

# INHOUDELIJKE BIJLAGE

## Compaan Hikikomori (mei 2023 – december 2024)

### 1. Literatuuronderzoek: wie zijn hikikomori?

Tijdens de eerste maand(en) werd veel literatuur gezocht, verzameld en gelezen om een beter beeld te krijgen van de doelgroep en van wat er reeds over gekend is. In het volgende stuk geven we een overzicht van hoe deze term ontstaan is en wat deze precies inhoudt.

#### Terug naar de oorsprong: hikikomori in Japan

Om te begrijpen wie hikikomori zijn, begint onze reis in Japan, bij Saito Tamaki, een Japanse psychiater die gespecialiseerd is in de pubertijd en adolescentie en tevens de grondlegger van de term “hikikomori” (Borovoy, 2013). De Japanse term (引籠もり) is een samentrekking van “hiku” (= terugtrekken) en “komoru” (= sociale isolatie) en wijst op iemand die zich afsluit en sociaal terugtrekt (Stefano, 2023). Saito Tamaki schreef hierover een boek in 1998 “Hikikomori; adolescentie zonder einde”, dat een bestseller werd (Effting, 2022). In Japan zouden naar schatting meer dan 1 miljoen jongeren (vooral mannen) besloten hebben om zich volledig terug te trekken uit de samenleving (NPR, 2006). Deze kluizenaars weigeren de veilige muren van hun kamer te verlaten en verstoppen zich daar gedurende maanden of zelfs jaren, bang om terug naar buiten te gaan.

Het Japanse ministerie van gezondheid, werk en welzijn (Stefano, 2003) definieert hikikomori als een vorm van sociale terugtrekking/isolatie waarin een jongere:

- Het grootste deel van de dag en vrijwel elke dag binnenshuis doorbrengt
- Niet deelneemt aan sociale activiteiten zoals school en/of werk
- Nauwelijks of geen fysieke contacten heeft met vrienden en/of familie
- Waarbij dit al langer dan 6 maanden duurt
- Waarbij de oorzaak voor isolatie geen ernstige psychische problematiek of mentale achterstand is; maar het kan wel samengaan met psychische problemen zoals depressie (Tan et al., 2020)

Over de oorzaak van hikikomori werd al wat onderzoek gedaan, maar er bestaat geen eenduidig antwoord op de vraag waarom jongeren ervoor kiezen om zich af te sluiten. Oorspronkelijk probeerden psychiaters en psychologen in Japan hikikomori te evalueren aan de hand van de DSM IV<sup>1</sup>, maar ze kwamen tot de conclusie dat dit niet ging en dat de hikikomori-symptomen niet konden toegeschreven worden aan een reeds bestaande mentale stoornis. Daarom pleitten Japanse psychiaters ervoor om hikikomori als een sociale stoornis te zien, die een gevolg is van de Japanse cultuur en dus niet voorkomt in andere culturen. Het zou vaak gaan om intelligente, open en responsieve volwassenen met overtuigende ideeën en fascinerende inzichten over de samenleving en zichzelf. De Japanse samenleving is, in tegenstelling tot vele Westerse samenlevingen, gericht op de gemeenschap en niet op het individu. De belangrijkste waarden in deze neo-Confucianistische samenleving zijn

---

<sup>1</sup> *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM, letterlijk diagnostisch en statistisch handboek van psychische stoornissen)* is een Amerikaans classificatiesysteem voor psychische aandoeningen, uitgegeven en opgesteld door de American Psychiatric Association.

gehoorzaamheid, discipline, beteugeling, groepsharmonie en wederzijdse afhankelijkheid. Hikikomori kan in dit opzicht gezien worden als een aanklacht tegen de samenleving. Ze kunnen zich niet vinden in het Japanse werk-systeem en hebben het gevoel dat ze niet kunnen voldoen aan de verwachtingen van de Japanse maatschappij. De slaapkamer is de enige plaats waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze kunnen ontsnappen aan de druk en veroordelende blik van buitenstaanders, die willen dat ze meelopen met de kudde (NPR, 2006).

Hoewel hikikomori hun oorsprong vinden in Japan, wordt dit fenomeen recent ook op andere plaatsen in de wereld herkend en benoemd. Onder andere in Oman, Zuid-Korea, Spanje, Canada, Hong Kong, India, Frankrijk, Oostenrijk, China, Amerika, Brazilië, Australië, Bangladesh, Iran, Taiwan en Thailand werden reeds hikikomori gerapporteerd en hun impact op het gezondheidssysteem, welzijn en economie onderzocht (Yong & Nomura, 2019). Ook dichterbij huis komt er steeds meer erkenning voor het fenomeen hikikomori. In Nederland krijgen hulpverleners vaker signalen over "hikikomori", al wordt het vaak nog anders genoemd (Effting, 2022). Ook in Frankrijk werd er al heel wat onderzoek gedaan naar hikikomori, met als belangrijkste trekker psychiater Marie-Jeanne Guedj (Effting, 2022). Ze kan gezien worden als een Europese autoriteit op vlak van hikikomori en behandelt dagelijks jongeren en jongvolwassenen die zich terugtrekken uit de maatschappij. De documentaire "Hikikomori: les reclus volontaires?" biedt een kijk op het leven van deze moderne kluizenaars.

Hoe dit komt, werd nog niet voldoende onderzocht, maar wellicht spelen de globalisering en digitalisering hier een grote rol in. Door globalisering komt er steeds meer concurrentie en kunnen jongeren wereldwijd meer druk en stress ervaren. Digitalisering maakt het daarnaast mogelijk om wereldwijd verbonden te zijn en online te leven. Vermoedelijk zorgde ook de recente COVID-pandemie voor een stijging in hikikomori, doordat veel mensen verplicht thuis geïsoleerd werden (Kato et al., 2022).

## Een complex fenomeen

Zoals reeds duidelijk, kan hikikomori dus niet louter als een psychische of medische aandoening gezien worden, maar eerder als een complex en multidimensionaal fenomeen dat verbonden is met culturele, sociologische en psychologische aspecten (Santona et al., 2023). De hoofdoorzaak van Hikikomori ligt in een mislukt proces van volwassenheid en de ontwikkeling van een kader voor de persoonlijkheid. De adolescentie is een bijzonder belangrijk moment voor het oplossen van de verschillende conflicten die tot volwassenheid leiden, en als deze conflicten niet worden opgelost, kan dat leiden tot blijvende schade.

Dit proces kan mislukken omwille van diverse redenen, die vaak een gevolg zijn van bepaalde stoornissen, angsten of emotionele trauma's. Een moeilijke scheiding of thuissituatie, pestgedrag op school, autismespectrumstoornis, faalangst, problemen op school of juist hoogbegaafdheid, veeleisende ouders, negatief zelfbeeld, een burn-out, een teleurstelling in de liefde of een gevoel van onderdrukking door de maatschappij... kunnen ervoor zorgen dat jongeren het moeilijk krijgen. Het gedrag wordt vaak gezien als een vlucht voor de toenemende prestatiedruk en een gevoel van falen. Zoals Dirk De Wachter het omschrijft: we zitten met zijn allen op een speedboot die steeds harder vaart, maar daardoor vallen er dus wel mensen af. Dit gebeurt vaak tijdens overgangsmomenten, bijvoorbeeld van het middelbaar naar het hoger onderwijs. Dit wordt "growing into deficit" genoemd; bij kantelpunten vallen de kaders weg en komen kwetsbaarheden steeds meer naar boven. Vandaar ook dat **schoolweigering** een eerste signaal kan zijn. Uit onderzoek blijkt dat dit vaker voorkomt bij jongens dan bij meisjes (Effting, 2022; Santona et al., 2023).

