

# IEDEREEN API-VORMING 2026: HANDVATEN



## STAPPENPLAN

### 1. Luisteren, situatie in kaart brengen

- Nabijheid, erkenning en kalmte is belangrijker dan alle antwoorden klaar hebben. 'Ik luister en denk met je mee'

### 2. Inschatten en verwachtingen

- Vraag door, durf concrete vragen te stellen (ook over pijnlijke onderwerpen als zelfmoordgedachten of seksuele handelingen). Leg uit waarom je dat doet (bezorgdheid, inschatten wat kan helpen).
- Focus daarbij op beleving en gevoelens, eerder dan te speuren naar 'wat écht gebeurd is' (zijn mensen het vaak niet over eens).
- Vraag ook expliciet: "Waar kan ik helpen?", "Wat heb je graag dat ik voor je doe?". Soms zijn we geneigd dat zelf in te vullen of (te) snel te schakelen, maar willen bellers een andere aanpak (of gewoon dat je luistert).

### 3. (Laten) helpen

- Bevraag expliciet welke hulp de melder zoekt: wat wil die dat je onderneemt? Maak zo concreet mogelijke afspraken over hoe jullie verder contact houden.
- Kan je de gevraagde hulp niet bieden (niet opgeleid)? Schakel dan hulp bij: JNM-API's of externe organisatie (zie onderaan).
- Geef geen ongevraagd advies! Sommige mensen willen vooral een luisterend oor. Je hoeft niet meteen een oplossing klaar te hebben, rustig luisteren en meedenken is vaak al heel helpend.

### 4. Nazorg en afspraken:

- Zoom even uit: wie is hier nog bij betrokken, als omstaander of lid van de groep? Wat hebben zij nodig?
- Maak duidelijke afspraken: hoe houden we verder contact? Wie checkt met wie in, en wanneer, en hoe?
- Zijn de API's niet betrokken bij deze melding, maar moeten ze dit wel weten (voor registratie/nazorg)? Stuur dan een discreet/geanonimiseerd mailtje naar [api@jnm.be](mailto:api@jnm.be).

## **GESPREKSTIPS**

**Blijf rustig, neem je tijd**

**LSD: luisteren - samenvatten - doorvragen**

**Ga in op emoties en gevoel**

**Vertrouw op je buikgevoel, durf te handelen**

**Beleving > feiten**

**Pas op met beloftes**



## **DON'TS**

**zelf te veel praten**

**ongevraagd mening of advies geven**

**verschillende vragen tegelijk stellen**

**oordelen of minimaliseren**



## **WANNEER INGRIJPEN?**

Acuut gevaar of ernstig geweld

Suicideplan

Seksueel contact zonder (echte)  
toestemming

Vermoeden van mishandeling of  
verwaarlozing

Iemand voelt zich onveilig

Jij vindt het te zwaar om te dragen



## **DOORVERWIJZEN**

Awel

Tejo

1712 - CLB

Zorgcentra na Seksueel Geweld

Zelfmoordlijn 1813

## **INFO en TOOLS**

[eetexpert.be](http://eetexpert.be)

[zelfverwonding.be](http://zelfverwonding.be)

Alles over Pesten

Sensoa

Icoba

Grenswijs

## HOE ZORG JE OOK GOED VOOR JEZELF?



### **Je hoeft dit niet... op te lossen.**

Er gewoon zijn, luisteren en meedenken helpt vaak al enorm.

Je bent geen therapeut of expert: geef je grenzen aan en zoek bijkomende hulp indien nodig.

Iets onhandig zeggen is minder erg dan niets doen

### **Je hoeft dit niet... alleen te dragen.**

Praat na met medeleiding, API of iemand die je vertrouwt

Je mag geraakt zijn door een zwaar verhaal

Neem rust als iets blijft nazinderen

