

**Jij en je gezondheid
Voortgezet onderwijs (VO)**



**Gezondheidsboodschappen
2018-2019**

Augustus 2018
In beheer van GGD Amsterdam

Categorie	Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
Algemene gezondheid	Hoe gaat het met je?	KidScreen-10	Nee
	Lichamelijke gezondheid	CSCQ	Nee
Psychische gezondheid	Hoe zit jij in je vel?	RCADS	Ja
	Nare gedachten	ASQ	Ja
	Zelfbeschadiging	DSHI-gr	Ja
	Rare gedachten	APSS	Ja
	Jij en eten	SCOFF	Ja
	Denken, denken, denken	PSWQ-C	Ja
	Slapen	SRSQ	Ja
	Nare gebeurtenissen	CRIES-8	Ja
Leefomgeving	Omgang met elkaar	OBVQ	Ja
	Hoe is het in de klas?	CPCQ	Nee
	Samen of alleen	Eenzaamheid	Ja
	Hoe is het thuis?	CTQ-SF	Ja
Leren	Leergedrag	BRIEF-10	Ja
	Faalangst	TAI-16	Ja
Middelengebruik	Roken	FREQ, SDS	Ja
	Alcohol	AUDIT-C, SDS	Ja
	Cannabis	FREQ, SDS	Ja
	Waterpijp	FREQ, SDS	Ja
	XTC	FREQ, SDS	Ja
	Lachgas (nieuw)	FREQ	Ja
Digitaal mediagebruik	Gamen	FREQ, VAT	Ja
Leefgewoonten	Seks	S25	Ja (2x)
	Tanden	JGM	Ja
	Voeding	JGM	Ja
	Bewegen	JGM	Ja
Pilot Veiligheid.nl	Gehoorschade	Vragenlijst Veiligheid.nl	Ja

Hoe zit jij in je vel? (RCADS)

Tab Groen

Het lijkt erop dat je je goed voelt.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms angstig of depri voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf weer over gaan, maar soms blijven ze of worden ze erger. Blijf er dan niet mee zitten maar probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel". Grote kans dat zij al in de gaten hebben dat jij je niet zo goed voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of – verpleegkundige. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.jouwggd.nl/gevoel/als-je-je-rot-voelt-2/

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je angstig of depri voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf weer over gaan, maar soms blijven ze of worden ze erger. Blijf er dan niet mee zitten maar probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel". Grote kans dat zij al in de gaten hebben dat jij je niet zo goed voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of – verpleegkundige. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.jouwggd.nl/gevoel/als-je-je-rot-voelt-2/

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies hoe je je voelt. Voel je je vaak angstig of depri? Blijf er dan niet mee zitten maar probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel". Grote kans dat zij al in de gaten hebben dat jij je niet zo goed voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of – verpleegkundige. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.jouwggd.nl/gevoel/als-je-je-rot-voelt-2/

Nare gedachten (ASQ)

Tab Groen

Het lijkt erop dat je je goed voelt.

Tab Rood I (1-4 punten EN vraag 5 = nee)

Jongeren kunnen soms erg somber zijn. Soms kunnen ze zelfs aan zelfdoding denken. Schaam je niet voor dit soort gedachten, maar zoek hulp.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel". Grote kans dat zij al in de gaten hebben dat jij je niet zo goed voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Praat je liever met iemand die je niet kent maar die jou wel kan helpen? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige vrijwilliger van 113online: 0900-0113. Zij zijn 24 uur per dag bereikbaar, en het bellen is anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek hun website www.113online.nl om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het kan helpen om je gedachten te delen en je gepeker even te onderbreken.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.jouwggd.nl/gevoel/zelfdoding-en-zelfbeschadiging/

Tab Rood II (2-4 punten EN vraag 5 = ja)

Je hebt op dit moment de gedachte om jezelf te doden. Knap dat je dat durft te zeggen! Krijg je al goede hulp? De jeugdarts of jeugdverpleegkundige kan jou hiermee verder helpen.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel". Grote kans dat zij al in de gaten hebben dat jij je niet zo goed voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Praat je liever met iemand die je niet kent maar die jou wel kan helpen? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige vrijwilliger van 113online: 0900-0113. Zij zijn 24 uur per dag bereikbaar, en het bellen is anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek hun website www.113online.nl om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het kan helpen om je gedachten te delen en je gepeker even te onderbreken.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.jouwggd.nl/gevoel/zelfdoding-en-zelfbeschadiging/

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies hoe je je voelt. Voel je je vaak erg somber? Jongeren kunnen soms erg somber zijn. Soms kunnen ze zelfs aan zelfdoding denken. Schaam je in dat geval niet voor dit soort gedachten, maar zoek hulp.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel". Grote kans dat zij al in de gaten hebben dat jij je niet zo goed voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Praat je liever met iemand die je niet kent maar die jou wel kan helpen? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige vrijwilliger van 113online: 0900-0113. Zij zijn 24 uur per dag bereikbaar, en het bellen is anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek hun website www.113online.nl om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het kan helpen om je gedachten te delen en je gepieker even te onderbreken

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.jouwggd.nl/gevoel/zelfdoding-en-zelfbeschadiging/

Zelfbeschadiging (DSHI-gr)

Tab Groen

Het lijkt erop dat jij jezelf niet met opzet pijn doet. Fijn.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat jij jezelf soms met opzet pijn doet. Als je het gevoel hebt dat je het snijden of jezelf pijn doen niet meer kunt stoppen, kun je daar last van hebben. Is dit bij jou het geval, schaam je dan niet voor je gedrag, maar zoek hulp.

Tips:

- Probeer je gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.
- Als je het moeilijk vindt om over de zelfbeschadiging te praten, kan het ook helpen om het van je af te schrijven.
- Als je zelf wilt proberen te stoppen kan je een motivatieboekje maken, waarin je opschrijft waarom je wilt stoppen met jezelf pijn doen, hoe je jezelf kan afleiden zodat je jezelf geen pijn doet en wat het je oplevert.

Wil je meer weten over zelfbeschadiging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/ik-snijd-mezelf/>

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat jij jezelf vaak met opzet pijn doet. Als je het gevoel hebt dat je het snijden of jezelf pijn doen niet meer kunt stoppen, kun je daar last van hebben. Is dit bij jou het geval, schaam je dan niet voor je gedrag, maar zoek hulp.

Tips:

- Probeer je gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.
- Als je het moeilijk vindt om over de zelfbeschadiging te praten, kan het ook helpen om het van je af te schrijven.
- Als je zelf wilt proberen te stoppen kan je een motivatieboekje maken, waarin je opschrijft waarom je wilt stoppen met jezelf pijn doen, hoe je jezelf kan afleiden zodat je jezelf geen pijn doet en wat het je oplevert.

Wil je meer weten over zelfbeschadiging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/ik-snijd-mezelf/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vraag niet beantwoord. We weten niet precies of jij je weleens met opzet pijn doet. Kun je niet stoppen met jezelf pijn doen terwijl je dat wel graag zou willen? Schaam je in dat geval niet voor je gedrag, maar zoek hulp.

Tips:

- Probeer je gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.
- Als je het moeilijk vindt om over de zelfbeschadiging te praten, kan het ook helpen om het van je af te schrijven.
- Als je zelf wilt proberen te stoppen kan je een motivatieboekje maken, waarin je opschrijft waarom je wilt stoppen met jezelf pijn doen, hoe je jezelf kan afleiden zodat je jezelf geen pijn doet en wat het je oplevert.

Wil je meer weten over zelfbeschadiging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/ik-snijd-mezelf/>

Rare gedachten (APSS)

Tab Groen

Het lijkt erop dat je geen vreemde bijzondere dingen hoort of ziet die anderen niet horen of zien.

Tab Oranje

Sommige jongeren zien of horen allerlei vreemde, bijzondere dingen die anderen niet zien of horen. Soms gaat dat vanzelf weer over. Maar soms blijft het of wordt het erger. Het is belangrijk om te weten dat drugs deze klachten verergeren. Heb je last van deze klachten? Schaam je dan niet en zoek hulp.

Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Bel dan met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.mindmasters.nl

Tab Rood

Sommige jongeren zien of horen allerlei vreemde, bijzondere dingen die anderen niet zien of horen. Soms gaat dat vanzelf weer over. Maar soms blijft het of wordt het erger. Het is belangrijk om te weten dat drugs deze klachten verergeren. Heb je last van deze klachten? Schaam je dan niet en zoek hulp.

Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Bel dan met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.mindmasters.nl

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies of jij klachten hebt. Zie of hoor jij vreemde bijzondere dingen die anderen niet zien of horen? Soms gaat dat vanzelf weer over. Maar soms blijft het of wordt het erger. Het is belangrijk om te weten dat drugs deze klachten verergeren.

Tips:

- Heb je last van deze klachten? Schaam je dan niet en zoek hulp. Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Bel dan met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar www.mindmasters.nl

Jij en eten (SCOFF)

Tab Groen

Het lijkt erop dat je geen problemen hebt met eten. Door gezond te eten, voldoende te bewegen en goed te slapen voel je je fit en blijf je op het juiste gewicht. Voor de meeste jongeren geldt: een dieet is nergens voor nodig.

Wil je meer weten over problemen met eten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/eetproblemen/>

Tab Oranje

Voor sommige jongeren is eten helemaal geen prettige bezigheid. Levert eten je stress op, tel je regelmatig calorieën, heb je eetaanvallen of eet je liever niet? Blijf er dan niet mee zitten en probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd kan ik niet meer genieten van eten". Misschien hebben zij al in de gaten dat jij moeite hebt met eten. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of – verpleegkundige. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je meer weten over problemen met eten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/eetproblemen/>

Tab Rood

Voor sommige jongeren is eten helemaal geen prettige bezigheid. Het lijkt erop dat eten jou soms stress oplevert. Dan kan het zijn dat je een eetprobleem begint te krijgen of al hebt. Het is belangrijk dat je er iets aan doet.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd kan ik niet meer genieten van eten". Misschien hebben zij al in de gaten dat jij moeite hebt met eten. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of – verpleegkundige. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je meer weten over problemen met eten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/eetproblemen/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet of je problemen hebt met eten. Levert eten je stress op, tel je regelmatig calorieën, heb je eetaanvallen of eet je liever niet? Dan kan het zijn dat je een eetprobleem begint te krijgen of al hebt. Blijf er dan niet mee zitten en probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Probeer je gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "De laatste tijd kan ik niet meer genieten van eten". Misschien hebben zij al in de gaten dat jij moeite hebt met eten. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.

Wil je meer weten over problemen met eten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/eetproblemen/>

Denken, denken, denken (PSWQ-C)

Tab Groen

Uit je antwoorden blijkt dat je geen piekeraar bent. Fijn!

