

## Informatieve sites voor Jongeren

### Informatie over meerdere onderwerpen

[www.jouwGGD.nl](http://www.jouwGGD.nl) ((anoniem) chat, advies, tips)  
[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl) ((anoniem) chat, bellen)  
[www.jip.org](http://www.jip.org) (tips, advies, eigen app)  
[www.infovoorjou.nl](http://www.infovoorjou.nl)  
[www.testjeleefstijl.nl](http://www.testjeleefstijl.nl) (testjes + normen)  
[www.teamalert.nl](http://www.teamalert.nl) (gezondheid, leefstijl, geld)

### Gezondheid, ziekte en zorg

[www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) (online huisarts)  
[www.cyberpoli.nl](http://www.cyberpoli.nl) (allerlei chronische ziekten)  
[www.jouwGGD.nl](http://www.jouwGGD.nl) ((anoniem) chat, advies, tips)  
[www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl) (zelfzorg)  
[www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl) (ADHD, angst, gedragspr etc)  
[www.propersonajeugd.nl](http://www.propersonajeugd.nl) (riagg, ggz)  
[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl) (ADHD, Autisme, dyslexie ed)  
[www.kenniscentrumbedplassen.com](http://www.kenniscentrumbedplassen.com) (bedplassen)  
[www.scoliose4you.nl](http://www.scoliose4you.nl) (scoliose, forum)  
[www.sugarkids.nl](http://www.sugarkids.nl) (diabetes, suikerziekte)  
[www.zorgeloometdiabetesnaarschool.nl](http://www.zorgeloometdiabetesnaarschool.nl) (suikerziekte)  
[www.kankerspoken.nl](http://www.kankerspoken.nl) (kanker en gevolgen)  
[www.irisz.nl](http://www.irisz.nl) (verslavingszorg, onderdak, advies, chat)  
[www.kinderen.klublangemensen.nl](http://www.kinderen.klublangemensen.nl) (lange mensen)  
[www.huidinfo.nl](http://www.huidinfo.nl) (oa acne/puistjes, blozen, zweten, allergie)  
[www.gootplugin.nl](http://www.gootplugin.nl) (gehoorbescherming, oordopjes)  
[www.oorcheck.nl](http://www.oorcheck.nl) (test je gehoor, gehoorbescherming)

### Slapen (kijk ook bij de gezondheid-sites!)

[www.slaapstoornissen.nl](http://www.slaapstoornissen.nl) (test, tips, ZH Ede)  
[www.slimslapen.nl](http://www.slimslapen.nl) (jongerentest, quiz, online hulp)  
[www.slaaptest.nl](http://www.slaaptest.nl) (tips & test)

### Voeding, gewicht en beweging

[www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) (alles over voeding)  
[www.kijkopgezond.nl](http://www.kijkopgezond.nl) (voeding, beweging, oefeningen)  
[www.99gram.nl](http://www.99gram.nl) (eten, gewicht, uiterlijk)  
[www.sportdietetiek.nl](http://www.sportdietetiek.nl) (sport en voeding)  
[www.allesoversport.nl](http://www.allesoversport.nl) (sport, voeding, tips, bewegen)  
[www.fitkids.nl](http://www.fitkids.nl) (sporten met een chronische aandoening)  
[www.weet.info](http://www.weet.info) (eetstoornissen, test, hulp)  
[www.proud2Bme.nl](http://www.proud2Bme.nl) (eetstoornissen)  
[www.anorexiajongens.nl](http://www.anorexiajongens.nl) (eetstoornissen)

### Somber / depressie / krassen / gedoe

[www.overjekop.nl](http://www.overjekop.nl) (test, tips, chat)  
[www.gripopjedip.nl](http://www.gripopjedip.nl) (tips, test, cursus, online hulp)  
[www.depri-en-dan.nl](http://www.depri-en-dan.nl) (leven in twee culturen, test, advies)  
[www.pratenonline.nl](http://www.pratenonline.nl) (tips, chat, online hulp)  
[www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) (tips, chat, mail, ook anoniem)  
[www.jongerenhulponline.nl](http://www.jongerenhulponline.nl) (waar kan je terecht)  
[www.mindmasters.nl](http://www.mindmasters.nl) (advies, test; chat, whatsapp, e-hulp)  
[www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl) (depressie, )  
[www.113.nl](http://www.113.nl) (e-hulp, zelfdoding, chat)  
[www.zelfbeschadiging.nl](http://www.zelfbeschadiging.nl) (snijden, krassen, e-hulp, tips)  
[www.sameninmijnschoenen.nl](http://www.sameninmijnschoenen.nl) (zelfbeschadiging, hulp, omstanders)  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) (ouders met psych. probl.)  
[www.bibbers.nl](http://www.bibbers.nl) (angst, dwang; tips, hulp)

