

<p>De site echo-lotgenotenwerking wil overlevers van ... samenbrengen.</p> <p>A. Partnergeweld B. Kindermishandeling C. Problematisch druggebruik D. Zelfmoord</p>	<p>Tele-onthaal kan je bereiken op het nummer ..., maar ook via chat elke avond en ... &amp; ... namiddag.</p>	<p>De site geluksdriehoek.be is gemaakt door het Vlaams instituut ...</p>
<p>Op de site geluksdriehoek kan je info vinden over 3 peilers. Over welke 3?</p>	<p>Uit hoeveel stappen bestaat het SafetyPlan van zelfmoord1813.be?</p>	<p>Noem alle stappen van het SafetyPlan van zelfmoord1813.be op.</p>
<p>Op de site van Thinklife vind je een online zelfhulpcursus over ...</p>	<p>Uit hoeveel modules bestaat de online zelfhulpcursus op de site van Thinklife?</p>	<p>De mentale hulpverlener kan op gevoelsthermometer.be terecht voor vragen over 6 zorgdomeinen. Welke?</p>

<p>ANTWOORD: gezond leven</p>	<p>ANTWOORD: 106; elke woensdag- en zondagmiddag</p>	<p>ANTWOORD: b. kindermishandeling</p>
<p>ANTWOORD: 1. Herken de signalen; 2. Dit kan ik zelf doen; 3. Afleiding door omgeving; 4. Sociale steun; 5. Professionele hulp; 6. Veilige omgeving; 7. Redenen om te leven</p>	<p>ANTWOORD: uit 7 stappen</p>	<p>ANTWOORD: Jezelf kunnen zijn, Goed omringd zijn, Je goed voelen</p>
<p>ANTWOORD: identiteitscrisis, burn-out, gedragsproblemen, depressie, autisme, trauma</p>	<p>ANTWOORD: 6 modules</p>	<p>ANTWOORD: omgaan met zelfmoordgedachten</p>



<p>Snuister even op de site rustbox.be. Wat kan je allemaal vinden op deze site?</p>	<p>Fara is een site die:  A.Problematisch druggebruik bespreekbaar maakt.  B.Burn-out bespreekbaar maakt.  C.Zwangerschapskeuzes bespreekbaar maakt.</p>	<p>Op de site van uilenspiegel.net vind je alle informatie over UilenSpiegel vzw. Deze vzw zet zich in voor mensen met ... . Heb je behoefte aan een luisterend oor? Contacteer dan de LuisterGenoten op het nummer 02 215 44 00</p>
<p>Liga Autisme Vlaanderen is een samenwerking van vier begeleidingsdiensten voor autisme. Welke 4 diensten werken hier samen?</p>	<p>Liga Autisme Vlaanderen organiseert kampen voor jong en oud. Som 3 zaken op die deze kampen uniek maakt.</p>	<p>Vul de slogan van Similes aan: ‘voor mensen naast mensen ...’</p>
<p>Op de site gokhulp.be kan je jezelf testen met de ‘EIGHT-test. Waarom is deze test ontwikkeld?</p>	<p>Nupraatikerover.be is online chathulp voor jongeren die vragen hebben over of slachtoffer zijn van ...</p>	<p>Juist of fout: als minderjarige kan je niet deelnemen aan de online zelfhulp via angsthulp.be</p>

<p>ANTWOORD: Om snel na te gaan of je gokgedrag een negatieve invloed heeft op je leven</p>	<p>ANTWOORD: Het Raster, Tanderuis, Wegwijs en vzw Victor</p>	<p>ANTWOORD: filmpjes over hoe je terug rustig kan worden nadat je stress hebt ervaren, rustkaartjes voor kinderen, ...</p>
<p>ANTWOORD: mishandeling, verwaarlozing, seksueel geweld</p>	<p>ANTWOORD: kleine groepen, slaapruintes max 4 personen, exclusieve locaties, op maat gemaakt,...</p>	<p>ANTWOORD: C. zwangerschapskeuzes bespreekbaar maakt</p>
<p>ANTWOORD: juist, je moet 18+ zijn</p>	<p>ANTWOORD: met psychische problemen</p>	<p>ANTWOORD: Een psychische kwetsbaarheid</p>