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms zorgen maakt of niet kan stoppen met nadenken over (negatieve) dingen. Iedereen piekert wel eens, dat is normaal. Toch kan je er ook last van hebben. Is dit bij jou het geval, blijf er dan niet mee zitten maar probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Zoek afleiding. Door aan iets anders te denken of iets leuks te gaan doen, kun je je gedachten ergens anders op richten. Luister bijvoorbeeld naar muziek, kijk een film of ga sporten.
- Schrijf op waar je over piekert en leg dit vervolgens weg. Op die manier kun je je hoofd leeg maken en je gedachten letterlijk aan de kant schuiven.
- Probeer ontspanningsoefeningen te doen. Dit kan helpen om je hoofd leeg te maken. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen vind je hier: <http://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen/>
- Probeer je zorgen te bespreken met je ouder(s) of iemand anders die je vertrouwt. Door te praten over je gepieker kan het al minder worden. Misschien kunnen andere mensen je ook nieuwe inzichten geven die helpen bij het oplossen van je zorgen.

Wil je meer weten over piekeren?

Ga naar <https://www.mindmasters.nl/kennisbank/angst/piekeren/>

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je vaak zorgen maakt of niet kan stoppen met nadenken over (negatieve) dingen. Iedereen piekert wel eens, dat is normaal. Toch kan je er ook last van hebben. Is dit bij jou het geval, blijf er dan niet mee zitten maar probeer er iets aan te doen.

Tips:

- Zoek afleiding. Door aan iets anders te denken of iets leuks te gaan doen, kun je je gedachten ergens anders op richten. Luister bijvoorbeeld naar muziek, kijk een film of ga sporten.
- Schrijf op waar je over piekert en leg dit vervolgens weg. Op die manier kun je je hoofd leeg maken en je gedachten letterlijk aan de kant schuiven.
- Probeer ontspanningsoefeningen te doen. Dit kan helpen om je hoofd leeg te maken. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen vind je hier: <http://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen/>
- Probeer je zorgen te bespreken met je ouder(s) of iemand anders die je vertrouwt. Door te praten over je gepieker kan het al minder worden. Misschien kunnen andere mensen je ook nieuwe inzichten geven die helpen bij het oplossen van je zorgen.

Wil je meer weten over piekeren?

Ga naar <https://www.mindmasters.nl/kennisbank/angst/piekeren/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies of je veel piekert. Kun je vaak niet stoppen met nadenken over (negatieve) dingen terwijl je dat wel graag zou willen? Doe er dan iets aan.

Tips:

- Zoek afleiding. Door aan iets anders te denken of iets leuks te gaan doen, kun je je gedachten ergens anders op richten. Luister bijvoorbeeld naar muziek, kijk een film of ga sporten.
- Schrijf op waar je over piekert en leg dit vervolgens weg. Op die manier kun je je hoofd leeg maken en je gedachten letterlijk aan de kant schuiven.
- Probeer ontspanningsoefeningen te doen. Dit kan helpen om je hoofd leeg te maken. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen vind je hier: <http://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen/>
- Probeer je zorgen te bespreken met je ouder(s) of iemand anders die je vertrouwt. Door te praten over je gepieker kan het al minder worden. Misschien kunnen andere mensen je ook nieuwe inzichten geven die helpen bij het oplossen van je zorgen.

Wil je meer weten over piekeren?

Ga naar <https://www.mindmasters.nl/kennisbank/angst/piekeren/>

Slapen (SRSQ)

Tab Groen

Het lijkt erop dat jij geen last hebt van slaaptkort.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je soms slaaptkort hebt. Slaaptkort kan gepaard gaan met slaapproblemen. Deze slaapproblemen zijn vaak tijdelijk en gaan vanzelf weer over. Als je echter al langer slecht of te weinig slaapt, is dit hét moment om er iets aan te doen! Slaaptkort kan leiden tot stemmingsproblemen, slechte concentratie, afnemende leerprestaties, hoofdpijn en uiteindelijk ook tot overgewicht.

Tips:

- Zorg ervoor dat je slaapkamer een rustige, goed geventileerde en veilige plek is.
- Slaap niet overdag. Als het niet anders kan, doe dan alleen een powernap van max. 20-30 minuten.
- Houd je bedtijden zo regelmatig mogelijk en slaap in het weekend of andere vrije dagen niet meer dan een uur uit.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag. Ga niet té intensief sporten 2 uur of korter voor het slapen gaan.
- Zet minimaal een uur voor je gaat slapen je computer, televisie en/of mobiel uit. Blauw licht houdt je uit de slaap.
- Neem 's avonds geen middelen waar opwekkende stoffen in zitten zoals koffie, thee, cola, chocolade, suiker en sigaretten (nicotine).

Meer weten over slaapproblemen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/slapen/>

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je al langere tijd slaaptkort hebt. Slaaptkort kan gepaard gaan met slaapproblemen. Deze slaapproblemen zijn vaak tijdelijk en gaan vanzelf weer over. Als je echter al langer slecht of te weinig slaapt, is dit hét moment om er iets aan te doen! Slaaptkort kan leiden tot stemmingsproblemen, slechte concentratie, afnemende leerprestaties, hoofdpijn en uiteindelijk ook tot overgewicht.

Tips:

- Zorg ervoor dat je slaapkamer een rustige, goed geventileerde en veilige plek is.
- Slaap niet overdag. Als het niet anders kan, doe dan alleen een powernap van max. 20-30 minuten.
- Houd je bedtijden zo regelmatig mogelijk en slaap in het weekend of andere vrije dagen niet meer dan een uur uit.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag. Ga niet té intensief sporten 2 uur of korter voor het slapen gaan.
- Zet minimaal een uur voor je gaat slapen je computer, televisie en/of mobiel uit. Blauw licht houdt je uit de slaap.
- Neem 's avonds geen middelen waar opwekkende stoffen in zitten zoals koffie, thee, cola, chocolade, suiker en sigaretten (nicotine).

Meer weten over slaapproblemen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/slapen/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies of je slaaptekort hebt. Heb je klachten van slaaptekort zoals vermoeidheid en slaperigheid? Dan is dit hét moment om er iets aan te doen! Slaaptekort kan leiden tot stemmingsproblemen, slechte concentratie, afnemende leerprestaties, hoofdpijn en uiteindelijk ook tot overgewicht.

Tips:

- Zorg ervoor dat je slaapkamer een rustige, goed geventileerde en veilige plek is.
- Slaap niet overdag. Als het niet anders kan, doe dan alleen een powernap van max. 20-30 minuten.
- Houd je bedtijden zo regelmatig mogelijk en slaap in het weekend of andere vrije dagen niet meer dan een uur uit.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging overdag. Ga niet té intensief sporten 2 uur of korter voor het slapen gaan.
- Zet minimaal een uur voor je gaat slapen je computer, televisie en/of mobiel uit. Blauw licht houdt je uit de slaap.
- Neem 's avonds geen middelen waar opwekkende stoffen in zitten zoals koffie, thee, cola, chocolade, suiker en sigaretten (nicotine).

Meer weten over slaapproblemen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/slapen/>

Nare gebeurtenissen (CRIES-8)

Tab Groen

Het lijkt erop dat je geen nare gebeurtenissen hebt meegemaakt waar je nu nog last van hebt.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je soms last hebt van een nare gebeurtenis die je hebt meegemaakt. Misschien wordt het vanzelf minder, maar als deze gevoelens erger worden probeer er dan iets aan te doen.

Tips:

- Probeer je gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "Ik denk nog steeds veel aan alles wat gebeurd is". Misschien hebben zij al in de gaten dat jij nog last hebt van de nare gebeurtenis(sen). Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je regelmatig last hebt van een nare gebeurtenis die je hebt meegemaakt.

Tips:

- Probeer je gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "Ik denk nog steeds veel aan alles wat gebeurd is". Misschien hebben zij al in de gaten dat jij nog last hebt van de nare gebeurtenis(sen). Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet of jij een nare gebeurtenis hebt meegemaakt en of je hier nog last van hebt. Heb je last van een nare gebeurtenis die je hebt meegemaakt? Lees dan de tips.

Tips:

- Probeer je gedachten en gevoelens bespreekbaar te maken bij je ouder(s). Bijvoorbeeld: "Ik denk nog steeds veel aan alles wat gebeurd is". Misschien hebben zij al in de gaten dat jij nog last hebt van de nare gebeurtenis(sen). Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.

Omgang met elkaar (OBVO)

Tab Groen

Je hebt aangegeven dat je niet of nauwelijks wordt gepest op school. Misschien heb je wel in de gaten dat iemand anders wordt gepest of dat er geen goede sfeer is in de klas? Praat er dan over met iemand van school. Bijvoorbeeld je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school.

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/>.

Tab Oranje

Je hebt aangegeven dat je wel eens wordt gepest op school of dat je je niet altijd op je gemak voelt in de klas. Wat vervelend voor je. Het is belangrijk dat dat stopt, en daar heb je meestal anderen voor nodig. Mensen uit je omgeving kunnen je helpen. Ook de school, want het is hun verantwoordelijkheid dat je je daar veilig voelt. Hieronder wat tips om er iets aan te doen.

Tips:

- Ga naar je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school en bespreek dat je wel eens wordt gepest en/of je niet fijn voelt in de klas.
- Praat er met iemand over die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je broer/zus, je ouders of een goede vriend(in). Zij kunnen met je meedenken over je situatie.

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/>

Tab Rood

Je hebt aangegeven dat je regelmatig wordt gepest op school en dat je je niet altijd op je gemak voelt in de klas. Wat vervelend voor je. Het is belangrijk dat dat stopt, en daar heb je meestal anderen voor nodig. Mensen uit je omgeving kunnen je helpen. Ook de school, want het is hun verantwoordelijkheid dat je je daar veilig kunt voelen. Hieronder wat tips.

Tips:

- Ga naar je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school en bespreek dat je wel eens wordt gepest en je niet fijn voelt in de klas.
- Praat er met iemand over die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je broer/zus, je ouders of een goede vriend(in). Zij kunnen met je meedenken over je situatie.

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet of je veilig voelt op school. Word je gepest of voel je je niet altijd op je gemak in de klas? Hieronder wat tips om er iets aan te doen.

Tips:

- Ga naar je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school en bespreek dat je wel eens wordt gepest en/of je niet fijn voelt in de klas.
- Praat er met iemand over die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je broer/zus, je ouders of een goede vriend(in). Zij kunnen met je meedenken over je situatie.

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/>

Samen of alleen (RULS-8)

Tab Groen

Het lijkt erop dat jij je niet alleen of eenzaam voelt en voldoende vrienden hebt.

