

# 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