



**DE KINDER
TELEFOON**

Informatieboekje



Inhoudsopgave

1	Wat is de Kindertelefoon?	3
2	Wat doet de Kindertelefoon voor je?	4
3	Waarom is de Kindertelefoon er eigenlijk?	6
4	De Kindertelefoon toen...	7
5	Zo werkt de Kindertelefoon	8
6	Waarover wordt er gebeld en gechat?	9
7	Wist je dit al?	12
8	De website	13
9	Tips voor je spreekbeurt	15

1 Wat is de Kindertelefoon?

De Kindertelefoon is er voor alle kinderen van 8 tot 18 jaar die ergens over willen praten. Je kunt om verschillende redenen bellen of chatten: omdat je verliefd bent of omdat je gepest wordt. Maar ook omdat je ruzie hebt met je moeder of omdat je je niet gelukkig voelt.

Het nummer van de Kindertelefoon is 0800-0432. Bellen naar dit nummer is gratis, ook als je belt met je mobiele telefoon.

De Kindertelefoon is elke dag te bereiken van 2 tot 8 uur, ook op feestdagen en in vakanties. De chat is ook iedere dag van 2 tot 8 te bereiken via de website: www.kindertelefoon.nl

De gesprekken bij de Kindertelefoon worden gevoerd door vrijwilligers. Zij hebben een training gehad in het luisteren naar kinderen en ze worden niet betaald voor het beantwoorden van de telefoontjes en de chats.



2 Wat doet de Kindertelefoon voor je?

Het gaat om jou!

Bij de Kindertelefoon gaat het om jou! De mensen van de Kindertelefoon luisteren daarom naar wat jij wilt en wat jij ergens van vindt. Een oplossing bedenkt de Kindertelefoon dan ook altijd samen met jou. De Kindertelefoon komt niet naar je toe want dan zouden veel kinderen niet meer durven bellen. In geval van nood kan de Kindertelefoon wel iemand inschakelen die naar je toekomt. Maar alleen als je er zelf voor kiest te zeggen wie je bent en waar je bent.

Luisteren

Als je problemen hebt, is het goed om daar met iemand over te praten. Dat kan opluchten. Maar er is niet altijd iemand in de buurt die je kunt vertrouwen of die tijd heeft om naar je te luisteren. Ook kan het best moeilijk zijn om over je problemen te praten, zelfs met iemand die je heel goed kent. Je weet niet altijd zeker of die je serieus neemt en je verhaal geheim houdt. Daarom is het fijn dat je altijd met de Kindertelefoon kunt praten. De mensen van de Kindertelefoon kunnen goed luisteren, en nemen de tijd voor je. Daardoor ben je vaak al een heel stuk geholpen. De Kindertelefoon neemt alle kinderen serieus. En als dat nodig is, zoeken de medewerkers van de Kindertelefoon samen met jou naar een oplossing.

In vertrouwen

De mensen bij de Kindertelefoon zien niet waar jij vandaan belt. Je hoeft je naam of adres niet te noemen. En alles wat je vertelt, blijft geheim: de mensen bij de Kindertelefoon vertellen niets aan anderen.

Lost de Kindertelefoon al je problemen op?

Jammer genoeg kan de Kindertelefoon niet alle problemen oplossen. De mensen van de Kindertelefoon proberen wel samen met jou alles op een rijtje te zetten. Ze luisteren daarom heel goed naar alles wat je zelf al bedacht of gedaan hebt

om het probleem op te lossen. En vaak kom je dan al pratende op nieuwe ideeën. Aan sommige dingen is helaas niet meteen iets te doen. Als ouders gaan scheiden bijvoorbeeld. Dan kun je daar als kind of als Kindertelefoon vaak niets aan veranderen. Wel kan het dan fijn zijn dat je erover kunt praten. Een enkele keer kom je er samen niet uit. Dan kan de Kindertelefoon je het adres of telefoonnummer geven van organisaties of mensen die je verder kunnen helpen. Daar kun je dan heengaan, of je kunt ze bellen. Soms belt een kind ons en moet er direct hulp op gang komen. Daar zorgt de Kindertelefoon dan óók voor.

