



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu
*Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport*



Basisvragenlijst Gezondheidsmonitor Jeugd 2023

definitief - juni 2023

Hoi! Fijn dat je vandaag meedoet aan de Gezondheidsmonitor Jeugd. Tips voordat je begint met invullen:

- Er zijn geen goede of foute antwoorden. Het gaat om **jouw mening** en **jouw ervaringen**.
- Het is belangrijk dat je alle **vragen zo goed mogelijk** beantwoordt, ook al vind je het soms moeilijk om een antwoord te geven.
- Alles wat je invult blijft vertrouwelijk. **Niemand** komt te weten wat jij hebt ingevuld, dus ook niet je leraren, ouders, vrienden of wie dan ook.
- Bij de meeste vragen is het de bedoeling dat je maar **één antwoord** geeft. Bij sommige vragen mag je **meerdere antwoorden** geven.
- Je antwoorden worden direct opgeslagen, ook als je eerder stopt met het invullen van de vragenlijst.
- Wil je meer informatie over je privacy en hoe wij omgaan met jouw gegevens klik dan hier.
- Per klas kunnen **1 of 2 leerlingen** een andere vragenlijst krijgen. Deze vragenlijst heeft dezelfde onderwerpen maar is niet van de GGD, maar van het Trimbos Instituut. Hier werkt de GGD mee samen.
- Na het invullen van de vragenlijst kom je op een pagina waarop websites staan met meer informatie over de onderwerpen van de vragenlijst.

Veel succes!

Achtergrondvragen

Vraag 1. In welke klas/leerjaar zit je?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Vraag 2. Welk soort onderwijs volg je?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Vmbo-b (basis)
- Vmbo-k (kader)
- Vmbo-g (gemengd)
- Vmbo-t (theoretisch, mavo)
- Havo
- Vwo (atheneum, gymnasium)
- Ander soort onderwijs

[Doorverwijzing:

- Indien (Vraag 1. Klas = 1) OF (Vraag 1. Klas = 2) OF (Vraag 1. Klas = 3) OF (Vraag 1. Klas = 5) OF (Vraag 1. Klas = 6) → Vraag 3A.

- Indien (Vraag 1. Klas = 4) → Vraag 3B en Vraag 3C.]

Vraag 3A. Hoe oud ben je?

- 12 jaar of jonger
- 13 jaar
- 14 jaar
- 15 jaar
- 16 jaar
- 17 jaar of ouder

Vraag 3B. In welk jaar ben je geboren?

- 2013
- 2012
- 2011
- 2010
- 2009
- 2008
- 2007
- 2006
- 2005
- 2004
- 2003

Vraag 3C. In welke maand ben je geboren?

- Januari
- Februari
- Maart
- April
- Mei
- Juni
- Juli
- Augustus
- September
- Oktober
- November
- December

[Geboortjaar en geboortemaand moeten worden omgezet in leeftijd. Hiervoor graag de codering uit BBLFA322 gebruiken.]

[Doorverwijzing:

- Indien Vraag 1. Klas = 2: 1 op de 57 leerlingen naar Peilstationsvragenlijst
- Indien Vraag 1. Klas = 4 EN ((Vraag 3B. Geboortjaar = 2007 EN Vraag 3C. Geboortemaand = augustus t/m december) OF (Vraag 3B. Geboortjaar = 2008 EN Vraag 3C. Geboortemaand = januari t/m juli)): 1 op de 25 leerlingen naar ESPAD vragenlijst
- Indien Vraag 1. Klas = 4: 1 op de 54 leerlingen naar Peilstationsvragenlijst]

Vraag 5. Ben je ... ?

- Jongen
- Meisje
- Anders dan een jongen of een meisje

Vraag 6. Wat zijn de 4 cijfers van je postcode?

We bedoelen het huisadres waar je de meeste tijd woont.

