

## **Ben je somber? Heb je hulp nodig? Hier word je geholpen!**

<https://jongerenhulponline.nl>

Direct hulp (online, gratis en anoniem) voor jongeren

<https://www.113.nl/>

Anoniem bellen of chatten

<https://mindkorrelatie.nl/>

Voor iedereen die te maken heeft met psychische en psychosociale problemen

<https://ease.nl>

Voor jongeren van 12 tot 25 jaar. Om te praten, online of op locatie. Tevens online therapie, gratis en 24/7 beschikbaar

<https://gripopjedip.nl/>

Cursus en dip-test voor jongeren tussen de 16 en 25 jaar

<https://mindus.nl/>

MIND Us werkt aan verbetering van de mentale gezondheid van jongeren.

<https://www.kindertelefoon.nl>

Met de Kindertelefoon kun je over alles praten. Bel: 0800-0432 of kijk op de site.

<https://depressievereniging.nl/>

Patiëntenvereniging voor mensen met depressie

<https://adfstichting.nl/>

Patiënten- en familieorganisatie voor iedereen die te maken heeft met angst- en dwangklachten

Jongeren en ouders die zich zorgen maken kunnen ook advies vragen bij de huisarts, het Centrum voor Jeugd en Gezin (GGD) in de eigen woonplaats, het jeugdteam van de gemeente of overleggen met de school-maatschappelijk medewerker.