<p>De site onlinepsychologie-jongeren is bedoeld voor jongeren van:</p> <p>A. 12 tot 18 jaar  B. 12 tot 21 jaar  C. 16 tot 21 jaar  D. 16 tot 23 jaar</p>	<p>Op giveaday.eu kan je info vinden over ...</p>	<p>Scrol helemaal naar beneden op de site gidsvoorgezinnen.be. Deze site bereikt een breed publiek met begrijpelijke informatie over ...</p>
<p>Scrol helemaal naar beneden op de site gidsvoorgezinnen.be. Deze site is een initiatief van het ...</p>	<p>Op de site van het CAW kan je terecht met heel wat vragen. Waarvoor staat de afkorting CAW?</p>	<p>Op desocialekaart.be vind ik antwoorden over het zorgaanbod in Vlaanderen en Brussel. Geef twee zorgvragen waarop De sociale Kaart zeker een antwoord zal bieden.</p>
<p>Ook wanneer jijzelf geen hulp nodig hebt in functie van zelfmoord(gedachten) = ik heb hulp nodig, toch kan jij ook terecht voor andere zaken, wat dan?</p>	<p>Voor welke online hulpverlening staat het nummer 1813 bekend?</p>	<p>Voor welke doelgroep is Back-Up 1813 (houvast bij zelfmoordgedachten)?</p>

<p>ANTWOORD: volwassenen; 65-plussers; professionals; jongeren; mantelzorgers en ouder</p>	<p>ANTWOORD: De zelfmoordlijn</p>	<p>ANTWOORD: Ik ben bezorgd om iemand, verder als nabestaande, samen voorkomen, info voor hulpverleners</p>
<p>ANTWOORD: 'Waar vind ik kinderopvang in mijn gemeente?' of 'Welke huisartsen zijn er in mijn buurt?' of 'Waar vind een verslaafd familielid hulp?'</p>	<p>ANTWOORD: Het Centrum Algemeen Welzijnswerk</p>	<p>ANTWOORD: Kenniscentrum Gezinswetenschappen van hogeschool Odisee.</p>
<p>ANTWOORD: diensten, rechten en plichten en wetgeving over en voor gezinnen.</p>	<p>ANTWOORD: hoe je aan te melden voor vrijwilligerswerk</p>	<p>ANTWOORD: D. 16-23 jaar</p>



<p>Welke informatie, advies of hulp kan je verkrijgen van de 1712?</p>	<p>Voor welke doelgroep biedt 1712 (geweld, misbruik, kindermishandeling) ondersteuning?</p>	<p>De depressiehulp website bestaat uit 3 luiken, welke 3 zijn dit?</p>
<p>Voor welke doelgroep is 'alcoholhulp'?</p>	<p>Waar of niet waar, voor de online hulpverlening 'cannabishulp' is enkel voor (problematische) cannabisgebruikers?</p>	<p>Wat kan een online stemmingsdagboek helpen doen?  A. patronen in je stemming herkennen  B. medicatie vervangen  C. therapie stoppen  D. diagnoses stellen</p>
<p>Wat kan een voordeel zijn van een online zelfhulpprogramma bij angst?  A. je moet altijd in groep werken  B. het vervangt alle hulpverleners  C. je kan het op eigen tempo doen  D. je moet naar een ziekenhuis gaan</p>	<p>Wat kan een online zelftest rond depressie doen?  A. medicatie voorschrijven  B. een eerste inschatting geven van klachten  C. therapie vervangen  D. een diagnose stellen</p>	<p>Wat kan chat-hulp bij angstklachten bieden?</p>

<p>ANTWOORD: C. Je kan het op eigen tempo doen.</p>	<p>ANTWOORD: volwassen, 65+, professionals, jongvolwassenen, mantelzorger</p>	<p>ANTWOORD: Dit is een hulpmijn voor vragen over geweld, misbruik en kindermishandeling</p>
<p>ANTWOORD: B. een eerste inschatting geven van klachten</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar, ook hun omgeving kan deze app gebruiken als ondersteuning</p>	<p>ANTWOORD: iedereen</p>
<p>ANTWOORD: een luisterend oor</p>	<p>ANTWOORD: A. patronen in je stemming herkennen</p>	<p>ANTWOORD: Informatie; zelfhulp; online begeleiding</p>