[Let op: GGD'en die met de dummies 111 en 222 moeten deze waarden als uitzondering opnemen.]

[Doorverwijzing: Als 4 cijfers ingevuld op vraag 6, dan vraag 7 en 8 overslaan.]

Vraag 7. In welke provincie woon je?

We bedoelen de provincie waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle provincie]

Vraag 8. Wat is je woonplaats?

We bedoelen de woonplaats waar je de meeste tijd woont.

_____ [in opklapscherm keuze uit alle woonplaatsen per provincie]

Thuis

Vraag 9. Bij wie woon je de meeste dagen van de week?

Je mag één antwoord geven.

- Bij mijn ouders samen
- Ongeveer de helft van de tijd bij mijn ene ouder en de helft van de tijd bij mijn andere ouder (co-ouders)
- Bij mijn moeder en haar partner
- Bij mijn vader en zijn partner
- Alleen bij mijn moeder
- Alleen bij mijn vader
- Anders (zoals pleegouders, andere familie, internaat, ik woon op mezelf)

Vraag 10. Hebben jullie thuis moeite om rond te komen met geld?

Met thuis bedoelen we het gezin waar je de meeste tijd woont.

- Nee, geen enkele moeite
- Nee, geen moeite maar we moeten wel opletten
- Ja, enige moeite
- Ja, grote moeite

Gezondheid


Vraag 11. Hoe is over het algemeen je gezondheid?

- Zeer goed
- Goed

- Gaat wel
- Slecht
- Zeer slecht

Lekker in je vel

Vraag 12. Hoe gelukkig voel je je meestal?

- 
- 
- 
- 
- 

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 13. Voelde je je erg zenuwachtig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 14. Voelde je je kalm en rustig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld. Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 15. Voelde je je neerslachtig en somber?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak

- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 16. Voelde je je gelukkig?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

De volgende vraag gaat over hoe je je in de laatste 4 weken hebt gevoeld.
Wil je het antwoord geven dat het beste aansluit bij hoe je je hebt gevoeld?

Vraag 17. Zat je zo erg in de put dat niets je kon opvrolijken?

- Voortdurend
- Meestal
- Vaak
- Soms
- Zelden
- Nooit

Vraag 18. Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

Na een moeilijke periode herstel ik meestal weer snel

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 19. Hoe goed past de volgende uitspraak bij jou?

Ik vind het moeilijk om me door stressvolle gebeurtenissen heen te slaan

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 20. Hoeveel vertrouwen heb je in je toekomst?

- 1 Geen vertrouwen
- 2
- 3
- 4

- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10 Heel veel vertrouwen

Vraag 21. Hoe vaak heb je je eenzaam gevoeld, in de laatste 4 weken?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- (Bijna) Altijd

Zorgen thuis

Vraag 22. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden ernstig lichamelijk ziek of beperkt?

Zoals door kanker, hartziekten, blindheid of verlamming.

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Ja, ikzelf
- Ja, iemand anders bij mij thuis
- Nee

Vraag 23. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden ernstig geestelijk (psychisch) ziek of verstandelijk beperkt?

Zoals door depressie, burn-out of syndroom van Down.

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Ja, ikzelf
- Ja, iemand anders bij mij thuis
- Nee

Vraag 24. Is er bij jou thuis iemand langer dan 3 maanden verslaafd [pop-up] aan alcohol, drugs of gokken (roken telt niet mee)?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Ja, ikzelf
- Ja, iemand anders bij mij thuis
- Nee

[Pop-up: "Verslaving betekent dat je niet meer zonder een bepaald middel kunt, bijvoorbeeld alcohol of drugs. Je weet dat het slecht is, maar toch ga je door met gebruiken."]

School

Vraag 25. Hoe vind je het op school?