Bellen of chatten?

De chat is in 2003 begonnen als een experiment. Meteen vanaf het begin vonden veel kinderen het prettig om via de chat hun probleem te bespreken. Daarom zijn er nu voor de chat dezelfde openingstijden als voor de telefoon. De chat is dus elke dag geopend van 14.00 tot 20.00 uur.

Je kunt nu dus altijd kiezen of je wilt bellen of chatten met de Kindertelefoon. Veel kinderen hebben een duidelijke voorkeur voor het één of het ander. Als je belt hoor je een stem. Dat maakt het gesprek wat persoonlijker. Maar sommige kinderen praten liever niet. Omdat de Kindertelefoon dan niet hoort dat je moet huilen bijvoorbeeld, al vinden ze dat niet gek! Als je chat horen andere mensen, die bij jou in de buurt zijn, ook niet dat je contact hebt met de Kindertelefoon; dat kan ook een voordeel zijn. Of je vindt het één gewoon leuker dan het ander.

Via de website van de Kindertelefoon kun je met een medewerker chatten over je vraag of probleem. Een chatgesprek duurt meestal langer dan een telefoongesprek. Om te zorgen dat iedereen aan de beurt komt is afgesproken om niet langer dan een half uur te chatten. Behalve als het echt nodig is natuurlijk, dan is de Kindertelefoon er voor jou zolang jij dat nodig hebt...



3 Waarom is de Kindertelefoon er eigenlijk?

Op de eerste plaats is de Kindertelefoon er om te luisteren naar kinderen en jongeren. Als je ergens mee zit, kan het helpen erover te praten. Als je je probleem aan iemand anders uitlegt, ga je het zelf soms ook beter begrijpen. Je zet alles voor jezelf eens op een rijtje. Natuurlijk kun je ook met je ouders, je vrienden of iemand op school praten. Maar soms kun je die net niet bereiken als je ze nodig hebt. Of het gaat juist over hen. Of je hebt al met ze gepraat, maar ze begrijpen het niet.

Op de tweede plaats weet de Kindertelefoon door al die gesprekken welke problemen kinderen en jongeren hebben en hoe dat komt. Soms zorgt de Kindertelefoon er dan voor dat er extra aandacht komt voor die problemen. Heel veel gesprekken bij de Kindertelefoon gaan bijvoorbeeld over pesten. Daarom heeft de Kindertelefoon een lespakket over pesten en geweld gemaakt speciaal voor de basisschool en de middelbare school.

4 De Kindertelefoon toen...

1979 was Het Jaar van Het Kind. In dat jaar bedachten een paar mensen dat er een kindertelefoon moest komen. Want kinderen en jongeren wisten vaak niet waar ze met een vraag naartoe konden. Een Kindertelefoon was inderdaad erg nodig, want er kwamen steeds meer telefoontjes. In 1979 was er één Kindertelefoon in Amsterdam. Als je toen belde, kostte het 25 cent. Nu zijn er wel 18 plaatsen in Nederland met een Kindertelefoon. Vanuit iedere plek in Nederland kan je met de Kindertelefoon bellen. In 1992 werd het nummer gelukkig gratis, én in heel Nederland hetzelfde: 0800-0432.

...en de kindertelefoon nu

Toen de Kindertelefoon net begon kon je alleen maar bellen met de Kindertelefoon. Nu zijn er ook andere manieren om met ons in contact te komen:

Via de chat: tijdens de openingstijden van de Kindertelefoon kun je via de landelijke website ook chatten met een medewerker van de Kindertelefoon. Je geeft dan aan waar je over zou willen praten en wat je verwacht van het gesprek. Soms is het druk en moet je even wachten voor je aan de beurt bent.

Via de website: als de Kindertelefoon gesloten is kun je toch bij ons terecht, via onze website. Je vindt er veel informatie over verschillende onderwerpen. Ook kun je een berichtje achterlaten of andere kinderen helpen in de rubriek 'Help elkaar'.

