsycholoog het verhaal van de jongere en de context beluisteren. Een spoedpsycholoog zal dan ook de veiligheid inschatten, de hulpvraag verduidelijken en **doorverwijzen** naar gepaste hulpverlening.

- Voor contactgegevens: zie de laatste pagina van deze brochure.

TEJO

TEJO biedt gratis en anonieme psychologische hulp aan jongeren van 10 tot 20 jaar. Jongeren kunnen er op relatief korte termijn terecht voor kortdurende begeleiding (1 tot 10 gesprekken).

- Aanmelding gebeurt door de jongere zelf.
- <https://tejo.be/tejo-kempen-turnhout-mol-herentals>

Andere psychologische zorg in jouw regio

- <https://www.vind-een-psycholoog.be/>
 - Filter je zoekresultaten op regio en problematiek. Zo vind je een **psycholoog** bij jou in de buurt.
- <https://www.psychologischezorg-pa.be/>
 - Zowel **individuele** hulpverlening als het **groepsaanbod** in jouw regio. De hulpverlening die je hier terugvindt, werkt binnen de conventie voor psychologische zorg. Dit betekent dat zij zorg aanbieden aan een **verlaagd tarief**. Het aantal sessies is echter beperkt en wordt ingezet voor duidelijk afgebakende hulpvragen.

Maatschappelijke ondersteuning en vrijetijdsbesteding

JAC

Een plek voor jongeren tussen 12 en 25 jaar waar je met al je welzijnsvragen terecht kan. Het JAC biedt begeleiding bij onder andere wonen, bij problemen thuis of in je relatie, bij persoonlijke problemen, of bij financiële en administratieve moeilijkheden.

- Mail, chat, bel of kom langs. Verschillende vestigingen in de regio.
- <https://www.jac.be/>

OverKophuis

Voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Je kan er zonder afspraak binnenlopen tijdens de openingsuren. Een OverKop-huis is een veilige plek waar je je kan amuseren, rondhangen en vrienden kan ontmoeten. Je vindt er ook een luisterend oor als je over gelijk welk probleem wil babbelen.

- Vestigingen in Geel, Herentals, Turnhout, ...
- <https://www.overkop.be/>

AkirA Turnhout

Een vormings- en ontmoetingshuis voor jongeren van 12 tot 25 jaar die maatschappelijk of psychisch kwetsbaar zijn, met ruimte voor ontmoeting, toffe activiteiten op maat en een luisterend oor.

- <https://www.arktos.be/projecten/akira-turnhout>

Laagdrempelige hulp

Tele-Onthaal (106)

Tele-Onthaal is een laagdrempelige hulplijn waar jongeren anoniem en gratis terecht kunnen voor een gesprek. Je kan er je verhaal kwijt wanneer je het moeilijk hebt, met vragen zit of gewoon nood hebt aan iemand die luistert.

- Bel of chat.
- <https://www.tele-onthaal.be/>

Zelfmoord1813

Zelfmoord1813 biedt anonieme en gratis ondersteuning. Je kan er terecht voor een gesprek, zowel wanneer je zelf hulp nodig hebt als wanneer je bezorgd bent om iemand anders. Daarnaast biedt Zelfmoord1813 online advies, informatie en zelfhulp, waaronder het opstellen van een persoonlijk safetyplan. Voor jongeren die een zelfmoordpoging hebben meegemaakt, is er On Track Again, een online traject dat helpt bij herstel en het opnieuw vinden van houvast.

- Bel, mail, chat.
- <https://www.zelfmoord1813.be/>

Depressiehulp.be

Depressiehulp biedt duidelijke informatie over depressie bij kinderen en jongeren. Daarnaast is er online zelfhulp beschikbaar. De hulp is volledig gratis en anoniem.

- www.depressiehulp.be

Angsthulp.be

Angsthulp biedt online psychische hulp bij angst- en spanningsklachten. De onlinehulp en begeleiding is gratis en anoniem.

- www.angsthulp.be

Kzitermee.be

Ben je een jongere die het moeilijk heeft? Ontdek hier waar je terecht kan. Kies het thema waar je mee worstelt, filter vervolgens op regio en vind snel de geschikte organisaties bij jou in de buurt.

- <https://kzitermee.be/ik-ben-een-jongere/>

AWEL (102)

Awel is er voor kinderen en jongeren die nood hebben aan een luisterend oor. Je vindt er veel informatie over thema's die typisch zijn voor de adolescentie. Awel neemt elk verhaal ernstig en biedt een plek waar geluisterd, meegevoeld en meegedacht wordt.

- Bel, mail, chat.
- <https://awel.be/>

CLBchat

CLBchat is een initiatief van de CLB-sector. Zowel leerlingen als ouders zijn welkom met alle vragen over studeren, studiekeuze, goed voelen of gezondheid.

- <https://www.clbchat.be/>

Gegevens psycholoog spoedgevallen

- Bij vragen of nood aan een oriënterend gesprek kan je steeds contact opnemen.
- Het tarief van een consult bedraagt € 39,65.

Noa Verboven - Klinisch psycholoog

Dienst patiëntenbegeleiding

Campus Sint-Elisabeth - route A16

Tel: 014 40 6445

E-mail: noa.verboven@azturnhout.be

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Campus Sint-Jozef

Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth

Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout