

Op deze website vind je informatie als je vragen hebt over alles wat te maken heeft met je gezondheid. Last van een dip, of duurt je dip wel erg lang? Lees hier wat je eraan kunt doen en hoe je hulp kunt krijgen. [Dip of depressie? | Jouw GGD.nl](#) en [Als je je rot voelt | Jouw GGD.nl](#). Je kunt anoniem chatten over je vragen.

Coronavirus: info, tips & tricks



Nederlands
Jeugdinstituut

Op zoek naar tips over dingen die je wél nog gewoon kunt doen, of heb je vragen over je gezondheid en lekker in je vel zitten in coronatijd? Ga dan direct naar deze pagina's. [Je gezond en goed voelen | Coronavirus | Nji](#) en [Wat kan er wél tijdens de lockdown? | Coronavirus | Nji](#)

JongerenHulpOnline: online, gratis en anoniem



Heb jij last van stress, zit je in een dip? Maak je je zorgen of voel je je alleen en wil je graag hier online, gratis en anoniem met iemand over praten? Dat kan!

Op JongerenHulpOnline kun je zelf aangeven hoe oud je bent en hoe je graag contact wil (chatten, bellen, mailen, whatsapp, via een forum) en dan zie je meteen waar je met jouw vragen terecht kunt. Jouw vraag stellen? Kijk op: [Jongeren Hulp Online | Vind direct anoniem hulp](#)

Grow it! Leer jezelf (beter) kennen en omgaan met stress



Hoe gaat het eigenlijk met je? Speel de GrowIt! App en leer jezelf beter kennen. Met deze app krijg je beter inzicht in hoe het met je gaat en word je uitgedaagd om leuke challenges te doen. De App is onderdeel van een onderzoek. Dus doe je mee, dan help je wetenschappers ook om een beter beeld te krijgen van wat jongeren nodig hebben en hoe het in deze bijzondere tijd met ze gaat. Interessant? Als je tussen de 12 en 25 jaar bent kun je je t/m maandag 15 maart 2021 aanmelden, via de site: [Grow It! \(growitapp.nl\)](#)

Hey het is oké: praten over angst en depressie



HET IS OKÉ,
MAAK HET
BESPREEKBAAR

Af en toe last hebben van een dip of een angstig gevoel is heel normaal, maar wat als je merkt dat je dip niet overgaat, of dat je dingen niet meer durft te doen? Op deze site [www.omgaanmetdepressie.nl](#) vind je meer informatie over angststoornissen en depressie en kun je ervaringen van anderen lezen.

Join Us: wil je nieuwe vrienden (leren) maken?



Voel jij je vaker alleen? Zou je graag vrienden maken, maar vind je het moeilijk hoe je dat het beste kunt doen? Bij Join Us komen jongeren tussen de 12 en 18 jaar om de week (online) bij elkaar en plannen jullie zelf leuke activiteiten. Als jullie afspreken zijn er ook (ervaren) begeleiders bij die je kunnen helpen bij het maken en houden van vrienden. Klinkt dit goed? [Locaties - Join us \(join-us.nu\)](#)

Grip op je dip: zelf weer in controle



Merk je dat je al wat langer in een dip zit? Wil je daar iets aan veranderen en zou je graag meer controle hebben over hoe je je voelt en wat er om je heen gebeurt? Ben je tussen de 16 en 25 jaar oud en gelden de vragen ook voor jou? Dan is deze cursus misschien wel interessant! [Grip op je Dip - Online cursus](#) De cursus is gratis en helpt jou op een praktische manier om beter om te kunnen gaan met je dip en meer jezelf te kunnen zijn. Je gaat aan de slag in chatsessies samen met 6 tot 8 andere jongeren onder begeleiding van een (getrainde) deskundige.

Depri: zelf online aan de slag



Voel je je al langer depri, maar ga je liever zelf en anoniem daarmee aan de slag dan in een groepje? Ben je tussen de 16 en 24 jaar dan kun je via de [Depri module van Mirro](#) zelf aan de slag met je dip, angstgevoelens en (pieker)gedachtes. De module helpt je door oefeningen, tips en info je bewust te worden van je gedrag en leert je om negatieve gedachten positief te maken. De Depri-training kost €7,- per jaar en dan kun je onbeperkt gebruik maken van de module.

EVIE: wat betekent het coronavirus voor jou?



Door de coronamaatregelen ziet je leven er nu anders uit dan eerst. Je kunt je vrienden minder (makkelijk) zien en veel dingen, zoals sporten, gaan niet door. Wil je weten hoe je hiermee om kunt gaan? Zie [Aanbod coronagerelateerde zelfhulptrainingen - Evie](#)