



# POLITIE



**STEUNKAARTJE**



**IEMAND VAN JE FAMILIE**



**STEUNKAARTJE**



**IEMAND VAN JE GEZIN**



**STEUNKAARTJE**



# JE VERKERING



**STEUNKAARTJE**





# BESTE VRIEND/VRIENDIN



**STEUNKAARTJE**



# HUISARTS



**STEUNKAARTJE**



**(LEERLING)BEGELEIDER**



**STEUNKAARTJE**



# **VERTROUWENSPERSOON (OP SCHOOL)**



**STEUNKAARTJE**



# JIP



JIP staat voor Jongeren Informatie Punt. Het JIP geeft informatie en advies over werk, school, drugs, geld, huisvesting, rechten en plichten, seks en vrije tijd. In veel plaatsen in Nederland vind je JIPs, soms in een bibliotheek, buurthuis of school of als apart informatiepunt. Je kunt anoniem en gratis bij een JIP terecht met je vragen. Op deze site vind je alle informatie die voor jou van belang is. Daarnaast kan je ons ook per e-mail vragen stellen. Je krijgt dan binnen twee werkdagen antwoord. [www.jip.org/nl](http://www.jip.org/nl)



**STEUNKAARTJE**



# KINDERRECHTSWINKEL

Ben jij onder de 21 jaar en zit je met een vraag of probleem? Wij, als medewerkers van de Kinder- en Jongerenrechtswinkel (KJRW), weten alles over jouw rechten en plichten en luisteren graag naar jouw verhaal. We helpen jou met het opkomen voor je rechten en kunnen je ook helpen met het schrijven van een brief aan bijvoorbeeld je werkgever, je ouders of de rechter. Voor onze hulp hoef je bij ons niet te betalen en alles wat je ons vertelt blijft geheim. [www.kinderrechtswinkel.nl](http://www.kinderrechtswinkel.nl)



**STEUNKAARTJE**



# VEILIG THUIS

Het gaat bij jou thuis niet goed en daar wil je wat aan doen. Als je wordt mishandeld, bijvoorbeeld, of als je ouders onderling geweld gebruiken. Maar ook als jij zelf soms agressief wordt.

Blijf hier niet alleen mee rondlopen.

Hoe eerder je hulp krijgt, hoe beter.

**[vooreenveiligthuis.nl](http://vooreenveiligthuis.nl)**



**STEUNKAARTJE**



# SENSE

Sense.info is dé betrouwbare site over seks. Hier vind je heel veel informatie over seksualiteit, maar ook over verliefdheid, relaties, liefde en alles wat daarbij komt kijken. Je kunt er ook een vraag stellen via mail, telefoon of bij een bureau bij jou in de buurt.

**[www.sense.info](http://www.sense.info)**



**STEUNKAARTJE**





# CANYOUFIXIT.NL

Digitale game voor jongeren over weerbaarheid in relaties en seks.



**STEUNKAARTJE**



# WWW.IEDEREENISANDERS.NL

Heb jij twijfels of vragen over op wie jij valt? Op meisjes? Jongens? Op allebei misschien? Twijfel je over wie jij bent: meer een meisje, meer een jongen? Of ben je eruit en wéét je dat je homo-, lesbische, bi- of transgendergevoelens hebt? Dan biedt deze website betrouwbare info en tips.

[www.iedereenisanders.nl](http://www.iedereenisanders.nl)



**STEUNKAARTJE**



# **FIER.NL/CHAT**

Jongeren die hun verhaal kwijt willen, nare ervaringen willen delen of zich zorgen maken over een vriend(in) kunnen chatten met ervaren hulpverleners.

**[fier.nl/chat](https://fier.nl/chat)**



**STEUNKAARTJE**



# LEERKRACHT



**STEUNKAARTJE**





# DE KINDERTELEFOON

Kinderen en jongeren tussen de 8 en 18 jaar kunnen gratis bellen of chatten met de Kindertelefoon.