Meer weten over vriendschappen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/vrienden/>

Tab Oranje

Afgaand op je antwoorden lijkt het erop dat je je soms alleen of eenzaam voelt. Klopt dat? Bedenk dat je niet perse heel veel vrienden hoeft te hebben. Je kunt er beter één hebben waar je wat aan hebt dan tien die er niet zijn als je ze nodig hebt. Ben je op zoek naar nieuwe vrienden of vriendinnen? Je kunt eens proberen om als eerste contact te leggen. Ook als je dat moeilijk vindt.

Tips:

- Blijf jezelf! Een vriendschap is het sterkst als je allebei jezelf kunt zijn.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen, bijvoorbeeld "Die nieuwe film in de bioscoop lijkt me echt heel leuk, heb je zin om mee te gaan?".
- Mocht je op school of in de buurt geen leuke mensen tegenkomen, ga dan naar plaatsen waar je anderen kunt ontmoeten zoals een sportclub.
- Toon belangstelling voor de ander: stel vragen over wat hij of zij leuk vindt.

Meer weten over vriendschappen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/vrienden/>

Tab Rood

Afgaand op je antwoorden lijkt het erop dat je je alleen of eenzaam voelt. Klopt dat? Als je geen vrienden hebt, kun je onzeker worden. Je hoeft je echt geen zorgen te maken of je wel leuk genoeg bent. Iedereen kan een leuke vriend of vriendin vinden. Stap jij zo maar op iemand af? Of ben je meer een kat-uit-de-boom-kijker? Je kunt eens proberen om als eerste contact te leggen. Ook als je dat moeilijk vindt.

Tips:

- Blijf jezelf! Een vriendschap is het sterkst als je allebei jezelf kunt zijn.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen, bijvoorbeeld "Die nieuwe film in de bioscoop lijkt me echt heel leuk, heb je zin om mee te gaan?".
- Mocht je op school of in de buurt geen leuke mensen tegenkomen, ga dan naar plaatsen waar je anderen kunt ontmoeten zoals een sportclub.
- Toon belangstelling voor de ander: stel vragen over wat hij of zij leuk vindt.

Meer weten over vriendschappen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/vrienden/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies of je je wel eens alleen of eenzaam voelt. Voel jij je wel eens eenzaam? Bedenk dat je niet per se heel veel vrienden hoeft te hebben. Je kunt er beter één hebben waar je wat aan hebt dan tien die er niet zijn als je ze nodig hebt. Ben je op zoek naar nieuwe vrienden of vriendinnen? Je kunt eens proberen om als eerste contact te leggen. Ook als je dat moeilijk vindt.

Tips:

- Blijf jezelf! Een vriendschap is het sterkst als je allebei jezelf kunt zijn.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen, bijvoorbeeld "Die nieuwe film in de bioscoop lijkt me echt heel leuk, heb je zin om mee te gaan?".
- Mocht je op school of in de buurt geen leuke mensen tegenkomen, ga dan naar plaatsen waar je anderen kunt ontmoeten zoals een sportclub.
- Toon belangstelling voor de ander: stel vragen over wat hij of zij leuk vindt.

Meer weten over vriendschappen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/vrienden/>

Hoe is het thuis? (CTQ-SF)

Tab Groen

Het lijkt erop dat het goed gaat bij jou thuis.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat het niet (altijd) goed gaat bij jou thuis.

Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of -verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.

Meer weten over problemen thuis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/kindermishandeling/>

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat het niet (altijd) goed gaat bij jou thuis.

Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of -verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.

Meer weten over problemen thuis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/kindermishandeling/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet hoe het gaat bij jou thuis. Heb je problemen thuis? Lees dan de tips.

Tips:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Iemand die naar je luistert, bijvoorbeeld iemand van school, een vriend(in), een familielid of je huisarts.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent? Dan kun je chatten met een jeugdarts of -verpleegkundige via www.jouwggd.nl. Ook kun je bellen met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00.

Meer weten over problemen thuis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/relaties/kindermishandeling/>

Leergedrag (BRIEF)

Tab Groen

Het lijkt erop dat jij geen problemen hebt met leren en huiswerk maken.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je soms problemen hebt met leren of huiswerk maken. Waarschijnlijk vind jij het moeilijk om je goed te concentreren. Dat kan erg vervelend zijn, want dan mis je misschien belangrijke uitleg in de klas. Hieronder vind je een paar tips die je kunnen helpen.

Tips:

- Zet je telefoon uit of op vliegtuigstand. Iedere keer dat je gestoord wordt, kost het tijd om weer geconcentreerd te raken.
- Maak je huiswerk op een rustige plek. Maak afspraken met jezelf wat je vandaag aan huiswerk wilt maken. Probeer je aan je taak te houden. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Zorg dat je bureau opgeruimd is.
- Zoek een plek in de klas waar je zo min mogelijk last hebt van drukke medeleerlingen.

Meer weten over concentratieproblemen?

<https://www.jouwggd.nl/onderwerp/problemen-met-leren/>

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je regelmatig problemen hebt met leren of huiswerk maken. Waarschijnlijk vind jij het moeilijk om je goed te concentreren. Dat kan erg vervelend zijn, want dan mis je misschien belangrijke uitleg in de klas. Hieronder vind je een paar tips die je kunnen helpen.

Tips:

- Zet je telefoon uit of op vliegtuigstand. Iedere keer dat je gestoord wordt, kost het tijd om weer geconcentreerd te raken.
- Maak je huiswerk op een rustige plek. Maak afspraken met jezelf wat je vandaag aan huiswerk wilt maken. Probeer je aan je taak te houden. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Zorg dat je bureau opgeruimd is.
- Zoek een plek in de klas waar je zo min mogelijk last hebt van drukke medeleerlingen.

Meer weten over concentratieproblemen?

<https://www.jouwggd.nl/onderwerp/problemen-met-leren/>

Tab Onbekend

Je hebt de vragen over leergedrag niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies of je wel eens problemen hebt met leren. Heb je wel eens problemen met leren of huiswerk maken? Dan heb je waarschijnlijk moeite met concentreren. Dat kan erg vervelend zijn, want dan mis je misschien belangrijke uitleg in de klas. Hieronder vind je een paar tips die je kunnen helpen.

Tips:

- Zet je telefoon uit of op vliegtuigstand. Iedere keer dat je gestoord wordt, kost het tijd om weer geconcentreerd te raken.
- Maak je huiswerk op een rustige plek. Maak afspraken met jezelf wat je vandaag aan huiswerk wilt maken. Probeer je aan je taak te houden. Zorg dat je niet gestoord wordt.
- Zorg dat je bureau opgeruimd is.
- Zoek een plek in de klas waar je zo min mogelijk last hebt van drukke medeleerlingen.

Meer weten over concentratieproblemen?

<https://www.jouwggd.nl/onderwerp/problemen-met-leren/>

Faalangst (TAI-16)

Tab Groen

Het lijkt erop dat je niet bang bent om fouten te maken tijdens proefwerken.

Tab Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je soms bang bent om fouten te maken tijdens proefwerken. Ook als je je goed hebt voorbereid, denk je soms dat het niet gaat lukken. Dit wordt ook wel faalangst genoemd. Veel mensen hebben hier wel eens last van. Als je vaak bang bent dat iets je niet zal lukken, probeer er dan iets aan te doen.

Tips:

- Probeer positief te blijven denken. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf dat het je zeker gaat lukken!
- Houd eens bij wat er allemaal wel goed gaat. Door te zien wat er allemaal wel lukt, kun je meer zelfvertrouwen krijgen en zul je zekerder worden over wat je doet.
- Vergeet niet dat het normaal is dat er af en toe iets niet lukt. Bij iedereen gaat wel eens iets fout!
- Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om faalangst onder controle te krijgen. Probeer eens uit of dit jou kan helpen. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen vind je hier: <http://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen/>
- Probeer faalangst te bespreken met je ouder(s) of andere mensen die je vertrouwt. Samen kunnen jullie kijken wat je kunt doen om je faalangst te overwinnen.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent over faalangst? Via www.jouwgdd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige.

Wil je meer weten over faalangst?

Ga naar <https://www.jouwgdd.nl/onderwerp/faalangst/>

Tab Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je vaak bang bent om fouten te maken tijdens proefwerken. Ook als je je goed hebt voorbereid denk je soms dat het je niet gaat lukken. Dit wordt ook wel faalangst genoemd. Veel mensen hebben hier wel eens last van. Als je vaak bang bent dat iets je niet zal lukken of je last hebt van je faalangst probeer er dan iets aan te doen.

Tips:

- Probeer positief te blijven denken. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf dat het je zeker gaat lukken!
- Houd eens bij wat er allemaal wel goed gaat. Door te zien wat er allemaal wel lukt, kun je meer zelfvertrouwen krijgen en zul je zekerder worden over wat je doet.
- Vergeet niet dat het normaal is dat er af en toe iets niet lukt. Bij iedereen gaat wel eens iets fout!
- Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om faalangst onder controle te krijgen. Probeer eens uit of dit jou kan helpen. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen vind je hier: <http://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen/>
- Probeer faalangst te bespreken met je ouder(s) of andere mensen die je vertrouwt. Samen kunnen jullie kijken wat je kunt doen om je faalangst te overwinnen.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent over faalangst? Via www.jouwgdd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige.

Wil je meer weten over faalangst?

Ga naar <https://www.jouwgdd.nl/onderwerp/faalangst/>

Tab Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten niet precies of je last hebt van faalangst. Ben je vaak bang om fouten te maken tijdens het maken van proefwerken? Probeer er dan iets aan te doen.

Tips:

- Probeer positief te blijven denken. Zeg bijvoorbeeld tegen jezelf dat het je zeker gaat lukken!
- Houd eens bij wat er allemaal wel goed gaat. Door te zien wat er allemaal wel lukt, kun je meer zelfvertrouwen krijgen en zal je zekerder worden over wat je doet.
- Vergeet niet dat het normaal is dat er af en toe iets niet lukt. Bij iedereen gaat wel eens iets fout!
- Ontspanningsoefeningen kunnen helpen om faalangst onder controle te krijgen. Probeer eens uit of dit jou kan helpen. Voorbeelden van ontspanningsoefeningen vind je hier: <http://medische-psychologie.nl/angst/leren-ontspannen/>
- Probeer faalangst te bespreken met je ouder(s) of andere mensen die je vertrouwt. Samen kunnen jullie kijken wat je kunt doen om je faalangst te overwinnen.
- Wil je met iemand praten die jou niet kent over faalangst? Via www.jouwggd.nl kun je chatten met een jeugdarts of –verpleegkundige.