Via een gastles: de medewerkers van de Kindertelefoon komen ook langs op basis- en middelbare scholen. Ze vertellen van alles over de Kindertelefoon en spelen een gesprek na. Zelf mag je ook meedoen met een quiz of een telefoongesprek. Er is ook een gastles die speciaal over pesten en geweld gaat. Lijkt het je leuk als we eens langskomen op jouw school, vraag dan aan je leraar of lerares of hij / zij een afspraak maakt met de Kindertelefoon.



5 Zo werkt de Kindertelefoon

Bij jou in de buurt

Je vraagt je nu misschien af of bij alle 18 Kindertelefoonvestigingen de telefoon rinkelt als je belt. Dat is niet zo. Als je vanaf een vaste lijn met de Kindertelefoon belt, krijg je de Kindertelefoon die het dichtst bij jou in de buurt is. Dus als je in Friesland belt, is de kans heel groot dat je de Kindertelefoon in Friesland aan de lijn krijgt. Dat is handig, bijvoorbeeld omdat de mensen van de Kindertelefoon in Friesland goed weten waar welke hulp te vinden is, als kinderen dat willen. Alleen als het erg druk is en de lijn in jouw buurt bezet is, word je doorgeschakeld naar een andere plaats.

Een Kindertelefoon op zo veel plaatsen is ook goed om kinderen in het hele land te laten weten dat de Kindertelefoon er is. De medewerkers kunnen zo door het hele land makkelijker gastlessen geven, folders uitdelen en posters ophangen. Alle Kindertelefoons werken op dezelfde manier. Ze zijn bijvoorbeeld op dezelfde tijden open.

Wie werken er bij de Kindertelefoon?

Als je de Kindertelefoon belt of met de Kindertelefoon gaat chatten, krijg je een vrijwilliger aan de lijn of in de chat. Vrijwilligers doen hun werk zonder dat ze ervoor betaald worden. Bij de Kindertelefoon werken mannen en vrouwen, studenten en oma's. Allemaal mensen die goed kunnen luisteren en die het leuk vinden om met kinderen te praten. Ze zitten achter een bureau met een eigen telefoon, soms met wat boeken en allemaal hebben ze een eigen computer om dingen op te kunnen zoeken en om mee te chatten. In totaal werken 700 mensen bij de 18 Kindertelefoonvestigingen in Nederland. Ze zitten ongeveer één keer per week aan de telefoon of aan de chat. Maar ze doen meer dan de telefoon opnemen en chatten. Sommigen staan ook op festivals om te vertellen over de Kindertelefoon. Andere medewerkers zorgen ervoor dat er nieuwe dingen op de internet-site komen te staan. Of ze geven een gastles over de Kindertelefoon op een school.

De vrijwilligers die bij de Kindertelefoon gaan werken, krijgen eerst een cursus. Ze leren vooral om goede vragen te stellen en goed te luisteren. Je kunt vrijwilliger bij de Kindertelefoon worden als je ouder bent dan 18 jaar.

6 Waarover wordt er gebeld en gechat?

Kinderen denken vaak dat je alleen naar de Kindertelefoon mag bellen of met de Kindertelefoon mag chatten als je iets heel ergs hebt meegemaakt. Maar dat is niet zo; veel gesprekken gaan bijvoorbeeld ook over hoe de Kindertelefoon nu precies werkt, of over hobbies. Andere onderwerpen waarover veel gebeld en gechat wordt vind je hieronder.

