



HANDIG

www.kindertelefoon.nl:

Als je een probleem hebt, je iets wilt vertellen of gewoon omdat je je verveelt en met iemand wilt praten! 0800-0432 (gratis en anoniem, als je dat wilt). Je kunt via de site ook (anoniem) chatten met de Kindertelefoon.

www.sense.info:

Voor al je vragen over seks.

www.hoewerktmijnlichaam.nl:

Je verbaast je heus wel eens over je lichaam. Hoe werkt het allemaal en waar dient het voor? Op deze site kun jij die vragen stellen.

www.stoploverboys.nu:

Als je je afvraagt of je vriendje wel goede bedoelingen heeft, of als je je zorgen maakt om iemand die misschien in contact is gekomen met een loverboy, kun je op deze site meer informatie vinden over waar je op moet letten.

www.kinderrechtswinkel.nl:

Als je wilt weten wat je rechten op een bepaald gebied zijn. Bijvoorbeeld als je ouders gaan scheiden. Gratis en vertrouwelijk.

www.helpwanted.nl:

Als je last hebt van cyberpesten of misbruik op internet, kan deze site je helpen. Ook kun je chatten over je probleem. Je kunt ook anoniem advies vragen.

www.jeugzorgnederland.nl:

Als jij of iemand in je omgeving in een situatie zit die niet veilig of ongezond is voor een kind. Op de site kun je vinden met welke vestiging je het beste contact kunt opnemen.



www.vooreenveiligthuis.nl:

Als jij of iemand in je omgeving mishandeld wordt. Je hoeft dan niet meteen te denken aan ernstige, lichamelijke mishandeling. Als kinderen erg verwaarloosd worden, is dat ook mishandeling.

www.113.nl:

Als het leven je zwaar valt en je het af en toe helemaal niet meer ziet zitten om verder te leven, kun je op deze site terecht voor meer informatie, tips en e-mailtherapie. Je kunt ook anoniem bellen of chatten.

www.gripopjedip.nl:

Voor jongeren die al een tijdje niet zo lekker in hun vel zitten of soms net even iets te veel hebben meegemaakt. Waardoor je nu last hebt van sombere buien, je vaak geen zin hebt om dingen te ondernemen, je jezelf steeds vaker betrappt op negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen. Je kunt op deze website lezen over je klachten en wat je eraan kunt doen, je kunt mailen met een deskundige en (soms anoniem) een online cursus volgen, waarin je tips krijgt aangereikt om meer grip te krijgen op je gevoel. Voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar oud.

www.jongehelden.nl:

Een site voor jongeren die te maken hebben met rouw/verliesverwerking. Het kan gaan om de dood van een dierbaar iemand, maar ook om de effecten van een scheiding van je ouders.

www.evefoundation.nl:

Lotgenotengroepen van jongeren (tussen 14 en 24 jaar oud) die een of beide ouders hebben verloren.

© Monique Heijst, februari 2023, Luistermoeder.nl