

**"WAAROM VOEL
IK ME SOMS ZO
ANDERS?"**

GEEN VRAAG IS ONS TE GEK!

**"WAT ALS
THUIS NIET
VEILIG VOELT?"**

**"WAT ALS IK IEMAND
ECHT LEUK VIND?"**



**Praat erover!
Check: JouwGGD.nl**





GEAARDHEID

Heb jij twijfels over op wie jij valt: op meisjes, jongens of allebei? Twijfel je over wie jij bent: meer een meisje, meer een jongen? Of wéét je dat je homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens hebt en wil je meer informatie? Ga dan naar iedereenisanders.nl.



GEZONDHEID

Check je klachten op een betrouwbare site, zoals thuisarts.nl.



ECHTSCHIEDING

De plek voor jongeren met gescheiden ouders is villapinedo.nl.

GEHOOR (SCHADE)



Hoe goed kun jij (nog) horen, hoe werkt gehoor en wat zijn de risico's van harde muziek? Je ziet het op oorcheck.nl.

GELD



Alles wat je moet weten over geld, het vinden van een baan en het voorkomen van schulden vind je op scholieren.nibud.nl.



MENTAAL

Zit je niet lekker in je vel?

Op mentaalvitaal.nl/jongeren vind je alles over je mind. Check ook injebol.nl.

HUISELIJK GEWELD



Heb jij zorgen over huiselijk geweld?

Bij jezelf, of bij iemand anders?

Kijk op veiligthuishaaglanden.nl

Ken je iemand die wordt mishandeld of heb je een vermoeden? Meld dit dan bij meldmisdaadanoniem.nl.



SEKSUALITEIT

Wil je informatie over puberteit, verliefdheid, relaties, liefde en alles wat daarbij komt kijken? Ga dan naar sense.info.

INTERNET- PROBLEMEN



Kijk uit met wat je met anderen deelt!
Het meldpunt voor online problemen
zoals (seksueel) misbruik, stalken en
pesten vind je op meldknop.nl.



VOEDING

Informatie over gezonde voeding vind je
op voedingscentrum.nl. Je kunt ook testen
doen, zoals je BMI meten en het aantal
calorieën van een product checken.

DRUGS, DRANK EN GAMEN



Gamen, drank, drugs of gokken?

Op drugskompas.nl vind je eerlijke
info en tips.



ROTGEVOEL

Heb je soms zelfmoordgedachten?

Stichting 113 helpt je telefonisch en
online via 113.nl.

Meer weten over zelfbeschadiging?

Op sameninmijnschoenen.nl lees je
wat het is, hoe je erover praat en
welke hulp er is.

VIND JE WEG OP INTERNET!

In deze folder staan **websites** waarop je informatie kunt vinden over allerlei onderwerpen. Handig als je ergens mee zit en er meer over wilt weten. En zo klein dat je hem makkelijk kunt bewaren!

Je kan ook terecht op **JouwGGD.nl**.
Of neem contact op met de
jeugdverpleegkundige van JGZ.

HEB JE EEN VRAAG OF ZIT JE ERGENS MEE?

Chat op **JouwGGD.nl** anoniem
met een jeugdverpleegkundige/
jeugdarts. Zij helpen je graag.

Geen vraag te gek!

Doordeweeks open
van 14.00 tot 17.00 uur en
van 19.00 tot 21.00 uur.

Jouw GGD.nl

**"IS GAMEN ECHT
VERSLAVEND?"**



**"WAT ALS NIEMAND
MIJ BEGRIJPT?"**



**"WAAROM VOEL
IK ME ZO LEEG
VANBINNEN?"**



J9Z

Zuid-Holland West

Consultatiebureau voor kind en jeugd

