

Ben ik te dik?
Of maak ik me te veel zorgen?

CHAT MET JOUWGGD.nl
100% anoniem en betrouwbaar

Rotgevoel

Stichting 113 verleent online en telefonische hulp aan jongeren met zelfmoordgedachten via www.113.nl. Je kunt ook een zelftest doen. Je krijgt dan direct advies.

Seksualiteit

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

Voeding

Meer informatie over gezonde voeding vind je op voedingscentrum.nl. Via deze website kun je ook verschillende testen doen, zoals je BMI meten en het aantal calorieën van een product checken.

Stel je vraag op WhatsApp via 06 - 22 33 15 41 of

Stuur een e-mail naar info@centrumvoorjeugdengezin.nl of

Chat met het CJG of kijk voor meer informatie en tips op onze website: www.centrumvoorjeugdengezin.nl

Volg ons op Facebook: Centrum voor Jeugd en Gezin of op Instagram: [centrumvoorjeugdengezin_](https://www.instagram.com/centrumvoorjeugdengezin_) en stel je vraag!

Bel ons via telefoonnummer 010 - 20 10 110 of

oktober 2018

Heb jij vragen over **gezondheid, relaties, lichaam, seks, gevoel, alcohol, roken, drugs...**

Kijk op JouwGGD.nl en chat of mail met jouw GGD.
100% anoniem en betrouwbaar



JOUWGGD.nl
Alles over gezondheid voor jongeren



Vind je weg op internet!



Zal ik thuis
indrinken?

CHAT MET JOUWGGD.nl
100% anoniem en betrouwbaar

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 centrumvoorjeugdengезin.nl en jouwGGD.nl. Of neem contact op met de jeugdverpleegkundige van het Centrum voor Jeugd en gezin.

Echtscheiding

De plek voor jongeren met gescheiden ouders is villapinedo.nl. Je kunt laten horen wat jij denkt, voelt en vindt van de scheiding van je ouders. Om te leren van ervaringen en om anderen met jouw verhaal te steunen.

(Faal)angst

Ben je onzeker of heb je (faal)angst, dwanggedachten of een fobie? Kijk voor informatie, advies, tips en testen op stopjeangst.nl.

Geraardheid

Heb jij twijfels of vragen 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 en tips? Ga dan naar iedereenisanders.nl.

Gehoor(schade)

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

Genotmiddelen en gamen

De website youz.nl is er voor al je vragen, informatie en advies over alcohol, drugs, gokken en gamen.

Gezondheid

Je kunt nooit zelf een medische diagnose stellen met hulp van internet! Bespreek lichamelijke klachten altijd met je ouder(s), huisarts of kijk op thuisarts.nl.

Huiselijk geweld

Veilig Thuis Rotterdam Rijnmond is er voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld en kindermishandeling. Kijk op veiligthuisrr.nl.

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

Internetproblemen

Ken jij de schaduwkant van internet? Kijk uit met wat je met anderen deelt! Het meldpunt voor online problemen zoals (seksueel) misbruik, stalken en pesten vind je op meldknop.nl.

>>

Ik mis echte
vriendinnen.
Ben ik wel leuk
genoeg?

CHAT MET JOUWGGD.nl
100% anoniem en betrouwbaar