



IK HEB PROBLEMEN THUIS. WAT NU?

Door Pimento | 16-22 jaar

Het kan thuis soms wat minder goed gaan. Soms gaat dit vanzelf over. Soms is er meer aan de hand. Maar voor je stappen onderneemt, kan je er best **over praten met je ouders**. Lukt dat niet goed? Schrijf dan op hoe je je voelt en leg je brief voor je ouders klaar. Dat is misschien makkelijker?

Praat erover

Een leraar, vriend, familielid,... kan ook een **luisterend oor** zijn. Je kunt ook gratis en anoniem bellen of langsgaan bij een dienst uit het blokje 'Praat erover' op deze pagina.

Verplichte hulp

Soms legt de jeugdrechtbank je verplichte hulp op. Dat gebeurt bijvoorbeeld als er sprake is van een **verontrustende situatie** en als vrijwillige hulpverlening niet kan. De jeugdrechtbank bekijkt die beslissing elk jaar opnieuw om te onderzoeken of er geen andere mogelijkheden zijn. Zit je in zo'n situatie? Dan heb je recht op een [vertrouwenspersoon](#). Het is ook mogelijk om gratis een **pro-deadvocaat** te vragen.

Nog vragen?

- Heb je nog vragen over jouw **rechten** of wil je gewoon meer weten over [jeugdhulp](#)? Kijk dan op [lk in de Integrale Jeugdhulp](#) van [tZitemzo](#).

FOTO: Joshua Rawson-Harris

PRAAT EROVER



Chat met CLB

Een chatgesprek duurt maximum 45 minuten en is anoniem.
Ma/di/do: 17-21u. Wo: 14-21u



Bel met Awel

Gratis en anoniem op 102. Ma-za: 16-22u. Het kan zijn dat je even in de wachtrij terecht komt.



Mail met JO-lijn



Ga langs bij JAC

Zoek een JAC in je buurt. Een JAC-hulpverlener luistert graag naar je verhaal.



Bezoek het forum van Awel

Deel je verhaal met leeftijdsgenoten of reageer op het verhaal van iemand anders.