Wil je meer weten over faalangst?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/faalangst/>

Roken (obv frequentie)

Tab Groen 1

Volgens jouw antwoorden rook jij nooit. Dat is goed! Want roken is heel ongezond. En je raakt er heel snel verslaafd aan. Van roken wordt je huid grauw. Je gaat ervan uit je mond stinken en je krijgt er gele tanden van. En roken kost ook nog eens heel veel geld!

Meer weten over roken?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/

Tab Groen 2

Volgens jouw antwoorden heb jij de afgelopen 3 maanden niet gerookt. Dat is goed! Want roken is heel ongezond. En je raakt er heel snel verslaafd aan. Van roken wordt je huid grauw. Je gaat ervan uit je mond stinken en je krijgt er gele tanden van. En roken kost ook nog eens heel veel geld!

Meer weten over roken?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/

Tab Oranje

Volgens jouw antwoorden rook jij wel eens. En zoals je waarschijnlijk wel weet is het beter voor je gezondheid om niet te roken. Je raakt er ook nog eens heel snel verslaafd aan. Van roken wordt je huid grauw, je gaat ervan uit je mond stinken en je krijgt er gele tanden van. En roken kost ook nog eens heel veel geld!

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".
- Voel jij je wel eens ongemakkelijk zonder sigaret? Zorg dat je iets anders bij de hand hebt ter afleiding.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over roken?

Wil je meer weten over stoppen met roken? Kijk dan op de website www.stopstone.nl of ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/

Tab Rood

Volgens jouw antwoorden rook jij regelmatig. En zoals je waarschijnlijk wel weet is het beter voor je gezondheid om niet te roken. Je raakt er ook nog eens heel snel verslaafd aan. Van roken wordt je huid grauw, je gaat ervan uit je mond stinken en je krijgt er gele tanden van. En roken kost ook nog eens heel veel geld!

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".
- Voel jij je wel eens ongemakkelijk zonder sigaret? Zorg dat je iets anders bij de hand hebt ter afleiding.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over roken?

Wil je meer weten over stoppen met roken? Kijk dan op de website www.stopstone.nl of ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over roken beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over roken. Je kunt beter niet roken. Het is ongezond en je raakt er heel snel verslaafd aan. Je huid wordt grauw, je gaat ervan uit je mond stinken en je krijgt er gele tanden van. En roken kost ook nog eens heel veel geld!

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".
- Voel jij je wel eens ongemakkelijk zonder sigaret? Zorg dat je iets anders bij de hand hebt ter afleiding.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over roken?

Wil je meer weten over stoppen met roken? Kijk dan op de website www.stopstone.nl of ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/

Alcohol (obv frequentie, AUDIT-C)

Tab Groen (12/13 en 14/15 jaar):

Volgens jouw antwoorden drink jij (bijna) geen alcohol. Dat is goed. Want juist op jouw leeftijd is alcohol slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Het is beter voor je gezondheid om voor je 18e jaar helemaal geen alcohol te drinken.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/>

Tab Groen (16/17 jaar)

Volgens jouw antwoorden drink jij geen of heel weinig alcohol. Dat is goed. Want juist op jouw leeftijd is alcohol slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Het is beter voor je gezondheid om voor je 18e jaar helemaal geen alcohol te drinken.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/>

Tab Groen (18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden drink jij geen of weinig alcohol. Dat is goed. Want alcohol is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam, dit geldt ook in het geval je 18 jaar of ouder bent.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/>

Tab Oranje (12/13, 14/15 en 16/17 jaar)

Volgens jouw antwoorden drink jij regelmatig alcohol. Het is beter voor je gezondheid om voor je 18e jaar geen alcohol te drinken en het is daarom verboden bij de wet. Alcohol op jouw leeftijd is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Je kunt je minder goed concentreren en sporten gaat minder goed de volgende dag. Je hebt kans dat je dingen doet waar je later spijt van krijgt. Denk eens na waarom je alcohol drinkt. Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Of om meer te durven?

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een drankje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik neem vanavond fris".
- Probeer eens een alcoholvrij drankje.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/

Tab Oranje (18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden drink jij regelmatig alcohol. Het is beter voor je gezondheid om niet of zeer matig met alcohol om te gaan. Alcohol is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Je kunt je minder goed concentreren en sporten gaat minder goed de volgende dag. Je hebt kans dat je dingen doet waar je later spijt van krijgt. Denk eens na waarom je alcohol drinkt. Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Of om meer te durven?

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een drankje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik neem vanavond fris".
- Probeer eens een alcoholvrij drankje.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/

Tab Rood (12/13 en 14/15 jaar)

Volgens jouw antwoorden drink jij alcohol. Het is beter voor je gezondheid om voor je 18e jaar geen alcohol te drinken en het is daarom verboden bij de wet. Alcohol op jouw leeftijd is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Je kunt je minder goed concentreren en sporten gaat minder goed de volgende dag. Als je (veel) alcohol drinkt kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt. Zoals ruzie maken, vechten, dingen kapot maken of onveilige seks. Denk eens na waarom je alcohol drinkt. Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Of om meer te durven?

Tips als je wilt minderen:

- Stel jezelf een limiet: bepaal van te voren wanneer je alcohol gaat drinken en hoeveel alcohol je dan gaat drinken.
- Bedenk van te voren op welk tijdstip je stopt met het drinken van alcohol.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een drankje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik neem vanavond fris".
- Drink na elk glas alcohol een glas zonder alcohol.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je minder alcohol gaat drinken, zodat ze je kunnen steunen.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/

Tab Rood (16/17 jaar)

Volgens jouw antwoorden drink jij veel alcohol. Het is beter voor je gezondheid om voor je 18e jaar geen alcohol te drinken en het is daarom verboden bij de wet. Alcohol op jouw leeftijd is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Je kunt je minder goed concentreren en sporten gaat minder goed de volgende dag. Als je (veel) alcohol drinkt kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt. Zoals ruzie maken, vechten, dingen kapot maken of onveilige seks. Denk eens na waarom je alcohol drinkt. Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Of om meer te durven?

Tips als je wilt minderen:

- Stel jezelf een limiet: bepaal van te voren wanneer je alcohol gaat drinken en hoeveel alcohol je dan gaat drinken.
- Bedenk van te voren op welk tijdstip je stopt met het drinken van alcohol.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een drankje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik neem vanavond fris".
- Drink na elk glas alcohol een glas zonder alcohol.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je minder alcohol gaat drinken, zodat ze je kunnen steunen.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/

Tab Rood (18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden drink jij veel alcohol. Het is beter voor je gezondheid om zeer matig met alcohol om te gaan. Alcohol is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Je kunt je minder goed concentreren en sporten gaat minder goed de volgende dag. Als je (veel) alcohol drinkt kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt. Zoals ruzie maken, vechten, dingen kapot maken of onveilige seks. Denk eens na waarom je alcohol drinkt. Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Of om meer te durven?

Tips als je wilt minderen:

- Stel jezelf een limiet: bepaal van te voren wanneer je alcohol gaat drinken en hoeveel alcohol je dan gaat drinken.
- Bedenk van te voren op welk tijdstip je stopt met het drinken van alcohol.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een drankje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik neem vanavond fris".
- Drink na elk glas alcohol een glas zonder alcohol.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je minder alcohol gaat drinken, zodat ze je kunnen steunen.

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/

Tab Onbekend (alle leeftijden)

Je hebt niet alle vragen over alcohol beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over alcohol. Het is beter voor je gezondheid om geen alcohol te drinken. Alcohol is slecht voor de ontwikkeling van je hersenen en je lichaam. Je kunt je minder goed concentreren en sporten gaat minder goed de volgende dag. Als je (veel) alcohol drinkt kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt. Zoals ruzie maken, vechten, dingen kapot maken of onveilige seks. Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Of om meer te durven?

Wil je meer weten over alcohol?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/

Cannabis (obv frequentie)

Tab Groen (12/13 jaar)

Volgens jouw antwoorden heb jij nog nooit wiet of hasj gebruikt. Dat is goed. Want blowen is slecht voor je gezondheid. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school.

Meer weten over cannabis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Groen (14/15, 16/17 en 18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden gebruik jij geen of weinig wiet of hasj. Niet of nauwelijks blowen is goed. Want blowen is slecht voor je gezondheid. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school.

Meer weten over cannabis?

Ga naar www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/

Tab Oranje (12/13 jaar)

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens geblowd. Het is beter voor je gezondheid om geen wiet of hasj te gebruiken. Want blowen is slecht voor je gezondheid. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school. Denk eens na waarom je blowt. Om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn?

Tips om te stoppen:

- Vermijd moeilijke situaties zoals plekken waar geblowd wordt.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een blowtje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt".

Meer weten over cannabis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Oranje (14/15, 16/17 en 18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden blow jij regelmatig. Het is beter voor je gezondheid om geen wiet of hasj te gebruiken. Want blowen is slecht voor je gezondheid. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school. Denk eens na waarom je blowt. Om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Stop ermee of probeer in elk geval te minderen.

Tips om te minderen of stoppen:

- Bedenk vanaf welk moment je gaat minderen of stoppen (kies een datum).
- Stel een haalbaar doel voor jezelf. Bijvoorbeeld: komende 3 maanden mag ik maximaal 2 keer blowen.
- Vermijd moeilijke situaties zoals plekken waar geblowd wordt.
- Ga naar www.wietcheck.nl. Daar krijg je jouw persoonlijke advies.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat minderen of stoppen met blowen, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over cannabis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Rood (12/13 jaar)

Volgens jouw antwoorden blow jij regelmatig. Het is beter voor je gezondheid om geen wiet of hasj te gebruiken. Want blowen is slecht voor je gezondheid. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school. Denk eens na waarom je blowt. Om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Stop ermee of probeer in elk geval te minderen.

Tips om te minderen of stoppen:

- Bedenk vanaf welk moment je gaat minderen of stoppen (kies een datum).
- Stel een haalbaar doel voor jezelf. Bijvoorbeeld: komende 3 maanden mag ik maximaal 2 keer blowen.
- Vermijd moeilijke situaties zoals plekken waar geblowd wordt.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat minderen of stoppen met blowen, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over cannabis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Rood (14/15, 16/17 en 18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden blow jij veel. Het is beter voor je gezondheid om geen wiet of hasj te gebruiken. Want blowen is slecht voor je gezondheid. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school. Denk eens na waarom je blowt. Om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn? Stop ermee of probeer in elk geval te minderen.