- Hartstikke leuk
- Leuk
- Gaat wel
- Niet leuk
- Vreselijk

Vraag 26. Hoeveel dagen ben je de laatste 4 weken niet naar school geweest, omdat je ziek was?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

- 0 schooldagen
- 1 of 2 schooldagen
- 3 of 4 schooldagen
- 5 of meer schooldagen

Vraag 27. Hoeveel lesuren heb je de laatste 4 weken gespijbeld?

Vakantieweken niet meetellen bij die 4 weken.

- 0 lesuren
- 1 of 2 lesuren
- 3 tot en met 6 lesuren
- 7 tot en met 15 lesuren
- 16 of meer lesuren

Bewegen en sport

Vraag 28. Hoe vaak ga je lopend of fietsend naar school of stage?

- (Bijna) nooit
- 1 dag per week
- 2 dagen per week
- 3 dagen per week
- 4 dagen per week
- 5 dagen per week

Vraag 29. Hoe vaak doe je aan sport bij een club of sportschool?

Zoals fitness, zwemmen, voetbal, tennis, dansen.

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

Vraag 30. Hoe vaak sport of beweeg je in je vrije tijd zonder club of sportschool?

Zoals voetballen op straat, fietsen, hardlopen, skeeleren, zwemmen, thuis dansen, kranten bezorgen. Lopen en fietsen naar school of stage tellen niet mee.

- (Bijna) nooit

- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 tot en met 6 dagen per week
- Elke dag

Vraag 31. Denk aan een normale week. Op welke dagen van de week sport of beweeg je minstens 1 uur per dag?

Denk aan alle vormen van sporten of bewegen die je op een dag doet. Denk ook aan lopen of fietsen naar school of stage.

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Maandag
- Dinsdag
- Woensdag
- Donderdag
- Vrijdag
- Zaterdag
- Zondag
- Geen enkele dag

Stress

Vraag 32. Hoe vaak voel je je gestrest door school of huiswerk?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 33. Hoe vaak voel je je gestrest door je situatie thuis (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis)?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 34. Hoe vaak voel je je gestrest door je eigen problemen (zoals je gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden)?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 35. Hoe vaak voel je je gestrest over wat anderen van je vinden?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 36. Hoe vaak voel je je gestrest door alles wat je moet doen (zoals school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten)?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Sommige jongeren voelen druk om aan verwachtingen te voldoen. Ze hebben vaak het gevoel dat ze iets goed of beter moeten doen. Bijvoorbeeld hogere cijfers halen of voldoen aan het perfecte plaatje.

Vraag 37. Voel je druk om aan je eigen verwachtingen te voldoen?

- Nee, nooit
- Ja, soms
- Ja, regelmatig
- Ja, vaak

Vraag 38. Voel je druk om aan de verwachtingen van iemand anders te voldoen?

- Nee, nooit
- Ja, soms
- Ja, regelmatig
- Ja, vaak

[Als 'Nee, nooit' of 'Ja, soms' geantwoord op vraag 38, vraag 39 overslaan]

Vraag 39. Je geeft aan dat je druk voelt om aan verwachtingen van iemand anders te voldoen. Door wie of wat voel je deze druk?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Mijn ouder(s) / verzorger(s)
- Leraren / school
- Vrienden / vriendinnen
- Coach of trainer van mijn sport
- Docent van muziek, zang, dans of toneel
- Social media
- Anders

Pesten

De volgende vraag gaat over pesten. Met pesten bedoelen we het treiteren van een persoon op een manier die deze persoon niet leuk vindt. Pesten is bijvoorbeeld schelden, roddelen, vervelende berichtjes sturen, iets afpakken, spugen of iemand buitensluiten.

Vraag 40. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

De volgende vraag gaat over pesten via internet of social media. Het gaat om pesten op een manier die de ander niet leuk vindt. Voorbeelden zijn:

- iemand uitschelden op social media
- iemand bedreigen op social media
- gemene roddels over iemand online verspreiden
- vervelende foto's of filmpjes van iemand verspreiden

Vraag 41. Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet of social media?