Hikikomori kan dus niet gelijkgesteld worden met andere reeds bestaande psychologische problemen, zoals depressie, angststoornissen en sociale fobieën, maar ze gaan wel vaak hand in hand (Effting, 2022). Belangrijk hierbij is dat de symptomen niet verward mogen worden met de oorzaak. Symptomen zoals obsessies-compulsief gedrag, angst voor anderen, paranoia... zijn niet het kernprobleem. Je kan het vergelijken met een verkoudheid; deze kan je ook niet diagnosticeren als hoestsyndroom, maar hoesten kan wel een symptoom zijn van de verkoudheid. De symptomen die gepaard gaan met sociale terugtrekking zijn secundaire symptomen; ze worden dus veroorzaakt door de terugtrekking zelf, en/of door het langdurige gebrek aan sociaal contact, en/of door de monotonie van de omgeving, en/of door de ongezonde omkering van dag- en nachtritme, en/of door slechte voeding... Dit uit zich dan in het verlies van interesse of plezier in levensactiviteiten, beperkingen op sociaal, werk- of andere belangrijk gebied van functioneren, slapeloosheid of te veel slapen, agitatie, vermoeidheid, gevoelens van waardeloosheid of schuldgevoelens, verminderd concentratie- en/of denkvermogen, besluiteloosheid, middelenmisbruik en/of suïcidale gedachten... (Borovoy, 2013).

De meest typische gedragsverandering bij hikikomori is de omkering van het dag-nacht ritme en de voorkeur voor online sociale relaties (Santona et al., 2023). Hikikomori vermijden actief sociale situaties door zich thuis te isoleren voor minstens 6 maanden. Ze vermijden sociale en familiale relaties, maar kunnen wel online relaties onderhouden. De jongere bouwt als het ware een veilige citadel binnen de vier muren van zijn/haar kamer, waar hij/zij de tijd doodt door zich bezig te houden met surfen op het internet, spelletjes spelen, boeken lezen of andere hobby's. Ze gebruiken de virtuele wereld vaak om te vluchten, waardoor real-life problemen uitvergroet worden. De virtuele wereld is aantrekkelijk en wordt steeds toegankelijker, waardoor de offline realiteit soms voor een internet- en/of computerverslaving zorgt (Hu et al., 2022).

## Hikikomori helpen

Uit het literatuuronderzoek leerden we dat omgaan met hikikomori een actieve interventie vraagt en geen passieve houding (Yong & Nomura, 2019). In Japan houdt de organisatie New Start zich bezig met de begeleiding van hikikomori jongeren, door in te zetten op zogenaamde "rental sisters" en "shelters". Rental sisters gaan langs bij de hikikomori thuis en zoeken contact. Als ze er klaar voor zijn, kunnen ze voor bepaalde tijd in één van de groepshuizen komen wonen, om zo terug de stap naar echte samenleving te kunnen zetten. De begeleiding van deze doelgroep moet gezien worden als een marathon en niet als een sprint. Er moet rustig de tijd genomen worden om de jongere te leren kennen en een vertrouwensband op te bouwen, zonder direct te focussen op "het probleem". Eenmaal er vertrouwen is, heeft het ook niet altijd zin om op zoek te gaan naar de oorzaak, maar is het soms beter om te kijken naar de toekomst en te vertrekken vanuit de vraag "wat wil jij nu?". Deze praktische, niet-therapeutische kijk zorgt ervoor dat je op zoek kan naar de wens/droom van de jongere (Effting, 2022). Het helpt in elk geval wel om het een naam te geven, omdat ouders zo meer grip krijgen en kunnen afrekenen met de schaamte.

Een goed vertrekpunt om dit concreet vorm te geven, kan gevonden worden in het CHIME raamkader. Dit kader gaat ervan uit dat enkele waarden noodzakelijk zijn om tot herstel te kunnen komen. Ten eerste hebben deze jongeren nood aan "**connectedness**" (verbondenheid). Ze hebben goede relaties nodig en moeten op een positieve manier verbonden zijn met andere mensen. Dit kan in de vorm van peer-support, steun van anderen, gemeenschapsgevoel.... Ten tweede hebben ze "**hope**" (hoop en optimisme) nodig. Ze moeten geloven dat herstel mogelijk is en ze moeten relaties aangaan die dit geloof ondersteunen. Door positief te denken en succes te waarderen, kunnen ze gemotiveerd zijn om te veranderen en hun dromen na te jagen. Als derde element is het belangrijk dat ze een positief gevoel

van eigenwaarde herwinnen en zo een eigen **“identity”** (identiteit) kunnen ontwikkelen. Als vierde is het belangrijk om **“meaning in life”** (betekenis) te hebben. Ze moeten een zinvol en doelgericht leven leiden, zoals zij dat zelf willen invullen en niet zoals anderen dit willen vormgeven. Als laatste element hebben ze nood aan **“empowerment”**. Ze moeten het gevoel hebben dat ze zelf controle over hun leven hebben, door te focussen op sterke punten en persoonlijke verantwoordelijkheid te nemen.

Belangrijk bij het toepassen van dit raamkader zijn het investeren in vertrouwen als basis en het benaderen van het herstel als een niet-lineair proces. De kans is groot dat de jongere hervalt of plots weigert om deel te nemen aan bepaalde sociale activiteiten, re-integratie of face-to-face contacten. Dit is normaal en het is belangrijk om hier begrip voor te hebben. Vanuit deze vaststelling werd bij het CHIME raamkader een extra dimensie toegevoegd in de begeleiding van hikikomori jongeren, namelijk het herkennen van de nood aan privacy en ruimte. Het is belangrijk voor hikikomori jongeren om een eigen, veilige comfort zone te hebben.

Een laatste belangrijk vertrekpunt in de begeleiding van deze jongeren, is het toekomstperspectief. Vaak onderschatten deze jongeren de impact van hun keuzes op hun toekomstig welzijn (op lange termijn) of denken ze hier zelfs helemaal niet over na. In het “hier en nu” zitten ze veilig en comfortabel, dus waarom zouden ze dit veranderen en terug naar buiten gaan. Het is van belang om met de jongere hierover in gesprek te gaan, want enerzijds heeft iedereen het recht om zijn/haar leven te leiden zoals hij/zij wilt, maar anderzijds stopt dat recht wanneer deze keuze op de schouders van anderen terechtkomt. Het inzicht dat de ouderlijke steun wel eens eindig zou kunnen zijn, kan soms een zaadje zijn dat tot verandering kan leiden.

## Bronnen

Borovoy, A. (2013). Book Review – Hikikomori: Adolescence Without End. *Mechademia*. <https://www.mechademia.net/2013/12/06/book-review-hikikomori/>

Npr. (2006, 24 november). Retreating youth become Japan’s “Lost generation”. *NPR*. <https://www.npr.org/2006/11/24/6535284/retreating-youth-become-japans-lost-generation>

Kato, T. A., Suzuki, Y., Horie, K., Teo, A. R., & Sakamoto, S. (2022). One month version of Hikikomori Questionnaire-25 (HQ-25M): development and initial validation. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 77(3), 188–189. <https://doi.org/10.1111/pcn.13499>

Yong, R. K. F., & Nomura, K. (2019). Hikikomori is most associated with interpersonal relationships, followed by suicide risks: a secondary analysis of a National Cross-Sectional study. *Frontiers in Psychiatry*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00247>

Umeda, M., & Kawakami, N. (2012). Association of childhood family environments with the risk of social withdrawal (‘hikikomori’) in the community population in Japan. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 66(2), 121–129. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1819.2011.02292.x>

Hu, X., Fan, D., & Shao, Y. (2022). Social withdrawal (Hikikomori) conditions in China: a Cross-Sectional Online survey. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.826945>

Stefano. (2023, 26 juli). *Output 01- Social, psychological and pedagogical approach - out of the net*. Out of The Net. <https://outofthenet.altervista.org/output-01-social-psychological-and-pedagogical-approach/>

Effting, M. (2022). Apatische kinderen, wanhopige ouders. *Volkskrant*, 6–9. <https://www.volkskrant.nl/nieuws-achtergrond/apathische-kinderen-wanhopige-ouders-mijn-zoon-komt-al-zes-jaar-zijn-slaapkamer-niet-meer-uit~b2e8c170/?referrer=https://www.vkjp.nl/>

Pereira-Sánchez, V., Alvarez-Mon, M. Á., Del Barco, Á. A., Álvarez-Mon, M., & Teo, A. R. (2019). Exploring the extent of the hikikomori phenomenon on Twitter: Mixed Methods Study of Western language tweets. *Journal of Medical Internet Research*, 21(5), e14167. <https://doi.org/10.2196/14167>

Tan, M., Lee, W., & Kato, T. A. (2020). International experience of hikikomori (prolonged social withdrawal) and its relevance to psychiatric research. *BJPsych International*, 18(2), 34–37. <https://doi.org/10.1192/bji.2020.20>

Elle, (2020, 4 februari). Hikikomori: Waarom jongeren zich opsluiten uit vrije wil. *ELLE.be*. <https://www.elle.be/nl/293496-hikikomori.html>

Ledonne, G. (2023, 19 februari). *Why is hikikomori affecting so many young Italians?* Italics Magazine. <https://italicsmag.com/2023/02/10/why-is-hikikomori-affecting-so-many-young-italians/>

Santona, A., Lionetti, F., Tognasso, G., Fusco, C., Maccagnano, G., Barreca, D., & Gorla, L. (2023). Sensitivity and attachment in an Italian sample of hikikomori adolescents and young adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6148. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126148>

## 2. Methodiek

Aangezien de doelgroep nood heeft aan een actieve en aanklappende aanpak, was het meteen duidelijk dat we zo laagdrempelig mogelijk willen werken, maar verder hadden we nog niet veel uitgewerkt, toen onze eerste aanmelding al binnenkwam. Reeds in mei nam een jongen contact met ons op, waardoor we verplicht werden om snel verder na te denken over hoe we een traject vorm zouden kunnen geven.