### Scheiding

[www.villapinedo.nl](http://www.villapinedo.nl) (steun, tips, forum app)  
[www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl) (scheiding; info, rechten, etc)  
[www.ouders-uit-elkaar.nl](http://www.ouders-uit-elkaar.nl) (info, rechten, etc)  
[www.kiesvoorhetkind.nl/jongere](http://www.kiesvoorhetkind.nl/jongere) (KIES, info, tips etc)

### Mishandeling, geweld en grenzen

[www.vooreenveiligthuis.nl](http://www.vooreenveiligthuis.nl) (huiselijk geweld, hulp)  
[www.kinder mishandeling.nl](http://www.kinder mishandeling.nl)  
[www.feel-the-vibe.nl](http://www.feel-the-vibe.nl) (huiselijk geweld)  
[www.stukonline.com](http://www.stukonline.com) (filmpjes ed over mishandeling)  
[www.sense.info](http://www.sense.info) (klik op 'seks tegen je zin', seksueel geweld)  
[www.jbgld.nl](http://www.jbgld.nl) (jeugdbescherming Gelderland)  
[www.slachtofferhulp.nl](http://www.slachtofferhulp.nl) (ook verkrachting, aanranding, loverboy)  
[www.goetfoud.nl](http://www.goetfoud.nl) (lich., seks., huiselijk geweld; filmpjes, testjes)

### School

[www.scholieren.com](http://www.scholieren.com)  
[www.lereniseenmakkie.nl](http://www.lereniseenmakkie.nl) (tips, trucs, mindmaps etc)  
[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl) (klik op: dyslexie, dyscalculie)  
[www.impulsenwoordblind.nl](http://www.impulsenwoordblind.nl) (dyslexie, dyscalculie)

### Hoogbegaafdheid

[www.choochem.nl](http://www.choochem.nl)  
[www.hiq.nl](http://www.hiq.nl)  
[www.pienter.eu](http://www.pienter.eu)

### (Faal)angst

[www.faalangst.nl](http://www.faalangst.nl) (tips, advies, online cursus, (rij)examenangst)  
[stopjeangst.nl](http://stopjeangst.nl) (allerlei angsten, fobie, dwang, PTSS + hulp)  
[www.bibbers.nl](http://www.bibbers.nl) (angst, dwang; tips, hulp)

### Pesten

[www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl) (ook digitaal pesten, gepest worden, zelf pesten)  
[www.bibbers.nl](http://www.bibbers.nl) (pesten, gepest worden; tips, mail)

### Internet (misbruik) en grenzen

[www.hoezomediawijs.nl](http://www.hoezomediawijs.nl) ((veilig) gebruik van internet + instellingen)  
[www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl) (info, tips, aangifte & chat)  
[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl) (pesten, seks, misbruik, aangifte)  
[www.vraaghetdepolitie.nl](http://www.vraaghetdepolitie.nl) (alles over veiligheid; chat, info)  
[internetsporen.nl](http://internetsporen.nl) (online bewijsmateriaal veilig stellen)