Tips om te minderen of stoppen:

- Bedenk vanaf welk moment je gaat minderen of stoppen (kies een datum).
- Stel een haalbaar doel voor jezelf. Bijvoorbeeld: komende maand mag ik maximaal 2 keer blowen.
- Vermijd moeilijke situaties zoals plekken waar geblowd wordt.
- Ga naar www.wietcheck.nl. Daar krijg je jouw persoonlijke advies.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat minderen of stoppen met blowen, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over cannabis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab onbekend (alle leeftijden)

Je hebt niet alle vragen over blowen beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over blowen. Het is beter voor je gezondheid om niet te blowen. Je kan er verslaafd aan raken. Je kan je bang gaan voelen. En je kan je minder goed concentreren. Hierdoor haal je slechtere cijfers op school. Blow je wel eens? Denk eens na waarom je blowt. Om mee te doen met je vrienden? Of om stoer te zijn?

Tips om te minderen of te stoppen:

- Vermijd moeilijke situaties zoals plekken waar geblowd wordt.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een blowtje aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat minderen of stoppen met blowen, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over cannabis?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Waterpijp (obv frequentie)

Tab Groen (12/13 en 14/15 jaar)

Volgens jouw antwoorden rook jij geen waterpijp. Dat is goed! Veel jongeren weten niet dat het roken van waterpijp slecht is voor je gezondheid.

Meer weten over waterpijp roken?

Kijk dan op de website www.jouwgdd.nl/alcohol-roken-drugs/waterpijp

Tab Groen (16/17 en 18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden rook jij geen waterpijp of heb je niet recent waterpijp gerookt. Dat is goed! Veel jongeren weten niet dat het roken van waterpijp slecht is voor je gezondheid.

Meer weten over waterpijp roken?

Kijk dan op de website www.jouwgdd.nl/alcohol-roken-drugs/waterpijp

Tab Oranje (12/13 en 14/15 jaar)

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens waterpijp gerookt. Het is beter om dit niet te doen, want waterpijp roken is ongezond. Het roken van een waterpijp duurt namelijk langer dan het roken van een sigaret. Ook krijg je meer rook binnen. Rook van de waterpijp bevat schadelijke stoffen, maar de hoeveelheid schadelijke stoffen verschilt per keer. Sommigen roken een half uurtje waterpijp, anderen heel veel langer. Je wordt dus langer aan schadelijke stoffen blootgesteld dan bij het roken van een sigaret.

Heb jij al bedacht wat je de volgende keer doet?

Tips:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je vraagt waterpijp te roken. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met waterpijp roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over waterpijp roken?

Kijk dan op de website www.jouwgdd.nl/alcohol-roken-drugs/waterpijp

Tab Oranje (16/17 en 18 jaar en ouder)

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens waterpijp gerookt. Het is beter om dit niet te doen, want waterpijp roken is ongezond. Het roken van een waterpijp duurt namelijk langer dan het roken van een sigaret. Ook krijg je meer rook binnen. Rook van de waterpijp bevat schadelijke stoffen, maar de hoeveelheid schadelijke stoffen verschilt per keer. Sommigen roken een half uurtje waterpijp, anderen heel veel langer. Je wordt dus langer aan schadelijke stoffen blootgesteld dan bij het roken van een sigaret.

Heb jij al bedacht wat je de volgende keer doet?

Tips:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je vraagt waterpijp te roken. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".

- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met waterpijp roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over waterpijp roken?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/waterpijp

Tab Rood

Volgens jouw antwoorden rook jij regelmatig waterpijp. Het is beter om dit niet te doen, want waterpijp roken is ongezond. Het roken van een waterpijp duurt namelijk langer dan het roken van een sigaret. Ook krijg je meer rook binnen. Rook van de waterpijp bevat schadelijke stoffen, maar de hoeveelheid schadelijke stoffen verschilt per keer. Sommigen roken een half uurtje waterpijp, anderen heel veel langer. Je wordt dus langer aan schadelijke stoffen blootgesteld dan bij het roken van een sigaret.

Heb jij al bedacht wat je de volgende keer doet?

Tips:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je vraagt waterpijp te roken. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met waterpijp roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over waterpijp roken?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/waterpijp

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over waterpijp roken beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over waterpijp roken.

Het roken van waterpijp is ongezond. Het roken duurt namelijk langer dan het roken van een sigaret. Ook krijg je meer rook binnen. Rook van de waterpijp bevat schadelijke stoffen, maar de hoeveelheid schadelijke stoffen verschilt per keer. Sommigen roken een half uurtje waterpijp, anderen heel veel langer. Je wordt dus langer aan schadelijke stoffen blootgesteld dan bij het roken van een sigaret.

Heb jij al bedacht wat je de volgende keer doet?

Tips:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je vraagt waterpijp te roken. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt" of "Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met waterpijp roken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over waterpijp roken?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/waterpijp

XTC (obv frequentie)

Tab Groen

Volgens jouw antwoorden heb je nog nooit XTC gebruikt. Dat is goed. Het is beter voor je gezondheid om geen XTC te gebruiken.

Meer weten over XTC?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Rood 1

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens XTC gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om geen XTC te gebruiken. Het gebruiken van XTC is namelijk nooit zonder risico. De kans bestaat dat je een te hoge dosis binnenkrijgt. Gebruik van XTC kan leiden tot oververhitting en uitdroging. Dit is zeer gevaarlijk en moeilijk te behandelen. Denk eens na waarom je XTC gebruikt. Omdat je mee wil doen met je vrienden? Omdat je gewoon nieuwsgierig bent? Of om stoer te zijn?

Tips:

- Vermijd plaatsen waarvan je weet dat er XTC gebruikt wordt. Zoals bepaalde festivals en clubs.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je XTC aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb besloten geen XTC meer te gebruiken".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je geen XTC meer gaat gebruiken zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over XTC?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Rood 2

Volgens jouw antwoorden heb je de afgelopen tijd XTC gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om geen XTC te gebruiken. Het gebruiken van XTC is namelijk nooit zonder risico. De kans bestaat dat je een te hoge dosis binnenkrijgt. Gebruik van XTC kan leiden tot oververhitting en uitdroging. Dit is zeer gevaarlijk en moeilijk te behandelen. Denk eens na waarom je XTC gebruikt. Omdat je mee wil doen met je vrienden? Omdat je gewoon nieuwsgierig bent? Of om stoer te zijn?

Tips:

- Vermijd plaatsen waarvan je weet dat er XTC gebruikt wordt. Zoals bepaalde festivals en clubs.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je XTC aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb besloten geen XTC meer te gebruiken".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je geen XTC meer gaat gebruiken, zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over XTC?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over XTC beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over XTC. Je kunt beter geen XTC gebruiken. Het gebruik van XTC is namelijk nooit zonder risico. De kans bestaat dat je een te hoge dosis binnenkrijgt. Gebruik van XTC kan leiden tot oververhitting en uitdroging. Dit is zeer gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Tips:

- Vermijd plaatsen waarvan je weet dat er XTC gebruikt wordt. Zoals bepaalde festivals en clubs.
- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je XTC aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb besloten geen XTC meer te gebruiken".
- Vertel een paar goeie vrienden dat je geen XTC meer gaat gebruiken zodat ze je kunnen steunen.

Meer weten over XTC?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/>

Lachgas (obv frequentie)

Groen

Volgens jouw antwoorden heb jij nooit lachgas gebruikt. Dat is goed!

Het gebruik van lachgas kent risico's. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling. Het is waarschijnlijk dat lachgas, net zo als alcohol, slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen. Door lachgas kan je ook duizelig en misselijk worden en uren na gebruik kan je je minder goed concentreren. Mensen die heel veel lachgas gebruiken kunnen onvruchtbaar worden of impotent.

Meer weten over lachgas?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/

Oranje

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens lachgas gebruikt. Het is beter voor je gezondheid als je geen lachgas gebruikt.

Lachgas is een drug. Het gebruik van lachgas kent risico's. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling. Het is waarschijnlijk dat lachgas, net zo als alcohol, slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen. Door lachgas kan je ook duizelig en misselijk worden en uren na gebruik kan je je minder goed concentreren. Mensen die heel veel lachgas gebruiken kunnen onvruchtbaar of impotent worden.

Heb jij al bedacht wat je de volgende keer doet, als iemand je een ballon met lachgas aanbiedt?

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb geen lachgas nodig om me prettig te voelen" of "Nee, dank je. Ik heb besloten geen lachgas meer te gebruiken".
- Vertel een paar vrienden die je zullen steunen dat je een lachgas meer wil gebruiken.

Meer weten over lachgas?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/

Tab Rood

Volgens jouw antwoorden heb je regelmatig lachgas gebruikt. Het is beter voor je gezondheid als je geen lachgas gebruikt.

Lachgas is een drug. Het gebruik van lachgas kent risico's. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling. Het is waarschijnlijk dat lachgas, net zo als alcohol, slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen. Door lachgas kan je ook duizelig en misselijk worden en uren na gebruik kan je je minder goed concentreren. Mensen die heel veel lachgas gebruiken kunnen onvruchtbaar of impotent worden.

Heb jij al bedacht wat je de volgende keer doet, als iemand je een ballon met lachgas aanbiedt?

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb geen lachgas nodig om me prettig te voelen" of "Nee, dank je. Ik heb besloten geen lachgas meer te gebruiken".
- Vertel een paar vrienden die je zullen steunen dat je een lachgas meer wil gebruiken.

Meer weten over lachgas?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over lachgas beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over lachgas.

Het is beter voor je gezondheid als je geen lachgas gebruikt. Lachgas is een drug. Het gebruik van lachgas kent risico's. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling. Het is waarschijnlijk dat lachgas, net zo als alcohol, slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen. Door lachgas kan je ook duizelig en misselijk worden en uren na gebruik kan je je minder goed concentreren. Mensen die heel veel lachgas gebruiken kunnen onvruchtbaar of impotent worden.

Tips als je wilt stoppen:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb geen lachgas nodig om me prettig te voelen" of "Nee, dank je. Ik heb besloten geen lachgas meer te gebruiken".
- Vertel een paar vrienden die je zullen steunen dat je een lachgas meer wil gebruiken.

Meer weten over lachgas?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/

Gamen (Frequentie en VAT)

Tab Groen 1 (gamet nooit)

Volgens jouw antwoorden game jij (bijna) nooit. Wil je toch meer informatie? Klik dan op de link hieronder.

Wil je meer weten over gamen en gameverslaving?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/media/gamen/>

Tab Groen 2 (gamet wel maar niet problematisch)

Je geeft aan regelmatig te gamen, maar het lijkt er niet op dat het gamen bij jou tot problemen leidt. Misschien ben je wel eens iets langer doorgedaan met gamen dan je eigenlijk van plan was, maar dit gebeurt zeker niet vaak. Jij hebt je gamegedrag onder controle.

Tips om gamen leuk te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoeveel tijd je aan gamen wilt besteden.
- Game in je vrije tijd en niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.