Het werd al snel duidelijk dat het belangrijk is voor de jongeren om toch enigszins een idee te hebben van wat een traject inhoudt, zonder er al te veel verplichtingen en verwachtingen aan te koppelen. Daarom werkten we een visuele voorstelling uit van hoe we werken binnen dit project (zie bijlage: [Visualisatie werkwijze met tekst.docx](#)). We vertrekken hierbij vanuit de principes van het CHIME raamkader. Na aanmelding plannen we zo snel mogelijk een eerste kennismaking in, al dan niet samen met de doorverwijzer. Na deze kennismaking mag de jongere zelf beslissen of er een nieuwe afspraak wordt gemaakt. De manier waarop dit gesprek plaatsvindt, mag ook beslist worden door de jongere zelf en kan zowel online, thuis, op verplaatsing, telefonisch... Als de jongere toestemt om dit project een kans te geven, wordt er regelmatig contact gehouden, zonder verplichtingen of druk. Het eindpunt van het traject wordt ook bepaald door de jongere zelf, waardoor hij/zij echt zelf aan het stuur zit en zo de controle over zijn/haar eigen leven kan nemen. Het belangrijkste is dat we op zoek gaan naar welke mogelijkheden er zijn en wat de jongere zou kunnen helpen.

Alle mogelijke aanmeldingen worden sowieso bijgehouden, ook al wordt er geen traject opgestart (document kan bezorgd worden indien gewenst). Op die manier hebben we een duidelijk beeld van de doelgroep en zien we ook waar er nog noden kunnen zitten voor toekomstige hulpverlening. Binnen elk traject worden alle gesprekken, ontmoetingen... ook geregistreerd.

Als er een traject wordt opgestart, hangt het af van de individuele noden welke methodieken er gebruikt wordt en hoe het contact verloopt. Vanuit bestaande expertise bij collega's intern, maar ook online, werden heel wat mogelijks bruikbare methodieken, om met deze doelgroep in gesprek te gaan, verzameld.

Doorheen het project werd deze methodiek verder ontwikkeld tot een vaste methodiek, die kan ingezet worden bij voortzetting van het project. Deze methodiek kan u terugvinden in bijlage: [VOORSTEL METHODIEK HIKIKOMORI.docx](#).

### 3. Profiel doelgroep

Eerst en vooral kunnen we vaststellen dat de vooropgestelde doelgroep wel degelijk bestaat. We merken veel (h)erkenning bij zowel ouders, hulpverleners als jongeren zelf en hoewel de term hikikomori niet bij iedereen bekend was, zijn de eigenschappen van hikikomori wel herkenbaar voor vele mensen.

Op basis van de Japanse definitie en literatuur, vertrokken we binnen ons project vanuit onderstaande definitie:

*Hikikomori zijn jongeren die zich isoleren van de samenleving en er bewust voor kiezen het merendeel van hun tijd binnenshuis door te brengen (minstens 6 maanden).*

*Ze nemen niet actief deel aan school en/of een werktraject en hebben beperkte of geen fysieke sociale contacten. Hun leefwereld speelt zich vaak vooral online af.*

*Ze hebben meestal geen eigen inkomen en wonen nog thuis (bij de ouder(s)).*

Als we kijken naar de jongeren die we tot nu toe bereikt hebben, blijkt deze definitie grotendeels te kloppen, al zijn er natuurlijk gradaties en verschillen. Als we kijken naar de huidige trajecten kunnen we volgende conclusies maken.

*Hikikomori zijn jongeren die zich isoleren van de samenleving en er bewust voor kiezen het merendeel van hun tijd binnenshuis door te brengen (minstens 6 maanden).*

- Van de 12 huidige trajecten varieert de leeftijd van 18-32 jaar en bij alle jongeren duurt de isolatie al langer dan 6 maanden (tot meerdere jaren).

*Ze nemen niet actief deel aan school en/of een werktraject*

- Van de 12 deelnemers neemt op dit moment 1 deelnemer actief deel aan een opleiding. Alle andere jongeren zitten thuis, zonder opleiding en/of werk. Van de 12 deelnemers hebben er 7 deelnemers geen diploma secundair onderwijs, waarvan 3 jongeren afhaakten in het 4<sup>de</sup> middelbaar. 4 jongeren behaalden wel een diploma secundair onderwijs, maar konden daarna niet de juiste weg vinden.

*Ze hebben beperkte of geen fysieke sociale contacten.*

- Van de 12 deelnemers hebben alle deelnemers vooral fysieke contacten binnen hun eigen huishouden, maar zelden daarbuiten. Enkele deelnemers komen af en toe nog fysiek buiten, maar dit blijft bij de meeste heel beperkt. 1 deelnemer heeft ook binnenshuis nauwelijks contact met zijn gezin.

*Hun leefwereld speelt zich vaak vooral online af.*






- Van de 12 deelnemers spelen er 11 af en toe tot regelmatig games en zijn er 6 lid van onze discord-server. Deze 5 geven ook aan dat ze online sociaal contact hebben met andere mensen. Bijna alle deelnemers geven aan veel rond te surfen op het internet, Youtube...

*Ze hebben meestal geen eigen inkomen en wonen nog thuis (bij de ouder(s)).*

- Van de 12 jongeren wonen er 11 bij hun ouder(s). 1 man woont met zijn vrouw en heeft een invaliditeitsuitkering. Van de 11 thuiswonenden hebben 2 jongeren een leefloon en 2 hebben momenteel een ziekte-uitkering. De anderen hebben geen inkomen.

De reden waarom de jongeren zich geïsoleerd hebben van de samenleving, verschillen per persoon, maar we merken wel dat dit vaak komt vanuit een bepaalde kwetsbaarheid. De jongere worstelt vaak met andere psychische problematieken zoals ASS, verslaving, depressie, angst... waardoor ze het moeilijk hebben om hun plekje in de maatschappij te vinden. Dit wordt versterkt doordat de samenleving alsmear complexer wordt en het voor jongeren, zeker op overgangsmomenten, niet altijd gemakkelijk is om mee te zijn met deze trein (zie onderzoek emerging adulthood). Daarnaast is het vandaag de dag ook makkelijker om thuis te blijven, doordat je alles online kan doen en letterlijk niet meer buiten hoeft te komen.

