

## Wie kan mij helpen?

Informatie voor jongeren en jongvolwassenen- laatste actualisatie: 17 december 2020

Het is goed om over je vragen, zorgen of angsten te praten met iemand die je vertrouwt. Zeker nu er zoveel gebeurt om ons heen. Misschien kun je praten met je ouders, een vriend of vriendin? Er zijn ook organisaties die jij kunt bellen. Zij zijn een luisterend oor, denken met je mee of praten gewoon even met je. Je vindt ze hieronder.

### Steun (en even je verhaal kwijt)

#### De Kindertelefoon

Je kunt [De Kindertelefoon](#) bellen over al jouw vragen, zorgen of wat je verder bezig houdt. Ook andere dingen dan corona dus.

- Voor kinderen tussen 8 en 18 jaar.
- Bereikbaar via: 0800-0432 en [chat](#). Je kunt ook met andere kinderen en jongeren praten op het [forum](#), waar ook vrijwilligers van de Kindertelefoon meekijken.
- Openingstijden: Elke dag van 11.00 uur tot 21.00 uur.

#### @Ease

Je kunt online praten met vrijwilligers van [@Ease](#) over alles waar je mee zit.

- Voor jongeren tussen de 12 en 25 jaar.
- Bereikbaar via: 043-205 81 06 en 06-82410040, of chat via [Facebook](#) of [Instagram](#)
- Openingstijden: maandag van 15.00 tot 18.00 uur. Dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag van 15.30 tot 18.30 uur.

#### Luisterlijn

Gewoon op zoek naar iemand die luistert? Neem dan contact op met [De Luisterlijn](#). Ben je jonger dan 18 jaar? Dan past de [Kindertelefoon](#) misschien beter bij jou.

- Bereikbaar via: 0900-0767, [chat](#) of mail.
- Openingstijden: bellen kan dag en nacht, chatten van 10.00 tot 22.00 uur.

#### TEJO Nederland

Heb je een probleem waarover je wilt praten? Is er iets wat je verdrietig of boos maakt? Dan kun je terecht bij de vrijwilligers van [TEJO Nederland](#).

- Voor jongeren tussen 10 en 20 jaar.
- Bereikbaar via: 06-53937099 (bellen of appen).
- Openingstijden 11.00 uur tot 21.00 uur.

#### Stichting Emotionele Steun (ES)

Staat je leven op zijn kop? Heb je bijvoorbeeld stress, voel je je eenzaam, of heb je emotionele problemen? Chat dan anoniem met vrijwilligers van [StichtingES](#) en vertel jouw verhaal.

- Vanaf 13 jaar.
- Bereikbaar via: [chat](#) en mail.
- Openingstijden: onbekend.

#### Villa Pinedo

Ben je tussen de 10 en 23 jaar en heb je gescheiden ouders? Dan kun je terecht op de [site van Villa Pinedo](#) speciaal voor kinderen en jongeren. Praat, lach, klaag of huil samen met anderen op het forum. Of chat met een Buddy. Kijk ook eens naar [de blogs en filmpjes](#).

- Voor jongeren tussen 10 en 23 jaar.
- Bereikbaar via: het [forum](#) of via [chat](#).

### **WALHELLEp**

Een gratis luister- en chatlijn voor en dóór jongeren om je verhaal kwijt te kunnen. Praat over wat je wilt bereiken, waar je tegenaan loopt, wat je dwars zit en waar je lol aan beleeft. Alles is bespreekbaar.

- Voor jongeren van 12-27 jaar
- Bereikbaar via: 085-4000393 en [chat](#)
- Openingstijden: maandag t/m woensdag van 13.00 tot 17.00 uur.

### **Kopstoring**

Op de [website Kopstoring](#) kun je informatie vinden voor, over en door jongeren met een ouder met psychische of verslavingsproblemen. Je kunt via de mail [een vraag stellen aan een deskundige](#). Of je opgeven voor een [online bijeenkomst](#) met andere jongeren (gratis).

- Van 16 tot 25 jaar.
- Bereikbaar via: website en [mail](#).
- Openingstijden: Je krijgt binnen vijf werkdagen antwoord op jouw vraag.

## **Mentale gezondheid**

### **MIND**

Misschien heb je psychische klachten. Je kunt meer last hebben van angst, somberheid of andere klachten. Of je hebt minder hulp vanwege het coronavirus. Kijk eens op de site van [MIND](#). Elke dag heeft MIND [een livestream](#) tussen 11.00 en 16.00 uur. Kijk ook de filmpjes en berichten op [MIND Young Studio](#) via Instagram, of bekijk de [website](#).

- Vanaf 16 jaar.
- Bereikbaar via: 0900-1450 (bellen), 06-13 86 38 03 (WhatsAppen) of [chat](#).
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag. Bellen tussen 9.00-22.00 uur, WhatsAppen tussen 9.00-17.30 uur, chatten tussen 9.00-17.30 uur.

### **Grip op je Dip**

Zit je niet lekker in je vel? Heb je somberheids- of depressieve klachten? Kijk dan eens op de website van [Gripopjedip](#). Je leest hier informatie, kan een zelftest doen en je kunt je vraag stellen. Je kunt via de mail anoniem zes keer vragen stellen aan een dip-deskundige. Of je anoniem opgeven voor een online groepscursus met andere jongeren (gratis, zes keer anderhalf uur).