Meer weten over gamen of gameverslaving?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/media/gamen/>

Tab Oranje

Gamen is belangrijk voor jou. Soms vergeet je op de tijd te letten als je aan het gamen bent. Daardoor zit je wel eens te lang achter de games. Dat is niet zo erg, als het maar niet te vaak voorkomt. Let op een goede balans tussen het gamen, school, online vrienden en vrienden die je ook 'in real life' ziet.

Tips om gamen leuk te houden:

- Game in je vrije tijd en niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.
- Vind je het lastig om je gamegedrag onder controle te houden? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Met vrienden of je ouders of iemand van school.

Meer weten over gamen of gameverslaving?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/media/gamen/>

Tab Rood

Misschien heb je zelf ook het idee dat je iets te veel met games bezig bent. Waarschijnlijk begrijpt je omgeving niet helemaal dat jij het gamen zo leuk vindt en laten ze dat aan je merken. Bedenk eens hoe vaak je feestjes overslaat, afspraken mist of je huiswerk afraffelt om te gamen. Wil je dat wel echt op die manier doen? Gamen kan heel leuk zijn, maar voor jou is het misschien een goed idee om na te denken over minderen.

Tips om gamen leuk te houden:

- Game in je vrije tijd en niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.
- Vind je het lastig om je gamegedrag onder controle te houden? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Met vrienden of je ouders of iemand van school.

Meer weten over gamen of gameverslaving?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/media/gamen/>

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over gamen beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. We kunnen je wel tips geven.

Tips om gamen leuk te houden:

- Game in je vrije tijd en niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.
- Vind je het lastig om je gamegedrag onder controle te houden? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Met vrienden of je ouders of iemand van school.

Meer weten over gamen of gameverslaving?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/media/gamen/>

Seks I: Onveilige seks (S25)

Tab Groen 1 (geen geslachtsgemeenschap gehad)

Volgens jouw antwoorden heb jij nog geen geslachtsgemeenschap gehad. Toch is het goed om nu al te weten hoe je veilige seks kan hebben. Gebruik bij geslachtsgemeenschap altijd een condoom. Daarmee voorkom je soa's. Een soa is een geslachtsziekte. Bijvoorbeeld chlamydia of herpes genitalis.

Ben je een meisje en vrij je met een jongen? Gebruik dan naast condooms altijd de pil of een ander anticonceptiemiddel (bijvoorbeeld de prikpil of het spiraaltje). Zo voorkom je een zwangerschap. Maar alleen de pil, de prikpil of een spiraaltje beschermen je dus niet tegen een soa.

Tips:

- Seks is het leukst als je er allebei aan toe bent. Praat hier samen over.
- Doe geen dingen die je niet wilt. Durf 'nee' of 'stop' te zeggen.
- Je vrijt veilig als je een condoom en de pil gebruikt bij de geslachtsgemeenschap.
- Weten hoe je een condoom gebruikt? Kijk op <https://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms>

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/seks/>

Tab Groen 2 (Wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Altijd condoom en pil gebruikt)

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Jullie hebben altijd een condoom gebruikt. Dat is goed, want daarmee voorkom je soa's. Een soa is een geslachtsziekte. Bijvoorbeeld chlamydia of herpes genitalis. Daarnaast hebben jullie altijd de pil of een ander anticonceptiemiddel gebruikt (bijvoorbeeld de prikpil of het spiraaltje). Daarmee voorkom je een zwangerschap. Alleen de pil, de prikpil of een spiraaltje beschermen je dus niet tegen een soa.

Tips:

- Seks is het leukst als je er allebei aan toe bent. Praat hier samen over.
- Zorg dat je goed weet wat veilig vrijen is. Kijk op www.sense.info
- Gebruik altijd een condoom én de pil bij geslachtsgemeenschap.
- Zorg dat je goed weet hoe een condoom werkt. Kijk op <https://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms>

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/seks/>

Tab Oranje 1 (Wel geslachtsgemeenschap gehad. Wel altijd condoom gebruikt. Niet de pil gebruikt).

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Jullie hebben altijd een condoom gebruikt. Dat is goed. Zo voorkom je een soa. Een soa is een geslachtsziekte. Bijvoorbeeld chlamydia of herpes genitalis. Als je altijd een condoom gebruikt, krijg je geen soa door geslachtsgemeenschap. Om zwangerschap te voorkomen, is het verstandig om naast een condoom altijd de pil of een ander anticonceptiemiddel (bijvoorbeeld de prikpil of het spiraaltje) te gebruiken. Ben je een jongen en vrij je altijd met een jongen, dan geldt het advies over anticonceptie natuurlijk niet voor jou.

Gebruik bij anale seks altijd een condoom om soa's te voorkomen, en extra glijmiddel om het risico te verkleinen dat het condoom scheurt.

Tips:

- Seks is het leukst als je er allebei aan toe bent. Praat hier samen over.
- Zorg dat je goed weet wat veilig vrijen is. Kijk op www.sense.info
- Gebruik altijd een condoom én de pil bij geslachtsgemeenschap.

- Zorg dat je goed weet hoe een condoom werkt. Kijk op <https://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms>

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/seks/>

Tab Oranje 2 (Wel geslachtsgemeenschap gehad. Wel de pil maar niet (altijd) een condoom gebruikt)

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Jij of de ander gebruikte de pil, een spiraaltje of een prikpil. Dat is goed. Dit voorkomt een zwangerschap. Maar het beschermt niet tegen een soa. Een soa is een geslachtsziekte. Bijvoorbeeld chlamydia of herpes genitalis. Als je altijd een condoom gebruikt, krijg je geen soa door geslachtsgemeenschap.

Ben je een meisje en vrij je altijd met een meisje, dan hoef je geen condoom of anticonceptiemiddel te gebruiken.

Gebruik bij anale seks altijd een condoom om soa's te voorkomen, en extra glijmiddel om het risico te verkleinen dat het condoom scheurt.

Tips:

- Seks is het leukst als je er allebei aan toe bent. Praat hier samen over.
- Weten hoe je veilig kan vrijen? Kijk op www.sense.info
- Gebruik altijd een condoom én de pil bij geslachtsgemeenschap.
- Zorg dat je goed weet hoe een condoom werkt. Kijk op <https://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms>
- Heb je geen condoom gebruikt of is het condoom gescheurd? Doe een soa-test. Je kunt je gratis laten testen op soa bij het Sense spreekuur van de GGD. Je hoeft je naam daar niet te noemen. Kijk op <http://www.sense.info> voor de GGD bij jou in de buurt. Je kan ook naar je eigen huisarts gaan voor een soa test. Je huisarts mag niet aan je ouders vertellen dat je de test gedaan hebt.

Meer weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/seks/>

Tab Rood (Wel geslachtsgemeenschap gehad, geen pil en niet (altijd) een condoom)

Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens geslachtsgemeenschap gehad. Je hebt niet (altijd) een condoom gebruikt en jij of de ander gebruikte niet de pil of ander anticonceptiemiddel (bijvoorbeeld een spiraaltje of een prikpil). Gebruik van de pil is aan te raden. Dit voorkomt zwangerschap. Maar de pil beschermt niet tegen een soa. Een soa is een geslachtsziekte. Bijvoorbeeld chlamydia of herpes genitalis. Als je altijd een condoom gebruikt, krijg je geen soa door geslachtsgemeenschap. Vrij je altijd met iemand van hetzelfde geslacht? Dan geldt het advies om de pil, een spiraaltje of de prikpil te gebruiken niet. Ben je een meisje en vrij je altijd met een meisje, dan hoef je geen condoom te gebruiken.

Gebruik bij anale seks altijd een condoom om soa's te voorkomen, en extra glijmiddel om het risico te verkleinen dat het condoom scheurt.

Tips:

- Seks is het leukst als je er allebei aan toe bent. Praat hier samen over.
- Zorg dat je goed weet wat veilig vrijen is. Kijk op www.sense.info
- Gebruik altijd een condoom én de pil bij geslachtsgemeenschap.
- Zorg dat je goed weet hoe een condoom werkt. Kijk op <https://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms>
- Heb je geen condoom gebruikt of is het condoom gescheurd? Doe een soa-test. Je kunt je gratis laten testen op soa bij het Sense spreekuur van de GGD. Je hoeft je naam daar niet te noemen. Kijk op www.sense.info voor de GGD bij jou in de buurt. Je kan ook naar je eigen huisarts gaan voor een soa test. Je huisarts mag niet aan je ouders vertellen dat je de test gedaan hebt.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/seks/>

Tab Onbekend (geslachtsgemeenschap wel of onbekend EN/OF (condoom EN/OF een pil niet ingevuld)

Je hebt geen of niet alle vragen over veilig vrijen beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over veilig vrijen. Gebruik bij geslachtsgemeenschap altijd een condoom. Daarmee voorkom je soa's. Een soa is een geslachtsziekte. Bijvoorbeeld chlamydia of herpes genitalis. Gebruik daarnaast altijd de pil of een ander anticonceptiemiddel (bijvoorbeeld de prikpil of het spiraaltje). Zo voorkom je een zwangerschap. Maar de pil, prikpil of het spiraaltje beschermen je dus niet tegen een soa.

Vrij je altijd met iemand van hetzelfde geslacht? Dan geldt het advies om de pil, een spiraaltje of de prikpil te gebruiken niet. Ben je een meisje en vrij je altijd met een meisje, dan hoef je geen condoom te gebruiken.

Gebruik bij anale seks altijd een condoom om soa's te voorkomen, en extra glijmiddel om het risico te verkleinen dat het condoom scheurt.

Tips:

- Seks is het leukst als je er allebei aan toe bent. Praat hier samen over.
- Zorg dat je goed weet wat veilig vrijen is. Kijk op www.sense.info
- Gebruik altijd een condoom én de pil bij geslachtsgemeenschap.
- Zorg dat je goed weet hoe een condoom werkt. Kijk op <https://www.sense.info/condoom-pil-en-meer/condooms>
- Heb je geen condoom gebruikt of is het condoom gescheurd? Doe een soa-test. Je kunt je gratis laten testen op soa bij het Sense spreekuur van de GGD. Je hoeft je naam daar niet te noemen. Kijk op www.sense.info voor de GGD bij jou in de buurt. Je kan ook naar je eigen huisarts gaan voor een soa test. Je huisarts mag niet aan je ouders vertellen dat je de test gedaan hebt.