### Voorbeeld van een profiel

<b>Naam:</b> Jonas <b>Leeftijd:</b> 25 <b>Inkomen:</b> Geen  <b>Woonplaats:</b> Gent (ouderlijk huis)  <b>Hobby's:</b> gamen, Youtube, films/series		<b>Profiel</b>
<b>Doelen</b> 	<b>Interesses/sterktes</b> 	<b>Drempels</b> 
<p>Hoewel Jonas kan doen wat hij graag doet, schaamt hij zich toch soms dat hij zelden naar buiten komt. Hij wilt eigenlijk terug wat meer bewegen en een andere dagbesteding, maar hij weet nog niet goed wat en voelt zich nog niet klaar om een 9 to 5 job te doen. Hij weet niet goed of hij nog verder wilt studeren of welke richting hij graag uit wilt met zijn leven en maakt zich hier soms toch wat zorgen over.</p>	<p>Jonas leeft bij zijn ouders en kan vrij comfortabel leven (dak boven zijn hoofd, eten, rust...). Hij vult zijn dagen het liefste met slapen, op de computer zitten of gamen. Hij heeft veel interesse voor bepaalde animatie/fantasy-figuren en verdiept zich hier graag in. Hoewel hij het soms lastig heeft met zijn zelfbeeld, slaagt hij erin binnen de 4 veilige muren van zijn kamer plezier te halen uit zijn interesses en hobby's.</p>	<p>Jonas raakt steeds meer geïsoleerd en vindt het alsmear moeilijker om uit zijn kamer te komen. Hij heeft het gevoel dat hij niet mee kan met de maatschappij en dat hij nergens echt bij hoort. Hij krijgt stress als hij denkt aan afspraken, ontmoetingen, verplichtingen... en voelt zich veiliger en minder angstig binnen de 4 muren van zijn kamer.</p>

## 4. Bronnen online leefwereld

Website	Wat
<a href="https://www.theguardian.com/environment/gallery/2020/apr/15/self-isolating-animals-species-social-distancing-wwf">https://www.theguardian.com/environment/gallery/2020/apr/15/self-isolating-animals-species-social-distancing-wwf</a>	Ideeen voor mascotte
<a href="https://en.chase.be/community/home">https://en.chase.be/community/home</a> ;	Digital marketing agency
<a href="https://thefatlady.be/nl/">https://thefatlady.be/nl/</a>	Digital marketing agency
<a href="https://www.starringjane.com/">https://www.starringjane.com/</a>	Digital marketing agency
<a href="https://www.veed.io/nl-BE">https://www.veed.io/nl-BE</a>	Videobewerkingstool
<a href="https://www.mailmunch.com/blog/marketing-campaign">https://www.mailmunch.com/blog/marketing-campaign</a>	Info over het runnen van een online marketing campagne voor non-profit
<a href="https://www.arcstone.com/digital-marketing-for-nonprofits-a-complete-guide/">https://www.arcstone.com/digital-marketing-for-nonprofits-a-complete-guide/</a>	Info over het runnen van een online marketing campagne voor non-profit
<a href="https://blog.hubspot.com/marketing/how-to-run-a-lean-mean-nonprofit-marketing-machine">https://blog.hubspot.com/marketing/how-to-run-a-lean-mean-nonprofit-marketing-machine</a>	Info over het runnen van een online marketing campagne voor non-profit
<a href="https://www.twilio.com/blog/nonprofit-digital-marketing-strategies">https://www.twilio.com/blog/nonprofit-digital-marketing-strategies</a>	Info over het runnen van een online marketing campagne voor non-profit

De volledige lijst aan mogelijkheden bij Howest DAE:

- **Group Projects:** Studenten werken een semester aan een project met ongeveer 5 personen. Het resultaat is een prototype, proof of concept, minigame of start van een groter project. We werken hier vaak samen met externe partners. Timing is oktober tot december. Als je een concreet idee hebt dan stemmen we nog eens af en schrijven we alles neer in een proposal. Met alle proposals in de hand beslissen we in augustus welke we mee in zee gaan en welke niet.
- **Graduation Work:** Studenten werken individueel aan een onderzoeksproject met focus op zelfstandig kunnen werken. Dit is vaak in het kader van verkenning van mogelijkheden met technologie tot specifieke usecases oplossen. We staan altijd open tot bepaalde onderzoeksvragen die je graag laat onderzoeken. Timing is oktober tot januari. Hetzelfde bij deze: we beslissen in augustus met welke projecten we de samenwerking aangaan.
- **Internship:** Studenten lopen stage in een bedrijf dat een match is met de skills van ons curriculum. Belangrijk hier is wel dat er andere mensen al in dit bedrijf werken die meer weten over het vak dan de student, zodat de studenten daaruit kan groeien. Timing normaal is oktober tot januari of februari tot juni, maar daar kan in geschoven worden.
- **DAE Research:** Onze onderzoeksgroep focust op toegepast onderzoek van gametechnologie in een bredere context. Heb je ergens een subsidie call die je van plan bent om in te dienen, of heb je een budget en een vraag dat je op serieuze schaal wilt laten onderzoeken, of je zoekt een partner om rond een topic in kader van real-time technologie mee in zee te gaan, dan ben je misschien hier wel aan het juiste adres.
- **Andere vakken:** Je kan een mooi overzicht vinden van al onze vakken en curricula op <https://digitalartsandentertainment.com/>. We bekijken altijd graag of jouw vraag in een bepaald vak of opdracht past. Soms is een gemakkelijke win/win mogelijk, of zijn de resultaten van een bepaalde opdracht gemakkelijk inzetbaar in een bestaand project.
- **Interdisciplinair:** Wij zijn uiteraard niet de enige opleiding in Howest. We hebben interessante andere opleidingen zoals Devine (<https://www.devine.be/>), IPO (<https://www.industrialproductdesign.be/>), Built Environment (<https://www.howest.be/en/programmes/bachelor/built-environment>) en nog een heel resum aan andere opleidingen (zoek gerust eens rond <https://www.howest.be/nl/opleidingen>).

- **(Industrie)partners:** daarnaast hebben we ook een netwerk aan partners waar we mee samenwerken, van incubatoren en designregio's tot investeerders, van VZWs voor kansarme kinderen tot automotive. Er is altijd wel ergens een match.

“De snelste manier om met ons tot iets concreet te komen is door een A4tje door te sturen met een specifieke vraag, en waar jij ergens een match ziet met het bovenstaande. Op die manier kunnen we ook gemakkelijk doorsturen naar partners of andere opleidingen waar er een gemakkelijke match mee is. Wij zijn momenteel redelijk zwaar bevroegd, dus hoe concreter, hoe gemakkelijker voor ons om er mee aan de slag te gaan.”

Website	Wat
<a href="https://www.paintingvr.xyz/">https://www.paintingvr.xyz/</a>	Gamebedrijf Gent)
<a href="https://www.unwrap.be/">https://www.unwrap.be/</a>	Howest event
<a href="https://www.slappyinc.com/#contact">https://www.slappyinc.com/#contact</a>	Alumni DAE bedrijf
<a href="https://www.getupgamesofficial.com/">https://www.getupgamesofficial.com/</a>	Alumni DAE bedrijf in Gent
<a href="https://omg.vlaanderen/">https://omg.vlaanderen/</a>	Onderwijs & games
<a href="https://www.flega.be/">https://www.flega.be/</a>	Overheid/regionale dienst
<a href="https://www.vgfb.be/">https://www.vgfb.be/</a>	Overheid/regionale dienst
<a href="https://www.videogameseurope.eu/">https://www.videogameseurope.eu/</a>	Overheid/regionale dienst
<a href="https://games.brussels/">https://games.brussels/</a>	Overheid/regionale dienst/vereniging
<a href="http://www.belgiangames.be/">http://www.belgiangames.be/</a>	Overheid/regionale dienst/vereniging
<a href="https://www.walga.be/">https://www.walga.be/</a>	Overheid/regionale dienst/vereniging
<a href="https://www.egdf.eu/">https://www.egdf.eu/</a>	Overheid/regionale dienst/vereniging
<a href="https://be.gameforce.gg/">https://be.gameforce.gg/</a>	Gamebeurs: promotie project
<a href="https://speelhetslim.be/">https://speelhetslim.be/</a>	Verantwoord gamen
<a href="https://www.gamekunde.be/portfolio/gamen-in-balans/">https://www.gamekunde.be/portfolio/gamen-in-balans/</a>	Verantwoord gamen/ onderwijs & games
<a href="https://www.goal043.nl/">https://www.goal043.nl/</a>	Serious games / Game advertising
<a href="https://peekandpoke.com/pricing/">https://peekandpoke.com/pricing/</a>	Game advertising
<a href="https://playable.com/concepts/slice-it/">https://playable.com/concepts/slice-it/</a>	Game advertising
<a href="https://www.activisionblizzardmedia.com/ad-solutions/interactive-advertising">https://www.activisionblizzardmedia.com/ad-solutions/interactive-advertising</a>	Game advertising
<a href="https://playablefactory.com/">https://playablefactory.com/</a>	Game advertising
<a href="https://www.1up-conference.com/news">https://www.1up-conference.com/news</a>	Vereniging / beurs
<a href="https://www.saltylemonentertainment.com/divinecommander/">https://www.saltylemonentertainment.com/divinecommander/</a>	Alumni DAE bedrijf
<a href="https://gumgum.com/lp/in-game-advertising?utm_term=game%20advertisement&amp;utm_campaign=EMEA+Ingame&amp;utm_source=adwords&amp;utm_medium=ppc&amp;gad=1">https://gumgum.com/lp/in-game-advertising?utm_term=game%20advertisement&amp;utm_campaign=EMEA+Ingame&amp;utm_source=adwords&amp;utm_medium=ppc&amp;gad=1</a>	Game advertising
<a href="https://getgist.com/examples-of-interactive-advertising/">https://getgist.com/examples-of-interactive-advertising/</a>	Game advertising
<a href="https://www.howest.be/nl/voor-bedrijven-en-organisaties">https://www.howest.be/nl/voor-bedrijven-en-organisaties</a>	Howest
<a href="https://www.devine.be/">https://www.devine.be/</a>	Howest
<a href="https://www.digitalartsandentertainment.be/">https://www.digitalartsandentertainment.be/</a>	Howest
<a href="https://www.industrialproductdesign.be/innowizforbusiness">https://www.industrialproductdesign.be/innowizforbusiness</a>	Howest
<a href="https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/10/26/campagne-gamende-jongeren/">https://www.vrt.be/vrtnws/nl/2022/10/26/campagne-gamende-jongeren/</a>	Verantwoord gamen

