JIJ.LIFE

Observatieblad voor ouders

Rustig kijken naar wat je ziet en hoort - zonder te snel conclusies te trekken.

Gebruik dit blad om **feiten, veranderingen en vermoedens uit elkaar te houden**. Het is geen diagnose en geen bewijsdossier. Het helpt je om rustiger te kijken en een veilige volgende stap te kiezen.

Is er onmiddellijk gevaar? Bel 112. Gebruik dit blad niet om dringende hulp uit te stellen.

1 Wat heb ik zelf gezien of gehoord?

Schrijf alleen op wat je zelf hebt gezien of gehoord.
Voorbeeld: 'Mijn kind ging drie avonden vroeger naar de kamer' in plaats van 'Mijn kind is depressief'.

2 Wat is er veranderd?

Denk aan gedrag, stemming, slapen, eten, school, vrienden, lichamelijke klachten of terugtrekken.
Wanneer merkte je de verandering voor het eerst? Is ze tijdelijk of houdt ze aan?

3 Wat vermoed ik, maar weet ik nog niet zeker?

Schrijf vermoedens apart van feiten.
Welke verklaring denk je zelf aan? Wat zou je nog rustig kunnen navragen of observeren?

4 Wanneer en waar merk ik het?

Momenten of situaties: thuis, school, na contact met iemand, online, 's avonds, in het weekend, enz.

Datum / moment	Wat gebeurde er?	Wat viel mij op?

5 Wat heeft mijn kind nu misschien nodig?

- ☐ Rust en voorspelbaarheid
- ☐ Een rustig gesprek zonder druk
- ☐ Tijd en ruimte
- ☐ Hulp op school
- ☐ Een huisarts of andere professional
- ☐ Een veiligheidsstap
- ☐ Iets anders:

Toelichting

6 Is er iets dat nu niet veilig voelt?

Kruis aan wat past. Bij twijfel mag je hulp vragen voordat je zeker weet wat er aan de hand is.

- ☐ Mijn kind zegt bang te zijn.
- ☐ Er zijn bedreigingen, geweld of mishandeling.
- ☐ Er is grensoverschrijdend gedrag.
- ☐ Mijn kind zegt zichzelf pijn te willen doen of niet meer te willen leven.
- ☐ Ik weet het niet, maar mijn gevoel zegt dat ik veiligheid eerst moet bekijken.
- ☐ Geen van deze punten speelt nu.

7 Wat is één rustige volgende stap?

- ☐ Ik praat rustig met mijn kind.
- ☐ Ik observeer nog even zonder te ondervragen.
- ☐ Ik bespreek mijn zorgen met een vertrouwde professional.
- ☐ Ik gebruik de veilige-thuissituatie-check op jij.life.
- ☐ Ik zoek passende ondersteuning.
- ☐ Ik neem direct contact op met hulpdiensten omdat wachten niet veilig is.

Mijn concrete volgende stap