Wil je hier meer over weten?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/seks/>

Seks II: Onvrijwillige seks (S25)

Tab Groen

Je hebt aangegeven dat je nooit een seksuele ervaring hebt gehad tegen je wil. Dat is fijn. In sommige situaties kan het lastig zijn om je grenzen aan te geven. Doe geen dingen die je niet wilt. Durf 'nee' of 'stop' te zeggen. Wil je liever persoonlijk advies? Neem dan contact op met een Sense-verpleegkundige via de mail (info@sense.info), chat (www.sense.info) of telefoon (0900 – 4024020).

Meer weten?

Ga naar: <http://www.sense.info/over-je-grens/jezelf-beschermen>

Tab Oranje

Je hebt aangegeven dat je wel eens een seksuele ervaring hebt gehad tegen je wil. Het is belangrijk om te onthouden dat dit niet jouw schuld is. Het gevoel na zo'n ervaring kan voor iedereen anders zijn. Misschien heb jij er weinig last van. Dat kan en daar is niets mis mee. Je kunt er ook wel last van hebben.

Tips:

- Probeer je ongewenste seksuele ervaring te bespreken met je ouder(s). Bijvoorbeeld: "Ik heb laatst iets naars meegemaakt wat ik met jullie wil bespreken". Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen. Door je ervaringen te delen voel je je vaak minder alleen.
- Praat met iemand anders die je vertrouwt, zoals een vriend(in), een vertrouwenspersoon op school of je huisarts.
- Probeer voor jezelf op te komen wanneer deze situatie zich weer voordoet. Durf 'nee' of 'stop' te zeggen.
- Wil je hier liever anoniem over praten? Neem dan contact op met een Sense-verpleegkundige via de mail (info@sense.info), chat (www.sense.info) of telefoon (0900 – 4024020).

Meer weten over seks tegen je wil?

Ga naar: <http://www.sense.info/over-je-grens/jezelf-beschermen>

Tab Rood

Je hebt aangegeven dat je wel eens een seksuele ervaring gehad hebt tegen je wil. Het is niet jouw schuld dat dit gebeurd is. Die persoon had nooit over jouw grens mogen gaan. Het gevoel na zo'n ervaring kan voor iedereen anders zijn. Misschien heb jij er weinig last van. Dat kan en daar is niets mis mee. Je kunt er ook wel last van hebben.

Tips:

- Probeer je ongewenste seksuele ervaring te bespreken met je ouder(s). Bijvoorbeeld: 'Ik heb laatst iets naars meegemaakt wat ik met jullie wil bespreken'. Samen kunnen jullie kijken waar je op dit moment behoefte aan hebt. Door je ervaringen te delen voel je je vaak minder alleen.
- Praat met iemand anders die je vertrouwt, zoals een vriend(in), vertrouwenspersoon op school of je huisarts. Door je ervaringen te delen voel je je vaak minder alleen en samen met die persoon kan je bekijken wat je kan doen.
- Probeer voor jezelf op te komen wanneer deze situatie zich weer voordoet. Durf 'nee' of 'stop' te zeggen.
- Wil je hier liever anoniem over praten? Neem dan contact op met een Sense-verpleegkundige via de mail (info@sense.info), chat (www.sense.info) of telefoon (0900 – 4024020).

Meer weten over seks tegen je wil?

Ga naar: <http://www.sense.info/over-je-grens/jezelf-beschermen>

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over vrijwillige seks beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies. Misschien heb je wel eens een seksuele ervaring gehad tegen je wil. Het gevoel na zo'n ervaring kan voor iedereen anders zijn. Misschien heb jij er weinig last van. Dat kan en daar is niets mis mee. Je kunt er ook wel last van hebben. Heb je een seksuele ervaring gehad tegen je wil? Lees dan de tips.

Tips:

- Probeer je ongewenste seksuele ervaring bespreekbaar te maken met je ouder(s). Bijvoorbeeld: 'Ik heb laatst iets naars meegemaakt wat ik met jullie wil bespreken'. Samen kunnen jullie kijken wat jullie er aan kunnen doen. Door je ervaringen te delen voel je je vaak minder alleen.
- Praat met iemand die je vertrouwt zoals een vriend(in), een vertrouwenspersoon op school of je huisarts. Door je ervaringen te delen voel je je vaak minder alleen.
- Probeer voor jezelf op te komen wanneer deze situatie zich weer voordoet. Durf 'nee' of 'stop' te zeggen.
- Wil je hier liever anoniem over praten? Neem dan contact op met een Sense-verpleegkundige via de mail (info@sense.info), chat (www.sense.info) of telefoon (0900 – 4024020).

Meer weten over seks tegen je wil?

Ga naar: <http://www.sense.info/over-je-grens/jezelf-beschermen>

Tanden

Tab Groen

Je geeft aan dat je 2 keer per dag of vaker je tanden poetst en minimaal één keer per jaar voor controle naar de mondzorgpraktijk gaat. Dat is goed!

Ondanks dat je goed poetst kan het toch zijn dat je tandvlees ontstoken is. Dit merk je doordat je tandvlees begint te bloeden wanneer je het met een tandenborstel, tandenstoker of rager aanraakt. Heb je last van bloedend tandvlees? Vraag advies aan je tandarts of mondhygiënist. Zij helpen je graag.

Tips:

- Poets je tanden bij voorkeur pas een half uur na het eten en drinken.
- Reinig minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker of rager (dus niet met flosdraad). Dit voorkomt en/of verhelpt bloedend tandvlees.
- Eet en drink niet vaker dan 7 keer op een dag: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 4 keer iets tussendoor. Het drinken van zoete dranken telt ook mee als eet/drinkmoment.

Meer weten over tandenpoetsen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/een-mooi-gebit/>

Zoek je een mondzorgpraktijk?

<http://www.tandarts.nl/>

Tab Oranje (boodschap mondzorgpraktijk)

Je geeft aan dat je niet regelmatig naar de mondzorgpraktijk gaat. Het is belangrijk om je gebit regelmatig te laten controleren. Tot en met 18 jaar kun je gratis naar de tandarts of mondhygiënist.

Je geeft ook aan dat je 2 keer per dag of vaker je tanden poetst. Dat is goed! Voor een gezond gebit en tandvlees is het belangrijk dat je minimaal 2 keer per dag je tanden poetst.

Ondanks dat je goed poetst kan het toch zijn dat je tandvlees ontstoken is. Dit merk je doordat je tandvlees begint te bloeden wanneer je het met een tandenborstel, tandenstoker of rager aanraakt. Heb je last van bloedend tandvlees? Vraag advies aan je tandarts of mondhygiënist. Zij helpen je graag.

Tips:

- Ga minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de mondzorgpraktijk.
- Poets je tanden bij voorkeur pas een half uur na het eten en drinken.
- Reinig minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker of rager (dus niet met flosdraad). Dit voorkomt en/of verhelpt bloedend tandvlees.
- Eet en drink niet vaker dan 7 keer op een dag: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 4 keer iets tussendoor. Het drinken van zoete dranken telt ook mee als eet/drinkmoment.

Meer weten over tandenpoetsen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/een-mooi-gebit/>

Zoek je een mondzorgpraktijk?

<http://www.tandarts.nl/>

Tab Rood 1 (boodschap tandenpoetsen)

Je geeft aan dat je niet 2 keer per dag je tanden poetst. Probeer dat wel te doen. Dat is goed voor je tanden en je tandvlees. Bovendien houd je dan ook een frisse adem. Als je je tanden goed poetst is de kans op het ontstaan van gaatjes kleiner en krijg je geen ontstoken tandvlees.

Tips:

- Poets 2 keer per dag je tanden. Na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Poets je tanden bij voorkeur pas een half uur na het eten en drinken.
- Reinig minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker of rager (dus niet met flosdraad). Dit voorkomt en/of verhelpt bloedend tandvlees.
- Eet en drink niet vaker dan 7 keer op een dag: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 4 keer iets tussendoor. Het drinken van zoete dranken telt ook mee als eet/drinkmoment.

Meer weten over tandenpoetsen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/een-mooi-gebit/>

Zoek je een mondzorgpraktijk?

<http://www.tandarts.nl/>

Tab Rood 2 (boodschap tandenpoetsen én mondzorgpraktijk)

Je geeft aan dat je niet 2 keer per dag je tanden poetst. Probeer dat wel te doen. Dat is goed voor je tanden en je tandvlees. Bovendien houd je dan ook een frisse adem. Als je je tanden goed poetst is de kans op het ontstaan van gaatjes kleiner en krijg je geen ontstoken tandvlees.

Ga regelmatig voor controle naar de mondzorgpraktijk. Tot en met 18 jaar kun je gratis naar de tandarts of mondhygiënist.

Tips:

- Poets 2 keer per dag je tanden. Na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Bij voorkeur pas een half uur na het eten en drinken.
- Reinig minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker of rager (dus niet met flosdraad). Dit voorkomt ontstoken en bloedend tandvlees.
- Eet en drink niet vaker dan 7 keer op een dag: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 4 keer iets tussendoor. Het drinken van zoete dranken telt ook mee als eet/drinkmoment.
- Ga minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist.

Meer weten over tandenpoetsen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/een-mooi-gebit/>

Zoek je een mondzorgpraktijk?

<http://www.tandarts.nl/>

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen ingevuld. Hierdoor weten we niet hoe vaak je je tanden poetst en naar de tandarts of mondhygiënist gaat. Je krijgt alleen een algemeen advies.

Probeer twee keer per dag je tanden te poetsen. Dat is goed voor je tanden en je tandvles. Bovendien houd je dan ook een frisse adem. Als je je tanden goed poetst is de kans op het ontstaan van gaatjes kleiner en krijg je geen ontstoken tandvles.

Ga regelmatig voor controle naar de mondzorgpraktijk. Tot en met 18 jaar kun je gratis naar de tandarts of mondhygiënist.

Tips:

- Poets 2 keer per dag je tanden. Na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Bij voorkeur pas een half uur na het eten en drinken.
- Reinig minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker of rager (dus niet met flosdraad). Dit voorkomt ontstoken en bloedend tandvles.
- Eet en drink niet vaker dan 7 keer op een dag: ontbijt, lunch, avondeten en maximaal 4 keer iets tussendoor. Het drinken van zoete dranken telt ook mee als eet/drinkmoment.
- Ga minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist.

Meer weten over tandenpoetsen?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/onderwerp/een-mooi-gebit/>

Zoek je een mondzorgpraktijk?

<http://www.tandarts.nl/>

Voeding

Tab Groen

Volgens jouw antwoorden eet jij gezond. Dat is goed! Gezond eten is goed voor je. Je krijgt genoeg energie, je wordt minder snel ziek en het is makkelijker om een gezond gewicht te houden.

Tips:

- Eet elke dag minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit.
- Drink water, liever geen zoete dranken zoals frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Ontbijt elke dag.
- Kies voor volkorenbrood.