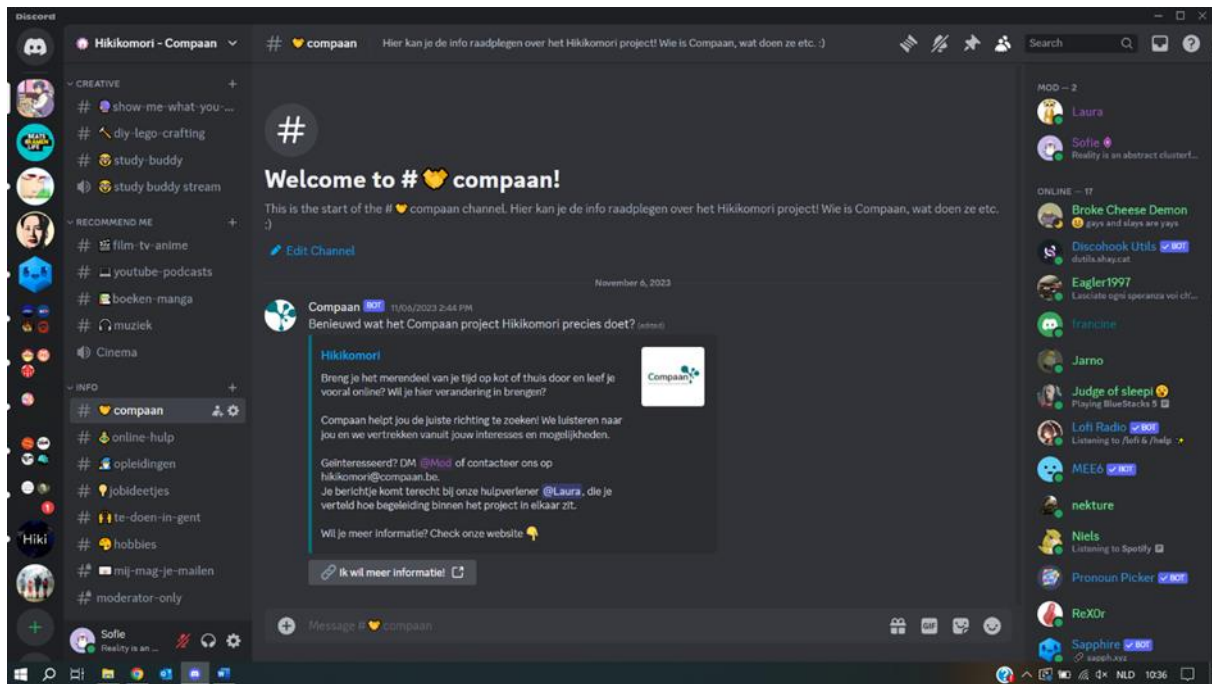
<a href="https://www.gamelover.be/">https://www.gamelover.be/</a>	Verantwoord gamen
---	-------------------

Website	Wat
<a href="https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740919314392">https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0190740919314392</a>	
<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30849615/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30849615/</a>	
<a href="https://optimaaldigitaal.gebruikercentraal.nl/tipkaarten/overzicht-van-alle-tips/">https://optimaaldigitaal.gebruikercentraal.nl/tipkaarten/overzicht-van-alle-tips/</a>	
<a href="https://sociaal.net/achtergrond/onlinehulp-meer-dan-tool/">https://sociaal.net/achtergrond/onlinehulp-meer-dan-tool/</a>	
<a href="https://www.onlinehulp-arteveldehogeschool.be/onlinehulpmethodiek/sociaal-werk-netwerkt-online/">https://www.onlinehulp-arteveldehogeschool.be/onlinehulpmethodiek/sociaal-werk-netwerkt-online/</a>	
<a href="#">Sociaal werk netwerkt online</a>	
<a href="https://www.opgroeien.be/kennis/opleidingen-en-events/online-informereren-reeks-1-2024">https://www.opgroeien.be/kennis/opleidingen-en-events/online-informereren-reeks-1-2024</a>	
<a href="https://www.opgroeien.be/kennis/opleidingen-en-events/sociale-media-inzetten-reeks-1-2024">https://www.opgroeien.be/kennis/opleidingen-en-events/sociale-media-inzetten-reeks-1-2024</a>	

Website	Wat
<a href="https://medium.com/sbblog/reasons-why-people-use-discord-e199591e0a29">https://medium.com/sbblog/reasons-why-people-use-discord-e199591e0a29</a>	



# Welkom-pagina



Discord Hikikomori - Compaan # hobbies Op zoek naar een nieuwe hobby? Hier verzamelen we hobby's die mogelijks dichtbij de interesses van onze s...

CREATIVE  
 # show-me-what-you-...  
 # diy-lego-crafting  
 # study-buddy  
 # study-buddy-stream

RECOMMEND ME  
 # film-tv-anime  
 # youtube-podcasts  
 # boeken-manga  
 # muziek  
 # Cinema

INFO  
 # compaan  
 # online-hulp  
 # opleidingen  
 # jobideetjes  
 # te-doen-in-gent  
 # hobbies  
 # mij-mag-je-mailen  
 # moderator-only

MOD - 2  
 Laura  
 Sofie Reality is an abstract cluster...

ONLINE - 16  
 Discohook Uttils  
 Eagler1997  
 francine  
 Jarno  
 Judge of sleepi  
 Lofi Radio  
 MEE6  
 nekture  
 Niels  
 Pronoun Picker  
 ReXOr  
 Sapphire  
 Tali


## Welcome to # hobbies!

This is the start of the # hobbies channel. Op zoek naar een nieuwe hobby? Hier verzamelen we hobby's die mogelijks dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je er iets aan toevoegen? Ping ons in # questions-feedback-ideas

November 6, 2023

Sofie 11/06/2023 5:07 PM (edited)

Op zoek naar een nieuwe hobby? Hier verzamelen we hobby's die mogelijks dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je er iets aan toevoegen? Ping ons in # questions-feedback-ideas



**Sport**  
 Japanse sporten in Gent: Aikidoclub  
 Aikikai Gent Aikidoclub

Message # hobbies

Discord Hikikomori - Compaan # hobbies Op zoek naar een nieuwe hobby? Hier verzamelen we hobby's die mogelijks dichtbij de interesses van onze s...

CREATIVE  
 # show-me-what-you-...  
 # diy-lego-crafting  
 # study-buddy  
 # study-buddy-stream

RECOMMEND ME  
 # film-tv-anime  
 # youtube-podcasts  
 # boeken-manga  
 # muziek  
 # Cinema

INFO  
 # compaan  
 # online-hulp  
 # opleidingen  
 # jobideetjes  
 # te-doen-in-gent  
 # hobbies  
 # mij-mag-je-mailen  
 # moderator-only

MOD - 2  
 Laura  
 Sofie Reality is an abstract cluster...

