

# Informatieblad voor jongeren

We zitten in een bijzondere tijd door het coronavirus. Veel dingen mogen tijdelijk niet of zijn anders dan anders. Daarom kunnen jongeren meer last hebben van eenzaamheid, boosheid, stress of concentratieproblemen in deze tijd. En dat is logisch.. In de lessenserie 'Je Brein de Baas?!' leer je waarom!

Na het volgen van de lessen kan het zijn dat je met vragen zit. Hiervoor kun je **altijd** contact opnemen met je mentor. Deze kan je ook in contact brengen met de jeugdverpleegkundige of jeugdarts van jouw school. Zij kunnen vertrouwelijk met jou in gesprek gaan, op school of bij de GGD.

Ook is het mogelijk om anoniem en gratis te chatten via [JouwGGD.nl/gevoel](https://www.jouwggd.nl/gevoel). Je kunt hier terecht met al je vragen of zorgen. Op werkdagen van 14:00-22:00 en in het weekend van 18:00-20:00.

Daarnaast vind je hieronder nog een aantal opties om zelf mee aan de slag te gaan.



## Zelf aan de Slag

Slapen, piekeren, stress	Site	<a href="https://www.snelbeterinjevel.nl">Snelbeterinjevel.nl</a>
Sombere gedachten	Site	<a href="https://www.gripopjedip.nl">Gripopjedip.nl</a>
Mindfulness	App	<a href="https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app">VGZ Mindfulness Coach → vgz.nl/mindfulness-coach-app</a>
Stemmingsdagboek	App	<a href="https://www.daylio.net">Daylio.net</a>
Meer bewegen	App	<a href="https://www.ommetje.nl">Ommetje → hersenstichting.nl/ommetje</a>
Gezonde gewoontes	App	<a href="https://www.actify.nl">Actify.nl</a>

## Informatie

Alle onderwerpen	Site	<a href="https://www.jouwggd.nl">JouwGGD.nl</a>
Apps over gezondheid	Site	<a href="https://www.ggdappstore.nl">GGDappstore.nl</a>
Psychische klachten	Site	<a href="https://www.brainwiki.nl">Brainwiki.nl</a>
Eetproblemen	Site	<a href="https://www.99gram.nl">99gram.nl</a>
Gamen	Site	<a href="https://www.gameadviesopmaat.nl">Gameadviesopmaat.nl</a>
Ouder met psychisch probleem	Site	<a href="https://www.kopstoring.nl">Kopstoring.nl</a>
Drugs, alcohol of roken	Site	<a href="https://www.drugsinfo.nl">DrugsInfo.nl</a> / <a href="https://www.rokeninfo.nl">RokenInfo.nl</a>
Seks en Relaties	Site	<a href="https://www.sense.info">Sense.info</a>
Slapen	Site	<a href="https://www.slaapinfo.nl">SlaapInfo.nl</a>
Zelfbeschadiging	Site	<a href="https://www.sameninmijnschoenen.nl">SamenInMijnSchoenen.nl</a>

## Direct Contact

Seks en relaties	Site	<a href="https://www.sense.info">Sense.info</a>
Ernstige problemen thuis	Site	<a href="https://www.samen-veilig.nl">Samen-Veilig.nl</a>
Roken, drugs, alcohol, gamen	Site	<a href="https://www.moti4.nl">Moti4.nl</a>
Zelfmoordgedachtes	Site & Tel	<a href="https://www.113.nl">113.nl</a> of bel 113

Meer weten? Chat gratis en anoniem op [www.jouwggd.nl](https://www.jouwggd.nl)