- Van 16 tot 25 jaar.
- Bereikbaar via: [website](#) en mail.
- Openingstijden: Je krijgt binnen vijf werkdagen antwoord op jouw vraag.

### **113 Zelfmoordpreventie**

Denk je eraan om jezelf pijn te doen? Neem contact op met de vrijwilligers van [113 Zelfmoordpreventie](#). Zij zijn er dag en nacht om je te helpen.

- Voor iedereen.
- Bereikbaar via: 0900-0113, of [chat](#) met vrijwilligers.
- Openingstijden: 24 uur per dag.

## Gezondheid

### JouwGGD

Wil je anoniem chatten omdat je je zorgen maakt of ergens vragen over hebt? Dat kan anoniem via een chat met de GGD. Kijk ook eens op de [website](#) voor antwoord op vragen over je lichaam, je gevoel of dingen waar je thuis liever niet over praat.

- Voor jongeren tussen 13 en 23 jaar.
- Bereikbaar via: [chat](#).
- Openingstijden: elke werkdag tussen 14.00 en 22.00 uur en op zaterdag en zondag van 18.00 en 20.00 uur.

### Sense

Betrouwbare informatie voor al je vragen over seks, verliefdheid, liefde en alles wat daarbij komt kijken. Ook [vragen en antwoorden](#) die te maken hebben met seks en corona.

- Voor jongeren en jongvolwassenen.
- Bereikbaar via chat, [mail](#) en telefoon.
- Openingstijden [chat](#): maandag en woensdag tussen 11:30 – 21:00 uur, dinsdag tussen 11:30 – 17:30 uur en donderdag en vrijdag tussen 13:30 – 17:30 uur.
- Openingstijden telefoon 0900 - 402 4020: maandag, dinsdag en woensdag tussen 09.30 - 15.30 uur. Donderdag en vrijdag tussen 13.30 - 15.30 uur.

### Thuisarts.nl

Maak je je zorgen of je het coronavirus hebt, kijk dan op de website van de [thuisarts.nl](#) wat je kunt doen.

- Voor iedereen.

## Veiligheid

### Veilig Thuis

Gaat het thuis of met jezelf niet goed? Is er veel ruzie thuis? Of wordt je misschien mishandeld? Je kunt 24 uur per dag anoniem bellen met [Veilig Thuis](#). Je kunt ook bellen als je je zorgen maakt om iemand anders.

- Voor iedereen.
- Bereikbaar: via 0800-2000.
- Openingstijden: 24 uur per dag.

### Fier

Is er iets gebeurd tegen je wil? Heb je geweld meegemaakt of word je bedreigd? Bij de chat van Fier kun je anoniem je verhaal delen. Je kunt ook chatten als je je zorgen maakt om iemand uit je omgeving.

- Vanaf 6 jaar.
- Bereikbaarheid via: [chat](#).
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag van 19.00 tot 6.00 uur en op zaterdag, zondag en feestdagen van 20.00 tot 6.00 uur.

### Centrum Seksueel geweld

Het [Centrum Seksueel Geweld](#) is er voor iedereen die kortgeleden te maken heeft gehad met seksueel geweld. Je kunt veilig en anoniem contact zoeken.

- Voor iedereen.
- Bereikbaar via: 0800-0188 of [chat](#).

- Openingstijden: bellen kan 24 uur per dag, chatten maandag t/m vrijdag tussen 19.00- 6.00 uur en in het weekend tussen 20.00-6.00 uur.

### **Help Wanted**

Ben je jonger dan 26 jaar en heb je te maken gehad met (online) seksueel misbruik? Kijk dan eens op de site van [Help Wanted](#). Je kunt advies vragen en [informatie](#) vinden over wat je kunt doen als het je is overkomen. Doe de [test](#) hoe veilig jij online bent, of [chat](#).

- Jonger dan 26 jaar.
- Bereikbaar via: [chat](#) of [contactformulier](#).
- Openingstijden: maandag t/m vrijdag tussen 16:00 en 19:00 uur.

### **Meldknop.nl**

Wil je meer informatie, advies of hulp over bijvoorbeeld online pesten, grooming, loverboys, chantage of andere vervelende dingen die op het internet kunnen gebeuren? Of heb je iets vervelends meegemaakt op het internet? Ga dan naar de site van [meldknop.nl](#), daar staat met welke organisatie je het beste kunt bellen, chatten of mailen voor hulp.

- Kinderen en jongeren
- Zie de website [meldknop.nl](#) voor met welke organisatie je bij welk onderwerp je het beste kunt chatten, mailen of bellen.

## **Ontevreden**

### **Stichting Advies en Klachten Bureau Jeugdzorg (AKJ)**

Met vragen of klachten over jeugdhulp kun je terecht bij de Stichting Advies en Klachten Bureau Jeugdzorg.

- Voor iedereen.
- Bereikbaar via: 088-555 1000, [chat](#), of mail.
- Openingstijden: bellen tussen 9.00 uur en 17.00 uur, chatten maandag t/m donderdag van 12.00-20.00 uur en op vrijdag van 12.00-17.00 uur.