ONLINE - 16  
 Discohook Uttils  
 Eagler1997  
 francine  
 Jarno  
 Judge of sleepi  
 Lofi Radio  
 MEE6  
 nekture  
 Niels  
 Pronoun Picker  
 ReXOr  
 Sapphire  
 Tali

**Sport**  
 Japanse sporten in Gent: Aikidoclub  
 Aikikai Gent Aikidoclub  
 Shito Kai Gent Karateclub In Gent  
 Judoclub Bourgoyen vzw  
 Kendo Iaido Judo Gent Kendoclub  
 All Belgium Kendo Federatie: Belgisch nationaal team kendo  
 Talkoschool Japanse drumlessen, afdeling in Sportkapel van Sint-Paulusscholengroep in Gent

**Vind een sport in je buurt:**  
 Op de website van Stad Gent kan je een heleboel verschillende sportcursussen en clubs vinden!

**Gaming & bordspelen**  
 Outpost: Gaming, bordspellen, kaartspeltoornooien, etc.  
 Chronos racing VR Racingspellen & café  
 Warhammer: Boardgames & modelbouw

**At world's end** Winkel & Café met Boardgames, D&D, etc. Ze hebben ook een rollenspelclub, een bord- & kaartspelclub.  
 Bovendien is deze bar ook nog eens een thuis voor verschillende andere gamerclubs zoals de Gamer's Guild, Red Barons, D&D Ghent, de studentclub Nemesis Gent en meer!  
 Je kan alle groepen hier bekijken.

**Creatief**  
 Coming soon

Message # hobbies

Discord Hikikomori - Compaan # jobideetjes Hier verzamelen job-beschrijvingen en vacatures die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je e...

CREATIVE  
 # show-me-what-you-...  
 # diy-lego-crafting  
 # study-buddy  
 # study-buddy-stream

RECOMMEND ME  
 # film-tv-anime  
 # youtube-podcasts  
 # boeken-manga  
 # muziek  
 # Cinema

INFO  
 # compaan  
 # online-hulp  
 # opleidingen  
 # jobideetjes  
 # te-doen-in-gent  
 # hiki  
 # hobbies  
 # mij-mag-je-mailen  
 # moderator-only

MOD - 2  
 Laura  
 Sofie Reality is an abstract cluster...


ONLINE - 17  
 Broke Cheese Demon  
 Discohook Utilz  
 Eagler1997  
 francine  
 Jarno  
 Judge of sleepi  
 Lofi Radio  
 MEE6  
 nekture  
 Niels  
 Pronoun Picker  
 ReX0r  
 Sapphire

## Welcome to # jobideetjes!

This is the start of the # jobideetjes channel. Hier verzamelen job-beschrijvingen en vacatures die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je er iets aan toevoegen? Ping ons in # questions-feedback-ideas

November 6, 2023

Sofie 801 11/06/2023 1:52 PM  
 Hier verzamelen we jobplatformen, e.a. job-gerelateerde info. Nieuwe interessante vacatures posten we in # nieuws. Deze post zullen we sporadisch updaten. (rooted)



Wat zou er passen bij mij?  
 Moeite om te weten wat voor jobs en/of dagbesteding bij jou zou passen? Online zijn er heel wat websites met informatie en testen die je kunnen helpen wat richting te vinden:

Message # jobideetjes

Discord Hikikomori - Compaan # jobideetjes Hier verzamelen job-beschrijvingen en vacatures die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je e...

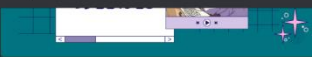
CREATIVE  
 # show-me-what-you-...  
 # diy-lego-crafting  
 # study-buddy  
 # study-buddy-stream

RECOMMEND ME  
 # film-tv-anime  
 # youtube-podcasts  
 # boeken-manga  
 # muziek  
 # Cinema

INFO  
 # compaan  
 # online-hulp  
 # opleidingen  
 # jobideetjes  
 # te-doen-in-gent  
 # hiki  
 # hobbies  
 # mij-mag-je-mailen  
 # moderator-only

MOD - 2  
 Laura  
 Sofie Reality is an abstract cluster...

ONLINE - 17  
 Broke Cheese Demon  
 Discohook Utilz  
 Eagler1997  
 francine  
 Jarno  
 Judge of sleepi  
 Lofi Radio  
 MEE6  
 nekture  
 Niels  
 Pronoun Picker  
 ReX0r  
 Sapphire



Wat zou er passen bij mij?  
 Moeite om te weten wat voor jobs en/of dagbesteding bij jou zou passen? Online zijn er heel wat websites met informatie en testen die je kunnen helpen wat richting te vinden:

**VDAB**  
 Loopbaantesten      Ondernemer worden  
 Persoonlijkheidstesten      Arbeidsmarktverkenner  
 Beroepskennistesten      Jobbereik Welke job past bij mijn vaardigheden?  
 Oriëntatietest

**Andere**  
 Automatic matcht mensen met autisme met de juiste job!  
 123tests verschillende verkennende testen  
 KYSS test wat zijn mijn soft skills?  
 BasicProfile Wat is mijn professionele persoonlijkheid?  
 The Jobmatcher Welk beroep past bij mij?  
 Job personality Welk beroep past bij mij?

**Dagbesteding**  
 Vrijwilligerswerk in Gent hier kan je zoeken op interesse, thema, etc. Zij organiseren ook een jaartijksse vrijwilligersbeurs.  
 Vlaams sleunpunt vrijwilligerswerk

**OverKop**  
 COMPOT

**Naar het buitenland**  
 Workaway is een website waar je veilig aan working holidays en vrijwilligerswerk kan doen. Er zijn hosts over de hele wereld die mensen zoeken voor alle soorten hulp en die verschillende soorten compensatie aanbieden (vb. kost en inwoon). Je betaalt een klein inschrijvingsbedrag, en mag veilige en goed gescreende hosts

Message # jobideetjes

Discord Hikikomori - Compaan # jobideetjes Hier verzamelen job-beschrijvingen en vacatures die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je e...

Job personality Welk beroep past bij mij?

**Dagbesteding**  
 Vrijwilligerswerk in Gent hier kan je zoeken op interesse, thema, etc. Zij organiseren ook een jaarlijkse vrijwilligersbeurs.  
 Vlaams steunpunt vrijwilligerswerk

OverKop  
 COMPOIT

**Naar het buitenland**  
 Workaway is een website waar je veilig aan working holidays en vrijwilligerswerk kan doen. Er zijn hosts over de hele wereld die mensen zoeken voor alle soorten hulp en die verschillende soorten compensatie aanbieden (vb. kost en inwonen). Je betaalt een klein inschrijvingsbedrag, en mag veilige en goed gescreende hosts verwachten.

**Remote jobs**  
 Hieronder vind je een aantal sites waar je op zoek kan gaan naar remote werk:

**Vacatures**

Online Thuiswerk	Up2staff	Outsourcery
LinkedIn	Working Nomads	RemoteOk
EU remote jobs	Remote	
EU remote companies	Flexjobs	
We Work Remotely	Jobspresso	

**Testen**

utest	Transcribe, translate & write	Varia
Testbirds	Amberscript	Cloudworkers (chatmoderatie)
trymata	Happyscribe	Geld verdienen achter je PC
surveoo	Fairlingo	
Enquêtesites	Netflix	
	Rev	

Message #jobideetjes

Discord Hikikomori - Compaan # jobideetjes Hier verzamelen job-beschrijvingen en vacatures die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je e...

verwachtingen.

**Remote jobs**  
 Hieronder vind je een aantal sites waar je op zoek kan gaan naar remote werk:

**Vacatures**

Online Thuiswerk	Up2staff	Outsourcery
LinkedIn	Working Nomads	RemoteOk
EU remote jobs	Remote	
EU remote companies	Flexjobs	
We Work Remotely	Jobspresso	

**Testen**

utest	Transcribe, translate & write	Varia
Testbirds	Amberscript	Cloudworkers (chatmoderatie)
trymata	Happyscribe	Geld verdienen achter je PC
surveoo	Fairlingo	
Enquêtesites	Netflix	
	Rev	

**Jobs met een maatschappelijk doel**  
 Op deze jobplatformen worden voornamelijk vacatures gepost in de sociale en culturele sector:

11111	Creative skills
Socitas	Amplio
Jeugdwerkjobs	Fabbio
Bond Beter Leefmilieu	Cultuurjobs
H/LFTJDS	

**Leuke bedrijven in Gent en Compaan contacten:**  
 Een kleine greep uit onze contacten:  
 Romenerverzorging Paul

Message #jobideetjes

Discord Hikikomori - Compaan # jobideetjes Hier verzamelen job-beschrijvingen en vacatures die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je e...