Pesten

Veel kinderen hebben met pesten te maken. Sommige kinderen worden zelfs elke dag gepest. Zij voelen zich rot. Ouders en leraren snappen vaak niet hoe het is om gepest te worden. Ze zeggen nogal eens: "Als je wordt gepest, moet je maar van je afbijten." Of: "Het is maar een geintje, trek het je niet aan." Niet echt iets waar je wat aan hebt, als je elke dag bang bent om naar school te gaan. Er zijn ook kinderen die bellen omdat ze willen weten hoe ze een gepest kind kunnen helpen. En dan zijn er nog kinderen die zelf pesten. Ze weten bijvoorbeeld niet goed hoe ze daarmee kunnen stoppen. Ook die kinderen kunnen met de Kindertelefoon praten. Zij krijgen daar niet op hun kop. Een gesprek met een pester kan gaan over hoe het komt dat hij steeds wil pesten. Of hoe lastig hij of zij het vindt om vrienden te maken.

Seks

Een voorbeeld van een vraag over seks is: hoe moet je tongen? Of wat is neuken? Meestal zijn dit dingen die je wel graag wilt weten, maar niet aan je ouders wilt vragen. Zij vinden misschien dat je daar nog te jong voor bent. Bij de Kindertelefoon krijg je gewoon antwoord. Een gesprek gaat ook wel eens over hoe je met seks omgaat. Je kunt bijvoorbeeld twijfelen of je wel of niet met iemand wilt zoenen. Of je bent bang dat je het niet goed zal doen. Over relaties wordt ook veel gebeld en gechat. Over verliefdheid bijvoorbeeld. Verliefde jongens en meisjes stellen vragen als: hoe moet ik verkering vragen? Hoe kom ik erachter of hij / zij mij ook leuk vindt?



Kindermishandeling

Nogal wat kinderen worden mishandeld door grote mensen. Door volwassenen die juist goed voor hen zouden moeten zorgen. Kindermishandeling kan overal gebeuren. Op school, in een buurthuis, overal. Bij de meeste kinderen die worden mishandeld gebeurt dat thuis, door mensen die ze goed kennen. Bijvoorbeeld door hun eigen vader of moeder. En het gebeurt vaker dan je denkt.

Wat is mishandeling?

Een keer een tik op je vingers krijgen, is nog geen kindermishandeling. Maar er zijn ouders die veel verder gaan. Ze geven hun kind regelmatig een flinke aframmeling. Het komt voor dat kinderen door mishandeling in het ziekenhuis terecht komen. En soms gaan kinderen er zelfs aan dood. Bij mishandeling voel je ook van binnen pijn. Wanneer volwassenen een kind pesten en treiteren noemen we dat ook mishandelen. Dit gebeurt bijvoorbeeld wanneer een kind altijd van alles de schuld krijgt. Of als ouders vinden dat je niets goed kan doen en je steeds uitschelden. Er zijn ook kinderen die helemaal aan hun lot worden overgelaten, altijd maar weer. Ze moeten zelf maar zien of ze iets eten. Ze moeten zelf maar zorgen dat hun kleren schoon zijn en dat ze op tijd naar bed en naar school gaan. Zoiets heet verwaarlozing. Je wordt ook verwaarloosd als je nooit geknuffeld wordt, nooit een aai krijgt of een lief woord hoort.

Verwaarlozen is ook mishandelen. En dan zijn er nog grote mensen die je willen aaien en strelen. Ze willen met je vrijen, of je moet ernaar kijken. Dat heet seksuele mishandeling. Volwassenen mogen dit niet doen met kinderen. Knuffelen kan fijn zijn, maar niet als jij het niet wilt. En zelfs als je het wel wilt, mogen ze geen seksuele dingen met jou doen. Je bent en blijft altijd de baas over je eigen lijf. Kindermishandeling bestaat, maar het blijft vaak verstopt. Dit komt omdat iedereen het geheim houdt. Kinderen die mishandeld worden, houden vaak hun mond omdat ze dat moeten of omdat het zo moeilijk is om erover te praten. Ze willen hun ouders niet laten vallen en er zijn soms ook fijne momenten thuis. De Kindertelefoon luistert eerst heel goed naar het kind. Het vertellen van hun geheim is voor deze kinderen al heel erg moeilijk.

Toch is een probleem soms zo erg, dat een gesprek met alleen de Kindertelefoon niet genoeg is om het op te lossen. De Kindertelefoon kan dan samen met het kind gaan praten met iemand die het kind wel verder kan helpen.

