



Wil je met iemand praten?

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen. Het kan gebeuren dat je over een onderwerp uit de vragenlijst met iemand wil praten. Bespreek dat dan met bijvoorbeeld (een van) je ouders/verzorgers, een goede vriend(in), of met je mentor. Ook kun je terecht bij je huisarts of de jeugdverpleegkundige van je school. Weet je niet wie de jeugdverpleegkundige is, vraag dat dan aan je mentor of een andere docent.

Wil je meer weten? Check dan deze websites:

- **JouwGGD.nl ([jouwggd.nl](https://www.jouwggd.nl))**

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank en drugs. Óók kun je hier anoniem chatten. Elke werkdag van 14.00 - 22.00 uur en in het weekend van 18.00 tot 20.00 uur.

- **MIND ([mindkorrelatie.nl](https://www.mindkorrelatie.nl))**

Voor als je mentale problemen ervaart, je je zorgen maakt om iemand of als je problemen hebt met anderen. je kunt bellen, chatten, Whatsappen en mailen.

- **Stichting 113 ([113.nl](https://www.113.nl))**

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding. Je kunt anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en via chat op de website.

- **Sense ([sense.info/nl/](https://www.sense.info/nl/))**

Voor al je vragen over seksualiteit

- **Helpwanted ([helpwanted.nl](https://www.helpwanted.nl))**

Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen via 020 261 52 75 of chatten met Helpwanted op hun website.

- **Kindertelefoon ([kindertelefoon.nl](https://www.kindertelefoon.nl))**

Voor als je ergens over wilt praten of chatten. Gratis én vertrouwelijk. Je kunt gratis bellen naar 0800-0432 of online chatten op de website. Elke dag bereikbaar tussen 11.00 en 21.00 uur.

- **Jongerenhulp Online ([jongerenhulponline.nl](https://www.jongerenhulponline.nl))**

Voor als je ergens mee zit of als je gewoon je hart wilt luchten. Bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 20 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Dit kan via chat, e-mail of telefoon.