CREATIVE  
 # show-me-what-you-...  
 # diy-lego-crafting  
 # study-buddy  
 # study-buddy-stream

RECOMMEND ME  
 # film-tv-anime  
 # youtube-podcasts  
 # boeken-manga  
 # muziek  
 Cinema

INFO  
 # compaan  
 # online-hulp  
 # opleidingen  
 # jobideetjes  
 # te-doen-in-gent  
 # hobbies  
 # mij-mag-je-mailen  
 # moderator-only

LinkedIn Working Nomads RemoteOk  
 EU remote jobs Remote  
 EU remote companies Flexjobs  
 We Work Remotely Jobspresso

Testen Transcribe, translate & write Varia  
 Utest Testbirds Amberscript Cloudworkers (chatmoderatie)  
 trymata Happyscribe Gold verdienen achter je PC  
 surveoo Fairlingo  
 Enquêtesites Netflix Rev

Jobs met een maatschappelijk doel  
 Op deze jobplatformen worden voornamelijk vacatures gepost in de sociale en culturele sector:

111111 Creative skills  
 Socius Amplo  
 Jeugdwerkjobs Publiq  
 Bond Beter Leefmilieu Cultuurjobs  
 H/LFTJDS

Leuke bedrijven in Gent en Compaan contacten:  
 Een kleine greep uit onze contacten:  
 Bomenverzorging Paul  
 Manpaard  
 Finders Digital innovation en appbuilding  
 Gamemania  
 Get Up Games  
 Warhammer

MOD - 2  
 Laura  
 Sofie Reality is an abstract cluster...

ONLINE - 17  
 Broke Cheese Demon  
 Discoshook Utills  
 Eagler1997  
 francine  
 Jarno  
 Judge of sleep  
 Lofi Radio  
 MEE6  
 nekture  
 Niels  
 Pronoun Picker  
 ReX0r  
 Sapphire

Message # jobideetjes

Discord Hikikomori - Compaan # online-hulp Hier verzamelen we apps en info over online tools voor (psychologische) hulp. Wil je er iets aan toevoege...

CREATIVE  
 # show-me-what-you-...  
 # diy-lego-crafting  
 # study-buddy  
 # study-buddy-stream


RECOMMEND ME  
 # film-tv-anime  
 # youtube-podcasts  
 # boeken-manga  
 # muziek  
 Cinema

INFO  
 # compaan  
 # online-hulp  
 # opleidingen  
 # jobideetjes  
 # te-doen-in-gent  
 # hobbies  
 # mij-mag-je-mailen  
 # moderator-only

Welcome to # online-hulp!  
 This is the start of the # online-hulp channel. Hier verzamelen we apps en info over online tools voor (psychologische) hulp. Wil je er iets aan toevoegen? Ping ons in # questions-feedback-ideas

November 3, 2023

Sofie 11/03/2023 11:38 AM  
 Hieronder vind je een aantal interessante online apps en tools voor psychologische hulp.



Websites  
 Hier kan je een lijst vinden van psychologen in Oost-Vlaanderen met hun contactgegevens.  
 Deze website omvat een aantal specifieke websites waar je informatie, verhalen, zelftests etc. kan vinden. Je kan er ook 3 maanden GRATIS online chatbegeleiding

MOD - 2  
 Laura  
 Sofie Reality is an abstract cluster...

ONLINE - 17  
 Broke Cheese Demon  
 Discoshook Utills  
 Eagler1997  
 francine  
 Jarno  
 Judge of sleep  
 Lofi Radio  
 MEE6  
 nekture  
 Niels  
 Pronoun Picker  
 ReX0r  
 Sapphire

Message # online-hulp

Discord

Hikikomori - Compaan

# online-hulp Hier verzamelen we apps en info over online tools voor (psychologische) hulp. Wil je er iets aan toevoege...

CREATIVE

- # show-me-what-you-...
- # diy-lego-crafting
- # study-buddy
- # study-buddy-stream

RECOMMEND ME

- # film-tv-anime
- # youtube-podcasts
- # boeken-manga
- # muziek
- # cinema

INFO

- # compaan
- # online-hulp
- # opleidingen
- # jobideetjes
- # te-doen-in-gent
- # hobbies
- # mij-mag-je-mailen
- # moderator-only

Message #online-hulp

krijgen.  
vb. [depressiehulp](#), [angsthulp](#), ...

Bij [Rustbox](#) vind je een heleboel tools om tot rust te komen of anderen tot rust te brengen.

### Apps

**Finch**  
Deze leuke app gebruik ik zelf al een tijdje. Je kan het gebruiken om je mood bij te houden, als dagboek, ... en het heeft een "SOS" functie met handige oefeningen voor wanneer je je echt slecht voelt (met o.a. ademhalingsoefeningen, kalmeringsoefeningen, etc.) Hoe meer je erin werkt, hoe meer items je kan verzamelen voor je besteke. Er zitten ook geen scare tactics in, dus als je de app lang niet gebruikt begint het besteke ook niet zielig te doen ofzo (*looking at you duolingo*)

**BloomUp**  
Via deze app kan je een chatgesprek starten met een psycholoog.

**Headspace**  
De meesten kennen deze meditatieapp wel, maar ik vind hem vooral leuk voor de soundscapes en verhaaltjes voor het slapengaan.

### Support groups & discord servers

Deze discord server van youtuber [Hiroshi](#) staat vol met verhalen van Hikik's over de hele wereld. Er wordt daarnaast ook over van alles en nog wat gebabbeld.

AZ Maria Middelares biedt een [dagtherapie](#)traject van 8 weken met psycho-educatie en groepstherapie aan. Instromen kan op elk moment, na een intakegesprek. Wil je meer info dm @[Sofie](#), die de dagtherapie zelf heeft gevolgd.

Bij [Zelhulp](#) kan je zoeken naar zelfhulpgroepen in je buurt.

[Gamechangers](#) is een bedrijfje dat mensen met (neiging tot) een gameverslaving helpen opnieuw balans te creëren in hun leven. Met twee ex-gameverslaafden met jarenlange ervaring in het helpen van gamers met hun verslaving.

Discord

Hikikomori - Compaan

# online-hulp Hier verzamelen we apps en info over online tools voor (psychologische) hulp. Wil je er iets aan toevoege...

CREATIVE

- # show-me-what-you-...
- # diy-lego-crafting
- # study-buddy
- # study-buddy-stream

RECOMMEND ME

- # film-tv-anime
- # youtube-podcasts
- # boeken-manga
- # muziek
- # cinema

INFO

- # compaan
- # online-hulp
- # opleidingen
- # jobideetjes
- # te-doen-in-gent
- # hobbies
- # mij-mag-je-mailen
- # moderator-only

Message #online-hulp

**Finch**  
Deze leuke app gebruik ik zelf al een tijdje. Je kan het gebruiken om je mood bij te houden, als dagboek, ... en het heeft een "SOS" functie met handige oefeningen voor wanneer je je echt slecht voelt (met o.a. ademhalingsoefeningen, kalmeringsoefeningen, etc.) Hoe meer je erin werkt, hoe meer items je kan verzamelen voor je besteke. Er zitten ook geen scare tactics in, dus als je de app lang niet gebruikt begint het besteke ook niet zielig te doen ofzo (*looking at you duolingo*)

**BloomUp**  
Via deze app kan je een chatgesprek starten met een psycholoog.

**Headspace**  
De meesten kennen deze meditatieapp wel, maar ik vind hem vooral leuk voor de soundscapes en verhaaltjes voor het slapengaan.

### Support groups & discord servers

Deze discord server van youtuber [Hiroshi](#) staat vol met verhalen van Hikik's over de hele wereld. Er wordt daarnaast ook over van alles en nog wat gebabbeld.

AZ Maria Middelares biedt een [dagtherapie](#)traject van 8 weken met psycho-educatie en groepstherapie aan. Instromen kan op elk moment, na een intakegesprek. Wil je meer info dm @[Sofie](#), die de dagtherapie zelf heeft gevolgd.