Ouders

Met je ouders heb je elke dag te doen. Geen wonder dat kinderen met ons willen praten over problemen met hun ouders. Soms balen kinderen van de regels van hun ouders. Ze vinden dat ze te weinig zakgeld krijgen of dat ze te vroeg thuis moeten zijn. Of ze maken zich zorgen, omdat hun ouders steeds ruziemaken en het thuis niet meer gezellig is.

In de knoop

Verder zijn er kinderen die bellen of chatten als ze het niet meer zien zitten. Ze voelen zich alleen. Soms komt dat doordat ze veel moeilijke dingen hebben meegemaakt. Bijvoorbeeld als er iemand doodgegaan is van wie ze veel hielden. Maar het kan ook zijn dat ze zich anders voelen dan de rest. Omdat ze minder goed kunnen leren, in een rolstoel zitten of een andere huidskleur hebben.

School

Dan heb je natuurlijk nog het onderwerp school. Vragen over school gaan vaak over een slecht rapport, of over de angst om te blijven zitten. De sfeer in de klas kan ook reden zijn om te bellen of te chatten.

Lichaam

Je lichaam en veranderingen daaraan kunnen je ook erg bezighouden. Er zijn kinderen die zichzelf te dik vinden, en meisjes die zich afvragen wanneer ze nou eens borsten krijgen. Of jongens die willen weten wanneer ze moet scheren.

Van alles wat

Als jouw vraag of probleem niet genoemd is, betekent dat niet dat de Kindertelefoon er niet voor jou is. De Kindertelefoon is voor alles waar jij mee zit en voor alles wat jij wilt weten!



7 Wist je dit al?

Er bellen en chatten meer meisjes dan jongens met de Kindertelefoon. Hoe dat komt?

Misschien vinden jongens het niet stoer om te bellen. Of ze denken vaker dan meisjes dat je een probleem zelf moet oplossen. Of ze durven niet zo goed over hun gevoel te praten. Misschien zijn meisjes meer gewend over problemen te praten?

De Kindertelefoon is er NIET om...

- Tegen te schelden,
- Tegen te schreeuwen,
- Vaak te bellen en direct weer op te hangen,
- Te bellen met een verzonnen verhaal alleen maar om te plagen.

Kortom de Kindertelefoon is er NIET om misbruik van te maken.

Het is dus niet oké om de Kindertelefoon te pesten. Waarom niet?

- Je pest daarmee de vrijwilligers die bij de Kindertelefoon werken.
- Je verspilt veel geld omdat de Kindertelefoon deze pestgesprekken moet betalen.
- Je houdt dan de lijn bezet voor anderen, die wél een gesprek met de Kindertelefoon willen voeren.



8 De website

Vragenkast

De vragenkast is verdeeld in drie leeftijdscategorieën: 8 t/m 11 jaar, 12 t/m 15 jaar, 16 t/m 18 jaar. Per leeftijdscategorie vind je informatie over: familie, vriendschap, lichaam, verkering, rot voelen, school, vrije tijd, pesten en mishandeling. Dus als je een vraag hebt buiten de openingstijden van de Kindertelefoon, kijk dan eventjes in de vragenkast.

Chat

Als je met de Kindertelefoon wilt chatten klik je op de chatbutton. Alle chats worden landelijk door de computer verdeeld. Je kunt dus niet voor een bepaalde plaats kiezen.

Help elkaar

Soms zit je met een vraag of een probleem, maar wil je dat niet met een volwassene bespreken. Wel wil je weten wat je leeftijdgenoten er van vinden. Plaats dan je vraag in de rubriek Help Elkaar en je ontvangt handige tips van andere kinderen en jongeren.

Droomkasteel

In deze rubriek kun je je dromen met andere kinderen delen. Ook lees je hier waar je leeftijdgenoten over dromen.



Klaagmuur

Heb je een baaldag? Ga dan snel naar de klaagmuur en mopper er lekker op los. Je zult zien: dat lucht enorm op!