### Liefde, seks, gender

[www.sense.info](http://www.sense.info) (informatie, soa, voorb.middel, hulp, chat, grenzen)  
[www.seksualiteit.nl](http://www.seksualiteit.nl) (informatie, tips, oefeningen)  
[www.anticonceptievoorjou.nl](http://www.anticonceptievoorjou.nl) (welke anticonceptie past bij jou?)  
[www.iedereenisanders.nl](http://www.iedereenisanders.nl) (homo,lesbo, bi, transgender)  
[www.transgenderinfo.nl](http://www.transgenderinfo.nl) (gender, info, praktisch, community)  
[www.outway.nl](http://www.outway.nl) (homo, transgender, LHBT+)  
[www.homoinfo.nl](http://www.homoinfo.nl) (coming out)  
[www.jongenout.nl](http://www.jongenout.nl) (LHBTI, chat, bijeenkomsten, forum)  
[www.contrario.nl](http://www.contrario.nl) (christen & homo)  
[www.mildredclinics.nl](http://www.mildredclinics.nl) (abortus, voorb.middel)  
[www.fiom.nl](http://www.fiom.nl) (onbedoelde zwangerschap & afstammingsvragen)  
[www.tienermoeders.nl](http://www.tienermoeders.nl)

### Alcohol, Drugs, Roken en Gokken en hulp

[www.happydrinks.nl](http://www.happydrinks.nl) (alcoholvrij met een kick)  
[www.alcoholinfo.nl](http://www.alcoholinfo.nl) (tips, uitleg, kennis, hulp, chat)  
[www.jellinek.nl](http://www.jellinek.nl) (alcohol en drugs, hulp, kennis)  
[www.wietcheck.nl](http://www.wietcheck.nl) (test je wiet-gebruik, tips, advies)  
[www.drugskompas.nl](http://www.drugskompas.nl) (uitleg, test je gebruik, hulp, chat, whatsapp)  
[www.drugsinfo.nl](http://www.drugsinfo.nl) (tips, uitleg, kennis, hulp, chat; drugsdancer)  
[www.rokeninfo.nl/jongeren](http://www.rokeninfo.nl/jongeren) (tips, uitleg, kennis, hulp, chat)  
[www.stopstone.nl](http://www.stopstone.nl) (app die je helpt te stoppen met roken, Trimbos)  
[www.uquit.nl](http://www.uquit.nl) (programma dat je helpt om te stoppen met roken)  
[www.gameinfo.nl](http://www.gameinfo.nl) (info, advies, kennis, hulp, chat)  
[www.irisz.nl](http://www.irisz.nl) (hulp bij (game)verslaving)  
<https://kentra24.nl> ((game)verslaving, chat, online hulp)  
[www.drunkjewel.nl](http://www.drunkjewel.nl) (kind van alc. ouders)  
[www.helpmijndierbareisverslaafd.nl](http://www.helpmijndierbareisverslaafd.nl) (voor fam/vrienden van verslaafden)  
[www.bekijkhetnuchter.nl](http://www.bekijkhetnuchter.nl) (alcohol en drugs, filmpjes, LVB)

### Psycho / Gedrag / Angst / gedoe

[www.overjekop.nl](http://www.overjekop.nl) (psych. problemen, verhalen, chat)  
[www.brainwiki.nl](http://www.brainwiki.nl) ((psych) problemen, test jezelf, online hulp)  
[www.balansdigitaal.nl](http://www.balansdigitaal.nl) (adhd, add, gedragsproblemen etc)  
[www.bibbers.nl](http://www.bibbers.nl) (angst, dwang, pesten)  
[www.mindmasters.nl](http://www.mindmasters.nl) (check jezelf en vraag advies)  
[www.ikbenverlegen.nl](http://www.ikbenverlegen.nl) (klik op jongeren)  
[www.kopstoring.nl](http://www.kopstoring.nl) (ouders met psych. probl.)  
[www.brusjes.nl](http://www.brusjes.nl) (broer/zus van kinderen met een ziekte of handicap)  
[www.jong-zorgen.nl](http://www.jong-zorgen.nl) (jonge mantelzorgers, gezinslid met gedoe)  
[www.familieven.nl](http://www.familieven.nl) (fam van iemand met psych. problemen, online hulp)  
[www.basictrust.com](http://www.basictrust.com) (hechtings- en adoptie-problemen)

### Rouw / Verdriet

[www.adrwest.nl/forum](http://www.adrwest.nl/forum) (achter de regenboog, forum)  
[www.jongehelden.nl](http://www.jongehelden.nl) (rouw; klik op 'voor jonge helden')  
[www.in-de-wolken.nl](http://www.in-de-wolken.nl) (boeken, filmpjes, info vers.culturen)

<https://scholieren.nibud.nl> (jongeren en geld, bijbaan, kleedgeld etc)