Bij [Zelhulp](#) kan je zoeken naar zelfhulpgroepen in je buurt.

[Gamechangers](#) is een bedrijfje dat mensen met (neiging tot) een gameverslaving helpen opnieuw balans te creëren in hun leven. Met twee ex-gameverslaafden aan het roer zijn echte pioniers in hun werk en hebben ze veel kennis en ervaring met jongeren die vluchten naar de PC als coping mechanisme hebben. Zij hebben ook een discord.

Bij [BroeInest](#) kan je terecht tot 30 jaar voor een groepsabbel over groei en identiteit. Hoe wil jij leven? Hoe vind je wat je wil? Hoe kan je jezelf ten volle aanvaarden?

Discord Hikikomori - Compaan # opleidingen Hier verzamelen we opleidingen die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je er iets aan toevo...

GOAL: LVL 2 3/7 Boosts


Server Guide  
1 Event  
Browse Channels  
Members

WELKOM  
# afspraken  
# nieuws  
# community-board  
# welkom  
# stel-jezelf-voor

COMMUNITY  
# general-chat  
# questions-feedback-l...  
# pick-your-roles  
# praat met ons

LIFE  
# wins-levelups  
# hartluichten

Sofie **BOT** 11/02/2023 4:51 PM  
Hieronder verzamelen we info en links over opleidingen en opleidingsplatformen die interessant kunnen zijn. (edited)



**Wat zou ik willen studeren?**  
Future You is een game die je helpt keuzes om tot een idee te komen van wat je misschien graag zou studeren.  
Op de **Onderwijskeuze** vindt je alle opleidingen die in Vlaanderen worden aangeboden! Je vindt er ook een aantal testen en tools die je helpen om een keuze te maken.  
Op deze pagina's vindt je nog enkele tips: **WatWat**, **UGent**, **CM** en **UCLL**. Of doe één van de studietesten van **HoDent**, **Odisee** of **NTI**.

**VDAB erkende (online) opleidingen**  
Vele opleidingen zijn door steun van de VDAB gratis te volgen. Vaak is er wel een intake die peilt naar je motivatie etc. De volledige lijst van erkende opleidingen kan je [hier](#) vinden.

Message # opleidingen

MOD - 2  
Laura  
Sofie **BOT** Reality is an abstract clusterf...

ONLINE - 16  
Broke Cheese Demon  
Discoshook Utills **BOT**  
Eagler1997  
francine  
Jarno  
Judge of sleepi  
Lofi Radio **BOT**  
MEE6 **BOT**  
nekture  
Pronoun Picker **BOT**  
ReX0r  
Sapphire **BOT**  
Tali

Discord Hikikomori - Compaan # opleidingen Hier verzamelen we opleidingen die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je er iets aan toevo...

GOAL: LVL 2 3/7 Boosts

Server Guide  
1 Event  
Browse Channels  
Members

WELKOM  
# afspraken  
# nieuws  
# community-board  
# welkom  
# stel-jezelf-voor

COMMUNITY  
# general-chat  
# questions-feedback-l...  
# pick-your-roles  
# praat met ons

LIFE  
# wins-levelups  
# hartluichten

Sofie **BOT** Reality is an ...

**VDAB erkende (online) opleidingen**

Vele opleidingen zijn door steun van de VDAB gratis te volgen. Vaak is er wel een intake die peilt naar je motivatie etc. De volledige lijst van erkende opleidingen kan je [hier](#) vinden.

Wanneer je een erkende opleiding volgt als werkzoekende kan je bovendien je werkloosheidsuitkering behouden. Meer info vindt je [hier](#).

Volg je een erkende opleiding voor een knelpuntberoep, dan kan je zelf een **premie** aanvragen:  
Er zijn veel knelpuntberoepen in de IT sector, maar ook in de bouw, onderwijs en zorgsector. Een volledige lijst kan je [hier](#) raadplegen.

De VDAB heeft ook heel wat erkende **online opleidingen** (vb. Grafisch ontwerper, E-commerce & E-marketing, JavaScript, ...) en **workshops** die online en gratis te volgen zijn (vb. barista, een pdf maken in Indesign, ...).

**BECODE**  
Becode is een bedrijf dat opleidingen en trainingen organiseert binnen de IT sector (Junior developer, cybersecurity, AI, ...) voor mensen zonder en met ervaring in deze sector. De opleidingen zijn zeer praktisch gericht en omvatten ook meestal een stage, en zijn gratis voor werkzoekenden.

De volgende training "AI Bootcamp" start op 30 Januari 2024.  
Deze opleiding duurt 7 maanden, erkend door VDAB en dus gratis te volgen als werkzoekende. Meer info en voorwaarden vindt je [hier](#).

**Hoger Onderwijs**  
**UGent, Japanse taal en cultuur**  
Info en programma raadpleeg je [hier](#).

Wil je eens praten met iemand van de studentenvereniging Tomo no Kai? Je kan hen een bericht sturen via het [contactformulier](#) op hun website:  
Je mag ook altijd eens [@Sofie](#) dm-en voor meer info!

Message # opleidingen

MOD - 2  
Laura  
Sofie **BOT** Reality is an abstract clusterf...

SERVER BOOSTER - 1  
Cowboy BMO **BOT** Dead inside

ONLINE - 17  
Broke Cheese Demon  
Discoshook Utills **BOT**  
Eagler1997  
francine  
Jarno  
Judge of sleepi  
Lofi Radio **BOT**  
MEE6 **BOT**  
nekture  
Pronoun Picker **BOT**  
ReX0r

Discord

Hikikomori - Compaan

# opleidingen Hier verzamelen we opleidingen die dichtbij de interesses van onze server liggen. Wil je er iets aan toevo...

GOAL: LVL 2 3/7 Boosts

Server Guide

1 Event

Browse Channels

Members

WELKOM

# afspraken

nieuws

# community-board

# welkom

# stel-jezelf-voor

COMMUNITY

# general-chat

# questions-feedback-L...

# pick-your-roles

# praat met ons

LIFE

# wins-levelups

# hartluurhten

Sofie Reality is an ...

**BECODE**

Becode is een bedrijf dat opleidingen en trainingen organiseert binnen de IT sector (Junior developer, cybersecurity, AI, ...) voor mensen zonder en met ervaring in deze sector. De opleidingen zijn zeer praktisch gericht en omvatten ook meestal een stage, en zijn gratis voor werkzoekenden.

De volgende training "AI Bootcamp" start op 30 Januari 2024. Deze opleiding duurt 7 maanden, erkend door VDAB en dus gratis te volgen als werkzoekende. Meer info en voorwaarden vindt je [hier](#).

**Hoger Onderwijs**

U Gent, Japanse taal en cultuur

Info en programma raadpleeg je [hier](#).

Wil je eens praten met iemand van de studentenvereniging Tomo no Kai? Je kan hen een bericht sturen via het [contactformulier](#) op hun website. Je mag ook altijd eens [@Sofie](#) dm-en voor meer info!

**Howest, Digital Arts and Entertainment**

AI Jaren uitgeroepen tot de beste game development school in de wereld, [DAE Howest](#) heeft verschillende opleidingen/majors binnen game development in de aanbieding: VFX; 3D Animation; Game Graphics Production; Game Development; Interactive Sound Production en Independent Game Production.

Compaan heeft persoonlijk contact met de opleidingscoördinator. Heb je vragen over deze opleiding of wil je hier met iemand over praten? Neem contact op met [@Sofie](#).

**Online opleidingen**

[Courses](#) is een platform voor zowel betaalde als gratis cursussen. Van kleine gratis cursussen tot volledige opleidingen bij Harvard. Ik heb hier een cursus "learning how to learn" gevolgd en vond ik best wel interessant!

MOD - 2

Laura

Sofie Reality is an abstract cluster...

SERVER BOOSTER - 1

Cowboy BMO Dead inside

ONLINE - 17

Broke Cheese Demon says and slays are yays

Discobrook Utills dutili.shaycat

Eagler1997 Lasciate ogni speranza voi ch...

francine

Jarno

Judge of sleepi Playing BlueStacks 5

Lofi Radio Listening to Fort & /help

MEE6

nekture

Niels Listening to Spotify

Pronoun Picker

Message # opleidingen

NLD 1036