

SIGNALENKAART

HOE LATEN JONGEREN MERKEN DAT ZE HULP NODIG HEBBEN? DAT KAN HEEL VERSCHILLENDE ZIJN! OP DEZE KAART STAAN SIGNALLEN DIE JONGEREN ZELF HEBBEN BENOEMD.



JONG doet mee!

Contact zoeken en aandacht vragen

- Veel kleine (niet) relevante vragen stellen, zoals waar heb ik les, heeft u een extra blaadje
- Meer naar volwassenen toetrekken dan naar leeftijdsgenoten
- Minder gezellig doen in contact
- Wel iets vaags zeggen, maar geen duidelijke hulpvraag uitspreken

Extreem gedrag

- Ruzie maken met vrienden
- Drugsgebruik
- Opvallend stil zijn
- Opeens hele slechte cijfers halen
- Aansluiten bij jeugdgroepen of jeugdbendes
- Verandering van interesses, extreme hobby
- Boos zijn, niet meer luisteren, afduwen
- Heftig emotioneel reageren
- Opvallend ander gedrag dan eerst

Tips

- Probeer de problemen bespreekbaar te maken. Help jongeren daarbij.
- Zorg eerst voor vertrouwen als basis.
- Informeer jongeren, bijvoorbeeld in een gastles. Jongeren herkennen dan hun situatie en komen daarna met hun vraag.
- Zet een voorbeeldfiguur in. Iemand die jongeren vertrouwen.
- De omgeving kan signaleren dat het niet goed gaat. Zij moeten kennis hebben over wat ze kunnen doen en wie er nog meer kunnen helpen.
- Zorg voor goede relaties met 2e lijns-hulpverlening en enige kennis van psychiatrische problematiek.
- Wil niet te snel een diagnose stellen en plak niet te snel een 'etiket'. Dat blijft lang 'plakken' en stimuleert vooroordelen.

Vermijden van contact

- Veel tijd buitenshuis doorbrengen
- Weglopen
- Afzondering
- Niet meer praten met de ouders
- Spijbelen
- Veel op straat zijn
- Niet naar school willen
- Thuis blijven bij moeder/gezin/veiligheid
- Geen contact meer met vrienden
- Vaker 'ziek'
- Afstandelijker
- Afwachtende houding
- Onzichtbaar zijn (zoals capuchon opzetten, dat kan ook een manier zijn om zichzelf veilig te voelen)

Verwaarlozen van zichzelf

- Slecht slapen
- Slecht eten
- Plotselinge verandering in eetgedrag / kleding