

voor scholieren op het middelbaar onderwijs
(en ouders)

JGZ Almere is er voor alle vragen over opgroeien en opvoeden. In deze nieuwsbrief vind je tips en handige links.

Dip of depressie?

Iedereen heeft wel eens zo'n dag waarop je je minder goed voelt, of nergens zin in hebt. Dat noemen we ook wel een dip. Maar het kan ook zijn dat je je al een tijdje niet zo lekker voelt. Dat je veel piekert en je moe voelt. Als je daar niets aan doet, kan de dip omslaan in een depressie.

De websites gripopjedip.nl en kleurjeleven.nl bieden allebei een online cursus die je helpt om uit je dip te komen. En het is ook goed om te praten over je gevoelens. Tips voor gesprekken vind je op heyhetisok.nl.

Anoniem chatten met al je vragen. Bijvoorbeeld over verliefdheid, seks of problemen waar je tegen aanloopt.

Dat kan ook via jouwggd.nl.

Geen vraag is te gek!

Jongeren Maatschappelijk werk (JMW)



JMW helpt jongeren van 12 tot 23 jaar met hun persoonlijke en praktische vragen.

JMW biedt jongeren die dat nodig hebben in een zo vroeg mogelijk stadium hulp. Met elkaar gaan we op zoek naar een oplossing.

Je kan bij ons terecht als je bijvoorbeeld niet lekker in je vel zit. Of als je problemen hebt in je gezin (bijvoorbeeld door een scheiding). Of met vragen over zaken die je zelf niet kan oplossen.

Meer informatie over JMW vind je op jgzalmere.nl als je zoekt op '*jongeren maatschappelijk werk*'.

Wil je stoppen met vaperen of roken?



Wist je dat de damp van vapes (e-sigaretten) veel giftige en kankerverwekkende stoffen bevat? Vaperen is dus net als roken schadelijk voor je gezondheid. En net als een gewone sigaret is vaperen verslavend. Wil je hierover meer

informatie? Of wil je stoppen met vaperen of roken?

Kijk dan op de website van het Trimbosinstituut:

rokeninfo.nl.

Verslavingszorg

Tactus Verslavingszorg helpt jongeren die problemen hebben met verslavingen, zoals drugs, alcohol of gokken.

Tactus biedt verschillende soorten hulp: van gesprekken met een hulpverlener tot begeleiding bij het afkicken. Ook geeft Tactus advies aan ouders. En helpt het jongeren om te gaan met hun verslavingsproblemen. Meer info lees je op de website: tactus.nl.

Grensoverschrijdend gedrag



HELPWANTED
bij online grensoverschrijdend gedrag

De gevolgen van grensoverschrijdend gedrag, online en offline, kunnen heftig zijn.

Gelukkig valt er vaak wel iets aan te doen.

Heb jij, of heeft iemand in je omgeving, te maken met online grensoverschrijdend gedrag? Of ben jij online andermans' grenzen overgegaan? helpwanted.nl biedt praktische hulp en geeft persoonlijk advies. Je kan anoniem bellen, mailen en chatten.