Bellen kan naar 0800-0432 tussen 11 en 21 uur.  
[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

[landelijkbureau@kindertelefoon.nl](mailto:landelijkbureau@kindertelefoon.nl)



**STEUNKAARTJE**



# CENTRUM SEKSUEEL GEWELD

Ben je kort geleden slachtoffer geworden van seksueel geweld?  
Neem dan contact op met het Centrum Seksueel Geweld op het  
telefoonnummer 0800 0188 of via de website.

[www.centrumseksueelgeweld.nl](http://www.centrumseksueelgeweld.nl)



**STEUNKAARTJE**



# SEKSUEELGEWELD.INFO

Deze website richt zich niet specifiek op jongeren, maar biedt informatie over waar je terecht kunt voor hulp en welke hulpverleningsinstanties er zijn.



**STEUNKAARTJE**



# SEKSHULP VOOR JONGEREN: VRIJ FIJN

Een nieuwe website van Sense voor jongeren tot 25 jaar: Vrijfijn. Jongeren kunnen hier gratis en anoniem terecht voor (online) hulp en advies op het gebied van seksualiteit. Anoniem betekent dat er geen verwijsbrief nodig is, er wordt nooit post naar het huisadres gestuurd en er is geen contact met de huisarts als je dat niet wilt.

[www.vrijfijn.nl](http://www.vrijfijn.nl)



**STEUNKAARTJE**





# VEILIGE HAVEN OOST

Veilige Haven Oost is een project dat hulp, begrip en opvang biedt voor jongeren met een 'andere' culturele achtergrond en homo-, biseksuele, lesbische of transgender gevoelens. Jongeren kunnen anoniem contact opnemen, telefonisch of via de website. Er zijn gespecialiseerde hulpverleners beschikbaar voor een gesprek, voor hulp en wanneer nodig kan er opvang worden geregeld.

[www.veilighavenoost.nl](http://www.veilighavenoost.nl)



**STEUNKAARTJE**



# MEER DAN LIEFDE

De website 'Meerdanliefde' richt zich op jongeren met een verstandelijke beperking. Er komen verschillende thema's aan bod: het lichaam, vriendschap, een partner, seksualiteit, kindwens en weerbaarheid. Per thema is er een overzicht van veel gestelde vragen, ruimte voor persoonlijke verhalen en worden tips en links gegeven. Er wordt nog gewerkt aan een deelsite voor begeleiders en ouders.

[www.meerdanliefde.nl](http://www.meerdanliefde.nl)



**STEUNKAARTJE**



# KINDERMISHANDELING

Hier kunnen kinderen terecht die slachtoffer zijn van seksueel misbruik.

[www.kindermishandeling.nl](http://www.kindermishandeling.nl)



**STEUNKAARTJE**



# HELP WANTED

Op de website 'Help Wanted' kunnen jongeren ongewenste seksuele of illegale activiteiten op het internet melden.

[www.helpwanted.nl](http://www.helpwanted.nl)



**STEUNKAARTJE**





# IK BEN VAN MIJ

Campagne met een duidelijk doel: dat jongeren respectvol met elkaar omgaan en zich bewust zijn van grenzen als het gaat om seks en relaties.

[www.ikbenvanmij.nl](http://www.ikbenvanmij.nl)



**STEUNKAARTJE**



# MELDKNOP.NL

Op het internet kun je allerlei problemen tegenkomen. Zo kun je gepest worden via internet of kunnen nare foto's of filmpjes van jou worden geplaatst, terwijl je dit niet wil. Ook kun je discriminerende boodschappen tegenkomen of wordt je account gehackt. Dit zijn allemaal voorbeelden van problemen waar Meldknop.nl je bij kan helpen. Want soms heb je hulp nodig om zo'n probleem op te lossen. Dan biedt Meldknop.nl je informatie en advies.

[www.meldknop.nl](http://www.meldknop.nl)



**STEUNKAARTJE**