<p>Wat kan een online programma rond piekeren helpen oefenen?</p> <p>A. emoties uitschakelen  B. gedachten herkennen  C. problemen vermijden  D. anderen veranderen</p>	<p>Waar/niet waar: Een online zelfhulpprogramma kan alle professionele hulp vervangen.</p>	<p>Waar/niet waar: Online hulp kan een eerste stap zijn voordat iemand professionele hulp zoekt.</p>
<p>Waar/niet waar: Een online dagboek kan helpen om verbanden te zien tussen gebeurtenissen en gevoelens.?</p>	<p>Waar/niet waar: Online hulp is altijd geschikt voor iedereen in elke situatie.</p>	<p>Waar/niet waar: Anoniem hulp zoeken kan drempels verlagen.</p>
<p>Waar/niet waar: Online hulpmiddelen kunnen diagnoses stellen zoals een arts dat doet.</p>	<p>Wat kan een voordeel zijn van online psycho-educatie?</p> <p>A. informatie leren over klachten  B. therapie vermijden  C. diagnoses stellen  D. behandeling stoppen</p>	<p>Wat kan een ontspanningsapp leren?</p>

<p>ANTWOORD: waar</p>	<p>ANTWOORD: niet waar</p>	<p>ANTWOORD: B. gedachten herkennen</p>
<p>ANTWOORD: waar</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>	<p>ANTWOORD: waar</p>
<p>ANTWOORD: ademhaling en relaxatie</p>	<p>ANTWOORD: A. Informatie leren over klachten</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>



<p>Ben je je bewust van de risico's die drugs met zich meebrengt, zoja som ze op.</p>	<p>Op de website van de druglijn kan je info vinden over 5 verslavingen. Kan je er een paar op sommen?</p>	<p>Bij welke levensmomenten kan je bij de geluksdriehoek aan de slag?</p>
<p>Ben je op de hoogte dat er een werkgroep bestaat 'verder na zelfdoding'?</p>	<p>Kan er iemand het weten dat ik op Thinklife info verzamelde en gebruikte?</p>	<p>Voor wie is Similes bestemd?</p>
<p>Heeft er al iemand kennis van Similes?</p>	<p>Heb je het filmpje van de black dog al op depressiehulp bekeken?</p>	<p>Wat zijn de kenmerken van tele-onthaal?</p>

<p>ANTWOORD: werkleloosheid, ouderschap, verlies en pensioen</p>	<p>ANTWOORD: drank, drugs, pillen, gamen, gokken</p>	<p>ANTWOORD: risico's zijn per drug te checken op de druglijn.</p>
<p>ANTWOORD: voor familieleden, vrienden en andere naasten van personen met psychische kwetsbaarheid</p>	<p>ANTWOORD: Nee, het is anoniem</p>	<p>ANTWOORD: /</p>
<p>ANTWOORD: anoniem, dag en nacht, kleine en grote zorgen, bellen en chatten, vrijwilliger luistert</p>	<p>ANTWOORD: /</p>	<p>ANTWOORD: /</p>



<p>Wat zijn de openingsuren van de chat van tele-onthaal?</p>	<p>Waarvoor staat de oranje bol in de geluksdriehoek?</p>	<p>Waar/niet waar: Safety Plan bestaat uit 6 stappen voor het opmaken van een Safety Plan?</p>
<p>Is Safety Plan beschikbaar in verschillende talen? Zo ja, welke talen?</p>	<p>Aan welke andere online hulptool is Safety Plan gekoppeld en onderdeel van?</p>	<p>Uit welke onderdelen bestaat elke module van Think Life?</p>
<p>Is Think Life gekoppeld aan een andere online hulptool? Zo ja, welke?</p>	<p>Hoe kan de gevoelsthermometer helpen om emoties concreet te benoemen in een gesprek?</p>	<p>Hoe verschilt de gevoelsthermometer van andere manieren om emoties in kaart te brengen?</p>

<p>ANTWOORD: Het biedt een eenvoudige en visuele schaal die laagdrempelig is.</p>	<p>ANTWOORD: Door gevoelens visueel en graduueel weer te geven, dit helpt emoties beter te identificeren en onder woorden te brengen.</p>	<p>ANTWOORD: Ja, het is gekoppeld aan de zelfmoordlijn net zoals het Safety Plan Engels</p>
<p>ANTWOORD: Elke module bestaat uit theorie, een wekopdracht en oefeningen</p>	<p>ANTWOORD: Zelfmoordlijn</p>	<p>ANTWOORD: elke dag van 18u-23u, op woensdag en zondag van 15u-23u</p>
<p>ANTWOORD: niet waar, er zijn 7 stappen voor het maken van een Safety Plan</p>	<p>ANTWOORD: deze bol staat voor balans</p>	



Welke vaardigheden worden centraal aangeleerd op Vaardig Leven?	Wat is het doel van de Rustbox?	Welke tools of oefeningen bevat de Rustbox om met stress of overprikkeling om te gaan?
Hoe kan je zelfstandig met de Rustbox aan de slag?	Rond welke thema's biedt Fara ondersteuning en informatie?	Kan Fara je doorverwijzen naar gespecialiseerde begeleiding?
Voor wie is de dienst van Luistergenoten bedoeld en wanneer is doorverwijzing zinvol?	In welke situaties kan Autisme Chat een laagdrempelig alternatief zijn voor face-to-face hulp?	Welke vormen van ondersteuning biedt Gokhulp bij problematisch gokken?