- Nooit
- Minder dan 2 keer per maand
- 2 of 3 keer per maand
- Ongeveer 1 keer per week
- Meerdere keren per week

Sexting

Vraag 42. Heeft iemand ooit een naaktfoto of seksfilmpje waar jij op stond verspreid zonder dat je dat wilde?

- Ja
- Nee

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 en www.helpwanted.nl.

Alcohol, roken, drugs

Vraag 43. Heb je ooit alcohol gedronken?

Alcoholvrije dranken (zoals Radler 0,0%) tellen niet mee.

- Ja, een heel glas of meer
- Ja, alleen een paar slokjes
- Nee [→ Vraag 48]

Vraag 44. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken alcohol gedronken?

- Nooit
- 1 of 2 dagen
- 3 tot en met 5 dagen
- 6 tot en met 9 dagen
- 10 dagen of meer

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 44, vragen 45 en 47 overslaan]

Vraag 45. Hoe vaak heb je in de laatste 4 weken VIJF OF MEER drankjes met alcohol gedronken bij één gelegenheid (bijvoorbeeld op een feestje of op één avond)?

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 of 4 keer
- 5 of 6 keer
- 7 of 8 keer
- 9 keer of vaker

Vraag 46. Hoe vaak ben je in je hele leven dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

[Als 'Nooit' geantwoord op vraag 46, vraag 47 overslaan]

Vraag 47. Hoe vaak ben je in de laatste 4 weken dronken of aangeschoten geweest door het drinken van alcohol?

- Nooit
- 1 keer
- 2 keer
- 3 keer
- 4 tot en met 10 keer
- 11 keer of vaker

Vraag 48. Heb je ooit gerookt?

Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen vape (e-sigaret).

- Ja, een hele sigaret of meer
- Ja, alleen een paar trekjes
- Nee [→ Vraag 50]

Vraag 49. Hoe vaak rook je nu?

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag

- Minder dan 1 keer per week
- Ik rook niet meer

Vraag 50. Heb je ooit een vape gebruikt (e-sigaret)?

- Ja
- Nee [→ Vraag 52]

Vraag 51. Hoe vaak vape je nu?

- Elke dag
- Minstens 1 keer per week, maar niet elke dag
- Minder dan 1 keer per week
- Ik vape niet meer

Vraag 52. Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?

- Ja
- Nee [→ Vraag 54]

Vraag 53. Op hoeveel dagen heb je in de laatste 4 weken wiet of hasj gebruikt?

- Nooit
- 1 of 2 dagen
- 3 tot en met 5 dagen
- 6 tot en met 9 dagen
- 10 dagen of meer

Zorg en hulp

Vraag 54. Soms heb je een probleem of zit je ergens mee. Bij wie kun je dan terecht?

Je mag meer dan één antwoord geven.

- Mijn ouder(s) of verzorger(s)
- Andere familieleden
- Mijn vriend(en)/ vriendin(nen)
- Een volwassene op school (zoals docent, mentor, vertrouwenspersoon)
- Een hulpverlener (zoals huisarts, psycholoog, jeugdverpleegkundige)
- Iemand anders (zoals jongerenwerker, trainer, buren)
- Ik kan bij niemand terecht

Opkomen voor jezelf

De volgende vragen gaan over opkomen voor jezelf en het maken van keuzes (zoals over pesten, kleding, uitgaan, roken, alcoholgebruik, seksualiteit).

Geef aan in hoeverre je het met de volgende uitspraken eens bent.

Vraag 55. Ik weet wat ik wel en niet wil

- Helemaal oneens

- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 56. Ik zeg het als iemand iets doet wat ik vervelend vind

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 57. Ik laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 58. Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 59. Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 60. Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 61. Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Vraag 62. Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee

- Helemaal oneens
- Oneens
- Niet eens, niet oneens
- Eens
- Helemaal eens

Nare gedachten

Vraag 63. Heb je in de laatste 12 maanden er wel eens serieus over gedacht om een eind te maken aan je leven?

