



# Wil je meer weten?

Je hebt een vragenlijst ingevuld over gezondheid, welzijn en leefstijl. **Nogmaals heel erg bedankt!**

## Wil je deelnemen aan ons panel?

Ben je 16 jaar of ouder? Dan kun je deelnemen aan ons Gezondheidspanel! Je ontvangt dan enkele keren per jaar via e-mail een korte vragenlijst over gezondheid en factoren die daarop van invloed zijn. Je verplicht je hiermee tot niets. Je kunt op elk gewenst moment besluiten om niet (verder) deel te nemen. Aanmelden kan via de [website](#) van het GGD Panel.

## Wil je met iemand praten?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. **Bel 088 - 0031 100.** Natuurlijk kun je ook altijd terecht bij jouw mentor of zorgcoördinator!

**Wil je meer weten over de onderwerpen uit de vragenlijst?** Kijk dan op de sites hieronder:

### JOUWGGD.nl

#### JouwGGD.nl

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten, elke werkdag van 14:00 - 22:00 uur en in het weekend van 18:00 - 20:00 uur.



#### Helpwanted

Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 of chat op de website.



#### MIND

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.



#### Kindertelefoon

Voor als je ergens over wil praten of chatten, gratis en vertrouwelijk. Je kunt bellen naar 0800-0432 en online chatten. Elke dag bereikbaar tussen 11:00 en 21:00 uur.



#### Stichting 113

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.



#### Jongerenhulp online

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. Snel, anoniem en gratis hulp, via de chat, telefoon of e-mail.



#### Sense

Voor al je vragen over seksualiteit.