

Contact

Connect is dagelijks telefonisch bereikbaar voor kinderen, jongeren, hun omgeving en hulpverleners via onze consultijslijn. Hier kunnen aanmeldingen worden gedaan, en we bieden ondersteuning bij vraagverheldering en het vinden van passende hulp.

Telefoon: 011/49 42 78

E-mail: connect@ligant.be

Connect is een programma binnen Ligant, het Limburgse netwerk voor geestelijke gezondheid voor kinderen en jongeren van 0 tot 23 jaar met een psychische kwetsbaarheid, en hun omgeving. Ligant verbindt netwerkpartners om samen passende, laagdrempelige en kwalitatieve hulpverlening te organiseren.



WWW.LIGANT.BE

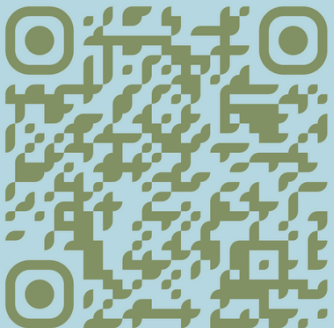
Connect

Vroegdetectie en Vroeginterventie



Next Level

Traject voor ouders en jongeren:
Gamen en overmatig internetgebruik




LIGANT Limburgs netwerk
Geestelijke gezondheid
Kinderen & jongeren

Waarom

Veel jongeren besteden graag tijd online. Maar soms zit er te weinig balans tussen wat je online en offline doet. Games, social media, YouTube... de online wereld stopt nooit!

Wanneer is gamen of internetgebruik risicovol? Hoe kan je ervoor zorgen dat je niet keer op keer die vervelende taken blijft uitstellen, of dat je offline sociale contacten er niet onder leiden?

Dit en andere vragen zullen we tijdens de sessies bespreken.

Voor wie

Ben je iemand die graag urenlang gamet of vinden je ouders dat je te veel op social media zit?

Next level is er voor jongeren zoals jij. Misschien wil je wel wat minder tijd online zijn. Of misschien mis je het soms wel om leuke offline dingen met vrienden of familie te doen.

Wat we doen

In ons groepstraject ontmoet je andere jongeren die in een gelijkaardige situatie zitten. Je leert meer over hoe je op een gezonde manier kan bezig blijven met social media en/of gamen en hoe je een goede balans kan vinden tussen je online en offline leven.

We bespreken thema's zoals uitstelgedrag en omgaan met verveling en stress, en we denken samen na over leuke offline activiteiten. Je kiest telkens hoeveel je vertelt over jezelf.

Wat je kan verwachten

Voor we met de groep starten, hebben we eerst een kennismakingsgesprek. Samen met jou en je ouders bespreken we of dit traject goed bij jou past.

Het groepstraject bestaat uit 3 levels: level 1 (eenmalige ouder-infosessie) en level 2 (oudergroep, 3 sessies van 2u) zijn bedoeld voor je ouders. Daar wordt meer info gegeven over social media en gamen (bv wat zijn de voordelen van gamen) en hoe ze best met jou afspraken maken.

Level 3 (jongerengroep, 4 sessies van 2u) is voor jou. Na deze 3 levels volgt er een afrondend gesprek met jou en je ouders.

Het traject is volledig gratis

