

Hulp in Coronatijd

Het kan zijn dat je in deze periode in je privéleven ergens tegenaan loopt. Misschien dingen die je normaal op school zou bespreken. In deze folder staan contactgegevens van verschillende **instanties** die je kunnen adviseren en helpen. Natuurlijk kun je altijd contact opnemen met je ouders, mentor en/of het ondersteuningsteam op school. Ook het expertisepunt is dagelijks geopend om met vragen binnen te lopen #staysafe en #zorgvoor jezelf en voor elkaar!

Respect de Coronamaatregelen binnen en buiten school en skip projectX-feestjes in Coronatijd. Je helpt er niemand mee en de kans op verspreiding van het virus op school is vele malen groter zo #nietdoen dus en dank daarvoor.

Jongeren Informatiepunt

<http://stimenz.nl/wat-doen-we/informatie-advies/jip/>

JIP is het Jongeren Informatie Punt van Apeldoorn waar je gratis, anoniem en zonder afspraak informatie en advies kunt krijgen over alles wat voor jou belangrijk is. Ze zijn telefonisch en per email bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 13.00 uur en 17.00 uur. Je kunt bellen naar 088 784 62 22 of e-mailen naar jipapeldoorn@stimenz.nl Ook online is er veel info te vinden

De kinderombudsman

www.dekinderombudsman.nl/ik-heb-een-vraag-over/corona

Wat is Corona nou eigenlijk? Op de site hierboven krijg je duidelijke en niet al te ingewikkeld antwoorden op al je vragen.

GGD

<https://www.jouwggd.nl/jouw-ggd/contact-met-jouw-ggd/>

Heb je vragen over je gezondheid? Je kunt elke dag anoniem chatten met Jouw GGD. De Jeugdarts van school en de schoolverpleegkundigen zijn bijvoorbeeld mensen bij de GGD werken. Dit kan elke werkdag tussen 14:00-22:00 uur en in het weekend van 18:00-20:00 uur.

LAKS

www.laks.nl

Het Laks is de belangenorganisatie voor scholieren. Op hun site kun je duidelijke informatie vinden over de nieuwe regels rondom bijvoorbeeld het examen.

Villa Pinedo

www.villapinedo.nl

Als je ouders niet meer bij elkaar zijn, kan dat in deze periode extra vervelend zijn. Villa Pinedo is een stichting die jongeren van gescheiden ouders helpt. Op de site kan je chatten en vragen stellen.

Kindertelefoon

www.kindertelefoon.nl

Als je wilt dat er iemand naar jou luistert, kun je bellen (0800 0432) met een vrijwilliger van de Kindertelefoon die minimaal 18 jaar oud is. Dit nummer is iedere dag van 14.00 tot 20.00 uur te bereiken. Je kunt ook chatten met de Kindertelefoon.

MIND

www.wijzijnmind.nl/corona

De periode waar we nu in zitten is voor veel mensen stressvol. Als je te maken hebt met psychische klachten kan dit nog eens extra gelden. Misschien heb je meer dan anders last van angst, somberheid of andere klachten. Dan kun je terecht bij MIND.

Veilig Thuis

<https://veiligthuis.nl/>

Voel je je thuis onveilig, omdat je ouders of verzorgers vaak heftige ruzie hebben waarbij geweld wordt gebruikt? Of wordt een van hen wel eens zo boos op jou dat ze je pijn doen? Dan is het goed dat je hulp gaat zoeken. Hoe eerder je hulp krijgt, hoe beter. Als je wilt dat er iemand naar jou luistert, dan kun je bellen met Veilig Thuis: 0800 2000. Dit nummer is gratis en 24 uur per dag te bereiken. Als je het vervelend vindt om je naam te zeggen, hoef je dat niet te doen.

1-1-2

Noodnummer: 112 Dit nummer kun je bellen als je in nood bent. Als je vertelt wat er aan de hand is, helpt de politie je verder.

Veilig Thuis: 0800 2000 Als je wilt dat er iemand naar jou luistert, dan kun je bellen met Veilig Thuis. Dit nummer is gratis en 24 uur per dag te bereiken. Als je het vervelend vindt om je naam te zeggen, hoef je dat niet te doen.

113

<https://www.113.nl/naasten-steun-coronatijd>

Zie je dat mensen in je omgeving worstelen in de huidige coronaperiode en wil je tools om ze te kunnen helpen, check dan de site van 113. Hier vind je online-trainingen, tips, tools en een chatfunctie om gelijk je zorgen te kunnen delen met een van de professionals. Bellen kan ook op 0900-0113.