Ons grootste advies

Bespreek het met iemand! Of het nou je familielid, vriend, docent, vertrouwenspersoon of een (online) hulpverlener is, draag het niet alleen.

TIP

Het kan gebeuren dat je het gesprek wel wil starten, maar echt niet weet hoe. Probeer dat dan aan te geven. Bijvoorbeeld door te zeggen: ***'Hee, ik zit ergens mee, maar weet even niet hoe ik het moet uitleggen.'*** Waarschijnlijk weet de persoon waar je het aan vertelt dan wel hoe diegene jou het best kan helpen!

Het kan ook zijn dat je wel wil laten weten dát er iets met je is, maar dat je nog niet wil laten weten wat. Geef dan aan dat je er nog niet klaar voor bent om er direct over te praten. Zo weet iemand toch dat er iets speelt en kan diegene later nog eens bij je inchecken.



Kijk voor meer informatie op:
www.laks.nl

maandag t/m donderdag
030-7900 910

Drieharingstraat 6
3511 BJ Utrecht



Wegwijzer mentaal welzijn

LAKS
landelijk aktie komitee scholieren

Hoi! **Dit is de wegwijzer voor mentaal welzijn.**

Hierop laten we je zien waar je het best terecht kunt met vragen en/of zorgen over verschillende thema's. Zo kom je direct bij de juiste experts terecht.

Toch nog iets onduidelijk? Bel ons dan gerust op, op: **030 7900 910!**

Mentale gezondheid

Iedereen heeft wel eens negatieve gedachten. Dit zijn gedachten waarbij je niet aardig voor jezelf bent. Als je deze negatieve gedachten (vaak) hebt, dan is het goed om hierover te praten. En als de gedachten erger worden is het goed om aan de bel te trekken.

Zit je niet goed in je vel en/of maak je je zorgen om jezelf of iemand anders? Ga naar **injebol.nl** en **kindertelefoon.nl** of, bel bij gedachten over jezelf pijn doen **113.nl**.

Als je wil praten over (online) pesten: **luisterlijn.nl** of **kindertelefoon.nl**.

Jezelf kunnen zijn

Maak je discriminatie mee? Ga naar **discriminatie.nl/jeugd** om informatie te krijgen over wat je kunt doen. Wil je een luisterend oor? Bel dan bijvoorbeeld **injebol** of de **kindertelefoon**.

Vragen over je seksualiteit en/of gender? Kijk eens op **regenboogloket.nl/steunpunt** of chat met ze via: **0697129968**. Kijk ook eens op Jong&Out (**jongenout.nl**) om te praten met andere jongeren en ervaringen te delen.



Op school

Loop je ergens tegen aan op school en wil je dat kwijt? Het is goed om deze problemen op school te bespreken met een medewerker zoals je mentor of een vertrouwenspersoon. Je vindt wie de vertrouwenspersoon is in de schoolgids op schoolwebsite.

Ervaar je veel prestatiedruk en/of heb je last van faalangst? Bekijk de tips op **injebol.nl** en kijk ook eens op **toetsdruk.nl** om te kijken hoe jouw school het kan aanpakken!

Maak je online geweld mee of worden foto's of filmpjes van jou online gedeeld zonder toestemming? Ga dan naar **offlimits.nl**