- Nooit
- Een enkele keer
- Af en toe
- Vaak
- Heel vaak

Heb je hulp nodig? Dan kun je anoniem contact opnemen met Stichting 113 Zelfmoordpreventie via 0800-0113 (24/7 bereikbaar) en 113.nl.

Social media en gamen

De volgende vragen gaan over jouw ervaring met social media zoals Snapchat, TikTok, YouTube, Instagram en WhatsApp.

Vraag 64. Hoe vaak vind je het moeilijk om met social media te stoppen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 65. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder tijd zou moeten besteden aan social media?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 66. Hoe vaak gebruik je liever social media dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

- Nooit

- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 67. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je geen social media kunt gebruiken?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 68. Hoe vaak raffel je je huiswerk af om social media te gebruiken?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 69. Hoe vaak ga je social media gebruiken omdat je je rot voelt?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 70. Hoe vaak kom je slaap te kort door social media?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 71. Hoe vaak game je?

Met games bedoelen we alle spellen/spelletjes die je speelt op je telefoon, tablet, laptop, computer of spelcomputer (zoals Playstation, Xbox, Nintendo).

- (Bijna) nooit
- Minder dan 1 dag per week
- 1 dag per week
- 2 of 3 dagen per week
- 4 of 5 dagen per week
- (Bijna) elke dag

[Doorverwijzing: als '(Bijna) nooit' / 'Minder dan 1 dag per week' / '1 dag per week' / '2 of 3 dagen per week' bij vraag 71 dan vraag 72 t/m 78 overslaan]

Vraag 72. Hoe vaak vind je het moeilijk om met gamen te stoppen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 73. Hoe vaak zeggen anderen (bijvoorbeeld ouders of vrienden) dat je minder zou moeten gamen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 74. Hoe vaak ga je liever gamen dan dat je in het echt tijd met anderen doorbrengt (bijvoorbeeld vrienden of ouders)?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 75. Hoe vaak voel je je onrustig, gestrest of geïrriteerd wanneer je niet kunt gamen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 76. Hoe vaak raffel je je huiswerk af omdat je wilt gamen?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 77. Hoe vaak ga je gamen omdat je je rot voelt?

- Nooit
- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Vraag 78. Hoe vaak kom je slaap te kort door het gamen?

- Nooit

- Bijna nooit
- Soms
- Vaak
- Zeer vaak

Je hebt de vragenlijst van de Gezondheidsmonitor Jeugd ingevuld en je antwoorden zijn opgeslagen.

Nogmaals heel erg bedankt!

Wil je met iemand praten?

Als je wil praten met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD, dan helpen zij je graag. Dit is gratis en vertrouwelijk.

Bel of mail voor contact met een jeugdarts of verpleegkundige van de GGD:
Telefoonnummer & e-mailadres JGZ

We hebben je vragen gesteld over heel veel onderwerpen.

Wil je daar wat meer over weten? Kijk dan op de sites hieronder:

- [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl)
Voor filmpjes en tips over allerlei onderwerpen. Bijvoorbeeld over roken, drank en drugs. Ook kun je hier anoniem chatten, elke werkdag 14:00 - 22:00 uur en in het weekend van 18:00 - 20:00 uur.
- [MIND](https://www.mind.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](https://www.stichting113.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](https://www.sense.nl)
Voor al je vragen over seksualiteit.
- [Helpwanted](https://www.helpwanted.nl)
Voor hulp bij online grensoverschrijdend gedrag. Je kunt anoniem contact opnemen met Helpwanted via 020-2615275 of chat op de website.
- [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl)
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.
- [Jongerenhulp online](https://www.jongerenhulp.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. Snel, anoniem en gratis hulp, via de chat, telefoon of e-mail.

Je kunt nu het venster sluiten.