



Je hebt meegedaan aan de Gezondheidsmonitor Jeugd 2026.

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Misschien heb je vragen, wil je met iemand praten of wil je meer informatie.

Wil je met iemand praten van de GGD?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk. Bel dan naar ons Klantcontactcentrum via telefoonnummer: 088 - 0031 100, zij verwijzen je door. Wil je liever mailen of chatten, ga dan naar [JouwGGD.nl](https://jouwggd.nl).

Wil je meer informatie of heb je vragen? Kijk dan op de sites hieronder:



JouwGGD.nl: <https://jouwggd.nl>

Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over familie & vrienden, gevoel, seks & relaties, roken/vapen, drank & drugs, lichaam, internet & mobiel, pesten & geweld, school & toekomst en gezondheid. Ook kun je hier anoniem vragen stellen via de mail.



Kindertelefoon: <https://www.kindertelefoon.nl>

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



Jongeren Hulp Online <https://jongerenhulponline.nl>

Voor als je een probleem hebt of als je gewoon je hart wilt luchten: bij Jongeren Hulp Online vind je meer dan 25 hulplijnen die je snel, anoniem en gratis ondersteuning bieden. Via de chat, telefoon of e-mail.



MIND Hulplijn: <https://mindhulplijn.nl/>

Voor als je mentale problemen hebt, je even niet zo lekker in je vel zit of je je zorgen maakt om iemand. Een adviesgesprek met tips om verder te komen is gratis. Er wordt met je meegedacht en je wordt doorverwezen als dat nodig is. Je kunt bellen op maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 21:00 uur of chatten, whatsappen en mailen via de website.



Sense: <https://sense.info/nl>

Voor al je vragen over seks en relaties. Je kunt chatten, bellen, whatsappen of mailen. Bellen kan maandag t/m vrijdag tussen 9:30 en 15:30 uur via de Sense-infolijn 085-7609712. Chatten kan via de website op maandag t/m vrijdag tussen 11:30 en 17:30/21:00 uur. Hier vind je ook informatie over hoe je een afspraak kan maken voor een persoonlijk gesprek met een deskundige bij jou in de buurt.



OFFLIMITS hulplijn: <https://hulplijn.offlimits.nl/>

Voor informatie en hulp als je online iets vervelends hebt meegemaakt. Er wordt naar je geluisterd, je krijgt praktische hulp en je wordt op weg geholpen. Je kunt gratis en anoniem bellen naar 020-2615275 of chatten via de website.



Genderpraatjes: <https://genderpraatjes.nl/>

Voor jongeren met vragen rondom gender en genderidentiteit. Je kunt op schooldagen tussen 15:00 en 17:00 uur en tussen 19:00 en 21:00 uur chatten via de website. Elke schooldag kun je tussen 15:00 en 17:00 uur bellen naar 085-3037680.



113: <https://www.113.nl/>

Voor hulp bij gedachten over zelfdoding of als je je zorgen maakt om iemand. Je kunt anoniem bellen naar 113 (24/7 bereikbaar) of anoniem chatten via de website.