Gedichten

Gek op gedichten schrijven? Bij ons kun je ze allemaal op de website plaatsen. Je hebt bij ons een groot publiek, want de website wordt door heel veel mensen bezocht!



Queks

Kies je eigen Quek en laat die op de website tot leven komen.



9 Tips voor je spreekbeurt

Bel van tevoren een keer met de Kindertelefoon, dan weet je hoe het gaat. Als je vertelt dat je belt voor een spreekbeurt, dan vinden ze dat helemaal niet gek. Je kunt ook vragen of ze je een poster of folder sturen.

- Speel in de klas een telefoongesprek na. Dit heet een rollenspel, eigenlijk een soort toneelstukje. Vraag iemand uit je klas om mee te doen. Om het nog echter te maken, kun je twee telefoons meenemen. Als je het spannend vindt, kun je van tevoren bedenken waarover het gesprek zal gaan, en wat jullie zullen zeggen.
- Doe een kringgesprek in de klas. Praat over wat je zou doen als:
 - Je ziet dat iemand gepest wordt
 - Je merkt dat iemand in de klas problemen heeft, maar er niet over praat
 - Je iets belangrijks aan het vertellen bent, maar anderen praten er door heen
 - Je verliefd bent
 Zorg ervoor dat iedereen aan de beurt komt. Als je dit lastig vindt, vraag dan de juf of meester om te helpen.
- Ga naar de internet-site van de Kindertelefoon voor meer leuke informatie. Hebben jullie in de klas een computer met internet? Laat dan om de beurt een groepje kinderen de site bezoeken. Het internetadres is: www.kindertelefoon.nl



Quiz

Hieronder staat een aantal vragen waar je een leuke quiz van kunt maken. Wie de meeste antwoorden goed heeft, is de winnaar. Je kunt natuurlijk ook zelf vragen verzinnen.

Wat is het nummer van de Kindertelefoon?

Het nummer is: 0800-0432

Wanneer kan je bellen of chatten met de Kindertelefoon?

Je kan elke dag bellen of chatten van 2 uur 's middags tot 8 uur 's avonds

Waarvoor kun je met de Kindertelefoon bellen of chatten?

Eigenlijk over alles waar je serieus over wilt praten: bijvoorbeeld hoe je moet zoenen, over pesten, je ouders die gaan scheiden, of als je je rot voelt.

Waarom zeggen ze bij de Kindertelefoon niet meteen wat je moet doen?

Omdat je dan tips zou krijgen waar je niks aan hebt. De Kindertelefoon kent jou niet. Dus dan krijg je misschien een tip die helemaal niet bij jou past. Het gaat erom wat jij zelf wilt en kunt doen. En aan sommige dingen is gewoon niet meteen iets te doen. Maar dan is het wel fijn als er iemand is die naar jou luistert.

Mag je voor álles bellen of chatten met de Kindertelefoon?

Als je een gesprek wilt voeren mag dat over van alles en nog wat gaan, zoals verdrietig zijn, scheiding of sexualiteit. Als je géén gesprek wilt voeren maar alleen de lijn bezet wilt houden is het niet de bedoeling dat je de Kindertelefoon belt. Het kost geld en je valt de vrijwilligers lastig. Misbruik van de lijn is ook vervelend voor andere kinderen die wél een gesprek willen voeren.

Weet de Kindertelefoon je adres?

Nee, je hoeft bij de Kindertelefoon je naam en je adres niet te zeggen. Ook heeft de Kindertelefoon geen nummERMelder. De Kindertelefoon weet dus niet meer dan dat jij ze vertelt. En dat is expres zo. Want kinderen vinden het vaak fijn om met iemand te praten die niks te maken heeft met zijn ouders of school, en die niks doorvertelt. Het is trouwens ook niet belangrijk hoe je heet of waar je vandaan komt. Alle kinderen mogen de Kindertelefoon bellen of met de Kindertelefoon chatten, waarover ze maar willen.