Wil je meer weten over gezonde voeding?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/gezond-eten-en-drinken/>

Tab Oranje

Voor je gezondheid is het beter als jij vaker een gezonde keuze maakt. Je krijgt dan meer energie, je wordt minder snel ziek en het is makkelijker om een gezond gewicht te houden.

Tips:

- Eet elke dag minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit.
- Drink water, liever geen zoete dranken zoals frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Ontbijt elke dag.
- Kies voor volkorenbrood.

Wil je meer weten over gezonde voeding?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/gezond-eten-en-drinken/>

Tab Rood

Misschien dacht je al dat je niet zo gezond eet. Maar nu weet je het zeker! Tijd voor actie!

Als je gezonder eet krijg je meer energie, word je minder snel ziek en is het makkelijker om een gezond gewicht te houden.

Tips:

- Eet elke dag minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit.
- Drink water, liever geen zoete dranken zoals frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Ontbijt elke dag.
- Kies voor volkorenbrood.

Wil je meer weten over gezonde voeding?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/gezond-eten-en-drinken/>

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen ingevuld. Hierdoor weten we niet hoe gezond jij eet. Je krijgt alleen een algemeen advies over gezond eten. Gezond eten is goed voor je. Je krijgt meer energie, je wordt minder snel ziek en het is makkelijker om een gezond gewicht te houden.

Tips:

- Eet elke dag minstens 250 gram groente en 2 stuks fruit.
- Drink water, liever geen zoete dranken zoals frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Ontbijt elke dag.
- Kies voor volkorenbrood.

Wil je meer weten over gezonde voeding?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/gezond-eten-en-drinken/>

Bewegen

Tab Groen

Jij sport en beweegt regelmatig. Dat is goed. Het is gezond om iedere dag één uur of meer te bewegen. Je krijgt daardoor energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft in vorm.

Tips om goed te blijven bewegen:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past! Ontdek wat jij leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Heb je een uur achter de computer, tablet of televisie gezeten? Ga dan wat actiefs doen.

Wil je meer weten over lichaamsbeweging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/bewegen-en-sporten/>

Wil je meer weten over de mogelijkheden in jouw buurt?

www.sportwijzer.nl

Tab Oranje

Volgens jouw antwoorden ben jij met sport en bewegen al goed op weg. Probeer nog wat vaker actief te zijn. Het is beter voor je gezondheid om iedere dag één uur of meer te bewegen. Je krijgt daardoor meer energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft beter in vorm.

Tips:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past! Ontdek wat jij leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Heb je een uur achter de computer, tablet of televisie gezeten? Ga dan wat actiefs doen.

Wil je meer weten over lichaamsbeweging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/bewegen-en-sporten/>

Wil je meer weten over de mogelijkheden in jouw buurt?

www.sportwijzer.nl

Tab Rood

Volgens jouw antwoorden beweeg jij onvoldoende. Probeer eens wat vaker actief te zijn. Het is beter voor je gezondheid om iedere dag één uur of meer te bewegen. Je krijgt daardoor meer energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft beter in vorm.

Tips:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past! Ontdek wat jij leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Heb je een uur achter de computer, tablet of televisie gezeten? Ga dan wat actiefs doen.

Wil je meer weten over lichaamsbeweging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/bewegen-en-sporten/>

Wil je meer weten over de mogelijkheden in jouw buurt?

www.sportwijzer.nl

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over sporten en bewegen beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over sporten en bewegen. Het is belangrijk voor je gezondheid om iedere dag één uur of meer te bewegen. Je krijgt daardoor meer energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft beter in vorm.

Tips:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past! Ontdek wat jij leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Heb je een uur achter de computer, tablet of televisie gezeten? Ga dan wat actiefs doen.

Wil je meer weten over lichaamsbeweging?

Ga naar <https://www.jouwggd.nl/gezondheid/bewegen-en-sporten/>

Wil je meer weten over de mogelijkheden in jouw buurt?

www.sportwijzer.nl

Gehoorschade

Tab Groen

Het lijkt erop dat je geen gehoorklachten hebt en dat je veilig omgaat met je gehoor tijdens het uitgaan en muziek luisteren met oortjes of een koptelefoon. Hartstikke goed!

Tips:

- Door de volumebegrenzer op je telefoon in te stellen zorg je dat je met oortjes of koptelefoon altijd veilig naar muziek luistert. Is dat niet mogelijk op jouw telefoon, zet het volume dan maximaal op 2/3.
- Gehoorschade is een geleidelijk proces, en niet altijd direct merkbaar. Blootstelling aan te harde muziek zorgt niet altijd voor een piep of ruis. Het is daarom heel goed dat je altijd oordoppen draagt als je uitgaat. Wist je al dat oordoppen met muziekfilter beter in de gehoorgang passen dan schuimdoppen? Daardoor zitten ze prettig en dankzij de muziekfilter kun je de muziek én elkaar goed verstaan.
- Meten = weten! Download een decibelmeter app om zeker te weten hoe hard het geluid tijdens het uitgaan is.

Meer weten over gehoorschade?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl of www.oorcheck.nl.

Tab Oranje

Volgens jouw antwoorden ga je niet helemaal veilig om met je gehoor als je uitgaat en/of als je met oortjes of een koptelefoon naar muziek luistert. Als je twijfelt aan je gehoor, ga dan naar de huisarts of jeugdarts om je gehoor te laten onderzoeken. En neem zelf maatregelen om (verdere) gehoorschade te voorkomen.

Tips:

- Door de volumebegrenzer op je telefoon in te stellen zorg je dat je met oortjes of koptelefoon altijd veilig naar muziek luistert. Is dat niet mogelijk op jouw telefoon, zet het volume dan maximaal op 2/3.
- Gehoorschade is een geleidelijk proces, en niet altijd direct merkbaar. Blootstelling aan te harde muziek zorgt niet altijd voor een piep of ruis. Draag daarom altijd oordoppen met muziekfilter als je uitgaat. Wist je al dat oordoppen met muziekfilter beter in de gehoorgang passen dan schuimdoppen? Daardoor zitten ze prettig en dankzij de muziekfilter kun je de muziek én elkaar goed verstaan.
- Meten = weten! Download een decibelmeter app om zeker te weten hoe hard het geluid tijdens het uitgaan is.

Meer weten over gehoorschade?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl of www.oorcheck.nl.

Tab Rood

Volgens jouw antwoorden heb je last van je gehoor of ga je niet veilig om met je gehoor als je uitgaat of met oortjes/koptelefoon naar muziek luistert. Advies is om je gehoor te laten onderzoeken door een huisarts of jeugdarts en om zelf maatregelen te treffen om (verdere) gehoorschade te voorkomen.

Tips:

- Door de volumebegrenzer op je telefoon in te stellen zorg je dat je met oortjes of koptelefoon altijd veilig naar muziek luistert. Is dat niet mogelijk op jouw telefoon, zet het volume dan maximaal op 2/3.
- Gehoorschade is een geleidelijk proces, en niet altijd direct merkbaar. Blootstelling aan te harde muziek zorgt niet altijd voor een piep of ruis. Draag daarom altijd oordoppen met muziekfilter als je uitgaat. Wist je al dat oordoppen met muziekfilter beter in de gehoorgang passen dan schuimdoppen? Daardoor zitten ze prettig en dankzij de muziekfilter kun je de muziek én elkaar goed verstaan.
- Meten = weten! Download een decibelmeter app om zeker te weten hoe hard het geluid tijdens het uitgaan is.

Meer weten over gehoorschade?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl of www.oorcheck.nl.

Tab Onbekend

Je hebt niet alle vragen over gehoorschade beantwoord. We weten dus niet of je gehoorklachten hebt, of je veilig omgaat met je gehoor als je uitgaat en/of als je met oortjes of een koptelefoon naar muziek luistert. Als je twijfelt aan je gehoor, ga dan naar de huisarts of jeugdarts om je gehoor te laten onderzoeken. En neem zelf maatregelen om (verdere) gehoorschade te voorkomen.

Tips:

- Door de volumebegrenzer op je telefoon in te stellen zorg je dat je met oortjes of koptelefoon altijd veilig naar muziek luistert. Is dat niet mogelijk op jouw telefoon, zet het volume dan maximaal op 2/3.
- Gehoorschade is een geleidelijk proces, en niet altijd direct merkbaar. Blootstelling aan te harde muziek zorgt niet altijd voor een piep of ruis. Draag daarom altijd oordoppen met muziekfilter als je uitgaat. Wist je al dat oordoppen met muziekfilter beter in de gehoorgang passen dan schuimdoppen? Daardoor zitten ze prettig en dankzij de muziekfilter kun je de muziek én elkaar goed verstaan.
- Meten = weten! Download een decibelmeter app om zeker te weten hoe hard het geluid tijdens het uitgaan is.

Meer weten over gehoorschade?

Kijk dan op de website www.jouwggd.nl of www.oorcheck.nl.

Logboek aanpassingen sinds eerste versie (schooljaar 2017-2018)

Versie	Onderwerp	Aanpassing	Nieuwe versie rondsturen? (j/n)
Aug. 2018	Algemeen	Volgorde vragenlijst is veranderd, en daarmee ook volgorde onderwerpen in dit document.	Ja (nieuw schooljaar)
	Nare gedachten	Toegevoegd dat 113 ook een website heeft waar je kunt chatten.	
	Jij & Eten	"Eetprobleem" vervangen door "problemen met eten", zo minder problematiserend.	
	Samen of alleen	Paar kleine aanpassingen i.v.m. bezorgde ouder. Niet meteen stempel "je bent eenzaam" als je oranje of rode score hebt. "Alleen" toegevoegd, en "klopt dat". Verder "blijf jezelf" als eerste tip i.p.v. de laatste!	
	Waterpijp	Vervangen van de tekst dat een waterpijp gelijk staat aan het roken 200 sigaretten. Dat is namelijk niet te zeggen. Vervangende tekst overgenomen van JouwGGD.nl.	
	Lachgas	Nieuw dit jaar	
	Onveilige seks	Paar kleine tekstuele aanpassingen om tekst leesbaarder te maken.	
	Tanden	<ul style="list-style-type: none"> • "Tandarts" heet tegenwoordig "mondzorgpraktijk" • Toevoeging mondhygiënist, omdat deze ook onderdeel uitmaakt van de praktijk • Tandenvoetsen schrijf je aan elkaar 	
	Voeding	<ul style="list-style-type: none"> • Kwantificering van hoeveelheden groente en fruit, o.b.v. input Voedingscentrum • Energydrink --> energiedrank 	
	Gehoorschade	Nieuw dit jaar, als onderdeel van pilot van Veiligheid.nl (voorheen Hoorstichting)	