<p>ANTWOORD: Zelfsten, online begeleiding, chatsprekken en doorverwijzing naar hulpverlening</p>	<p>ANTWOORD: Bij sociale angst, overprikkeling of wanneer fysieke gesprekken moeilijk zijn.</p>	<p>ANTWOORD: Voor mensen die nood hebben aan een luisterend oor; zinvol bij eenzaamheid of nood aan erkenning.</p>
<p>ANTWOORD: Ja, er kan worden doorverwezen naar een arts.</p>	<p>ANTWOORD: (Ongewenste) zwangerschap, verlies, fertiliteit en ouderschap</p>	<p>ANTWOORD: Door zelf tools te kiezen en regelmatig te gebruiken, eventueel met vooraf afgesproken strategieën.</p>
<p>ANTWOORD: ademhalingsoefeningen, ontspanningstechnieken, sensorische tips en grondingsoefeningen</p>	<p>ANTWOORD: Het doel is rust en regulatie bieden bij stress of overprikkeling.</p>	<p>ANTWOORD: emotieregulatie, zelfzorg en sociale vaardigheden</p>



<p>Hoe herken je signalen waarbij doorverwijzing naar Gokhulp aangewezen is?</p>	<p>Welke online tools of zelftesten zijn beschikbaar op Gokhulp?</p>	<p>Op welke domeinen richt Kzitermee zich?</p>
<p>Welke interactieve elementen maken Kzitermee aantrekkelijk voor jongeren?</p>	<p>Welke soorten angstklachten worden behandeld op Angsthulp?</p>	<p>Hoe kunnen zelfhulpmodules bijdragen aan het verminderen van angst?</p>
<p>Waar/niet waar: Een online app kan altijd een psycholoog volledig vervangen?</p>	<p>Waar/niet waar: Online hulp is enkel nuttig bij lichte problemen?</p>	<p>Bij de zelfmoordlijn kan je iemand bereiken via telefoon, mail of chat. Het nummer van de zelfmoordlijn is bereikbaar:  A. 24/7  B. enkel op weekdays tijdens kantooruren  C. 7/7, maar enkel tijdens kantooruren</p>

<p>ANTWOORD: Niet waar</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>
<p>ANTWOORD: Door psychopedagogische en oefeningen zoals exposure en cognitieve technieken.</p>	<p>ANTWOORD: algemene angst, paniek, sociale angst en specifieke fobieën</p>	<p>ANTWOORD: Quizzen, tests en duidelijke visuele content</p>
<p>ANTWOORD: Welzijn, stress, relaties en psychische problemen</p>	<p>ANTWOORD: Screeningstesten, zelfhulpprogramma's en informatieve modules</p>	<p>ANTWOORD: Financiële problemen, controle verlies, liegen over gokken en psychosociale impact</p>



<p>Wat maakt een online hulpmiddel betrouwbaar volgens jou?</p>	<p>Waarom kan anonimiteit belangrijk zijn bij psychische problemen?</p>	<p>Welke functies zou een goede mentale gezondheidsapp moeten hebben?</p>
<p>Hoe kan technologie helpen om psychische problemen sneller te herkennen?</p>		

<p>ANTWOORD: a. 24/7</p>	<p>ANTWOORD: Door psychopedagogische en oefeningen zoals educatie en cognitieve exposure technieken.</p>	<p>ANTWOORD: Niet waar</p>
<p>ANTWOORD: Eigen antwoord</p>	<p>ANTWOORD: Eigen antwoord; (omdat mensen zich dan veiliger voelen om eerlijk te praten over moeilijke gevoelens zonder angst voor oordeel of schaamte)</p>	<p>ANTWOORD: Door zelfstemsommingsregistratie, signalen van terugval te tonen en mensen sneller door te verwijzen naar gepaste hulp.</p>
<p>ANTWOORD: Niet waar</p>	<p>ANTWOORD: algemene angst, paniek, sociale angst en specifieke fobieën</p>	<p>ANTWOORD: eigen antwoord; (gemaakt door professionele hulpverleners of erkende organisaties, duidelijke info geeft en veilig omgaat met privacy en persoonlijke gegevens.)</p>

