

Jij en Je Gezondheid uitslag en tips 2022-2023 VO Theoretisch

Inhoudsopgave

Overzicht onderwerpen	5
Tabel 1. Overzicht onderwerpen	5
Tanden	6
Score Groen	6
Score Oranje.....	7
Score Rood	7
Score Onbekend.....	8
Vaccinaties	8
Slapen.....	8
Score Groen	8
Score Oranje.....	9
Score Rood	9
Score Onbekend.....	10
Sombere gevoelens.....	10
Score Groen	10
Score Oranje.....	10
Score Rood	11
Score Onbekend.....	11
Angstige gevoelens	12
Score Groen	12
Score Oranje.....	12
Score Rood	12
Score onbekend	13
Nare gedachten.....	13
Score Groene gedachten (ASQ)	13
Score Rood 1	13
Score Rood 2 (direct oproepen).....	14
Score Onbekend.....	14
Jezelf expres pijn doen.....	15
Score Groen	15
Score Oranje.....	15
Score Rood	15
Score Onbekend.....	16
Jij en eten	16
Score Groen	16

Score Oranje.....	16
Score Rood	17
Score Onbekend.....	17
Denken, denken, denken	18
Score Groen	18
Score Oranje.....	18
Score Rood	18
Score Onbekend.....	19
Nare gebeurtenissen.....	19
Score Groen	19
Score Oranje.....	19
Score Rood	20
Score Onbekend.....	20
Samen of alleen.....	20
Score Groen	20
Score Oranje.....	21
Score Rood	21
Score Onbekend.....	22
Omgang met elkaar.....	22
Score Groen	22
Score Oranje.....	22
Score Rood	23
Score Onbekend.....	23
Hoe is het thuis?	23
Score Groen	23
Score Oranje.....	24
Score Rood	24
Score Onbekend.....	24
Leergedrag	25
Score Groen	25
Score Oranje.....	25
Score Rood	25
Score Onbekend.....	26
Faalangst.....	26
Score Groen	26
Score Oranje.....	26
Score Rood	27
Score Onbekend.....	27

Veilige seks.....	28
Score Groen: Geen seks gehad	28
Score Groen: Veilige seks gehad	28
Score Oranje: Hetero met condoomgebruik, zonder andere anticonceptie.....	28
Score Oranje: Homo of hetero zonder condoomgebruik	29
Score rood: Hetero zonder enige anticonceptie.....	29
Score Onbekend.....	29
Vrijwillige seks.....	30
Score Groen	30
Score Oranje.....	30
Score Rood	31
Score Onbekend.....	31
Roken	32
Score Groen: nooit gerookt	32
Score Groen: afgelopen 2 maanden niet gerookt	32
Score Oranje.....	33
Score Rood	33
Score Onbekend.....	34
Alcohol	34
Score Groen: 12 t/m 17 jaar	34
Score Groen: 18 jaar en ouder.....	34
Score Oranje: 12 t/m 17 jaar.....	35
Score Oranje: 18 jaar en ouder.....	35
Score Rood: 12 t/m 17 jaar	36
Score Rood: 18 jaar en ouder	36
Score Onbekend.....	37
Cannabis.....	37
Score Groen: 12 en 13 jaar	37
Score Groen: 14 jaar en ouder.....	37
Score Oranje: 12 en 13 jaar	38
Score Oranje: 14 jaar en ouder.....	38
Score Rood	39
Score Onbekend.....	39
Waterpijp	40
Score Groen: 12 t/m 15 jaar	40
Score Groen: 16 jaar en ouder.....	40
Score Oranje: 12 t/m 15 jaar.....	40
Score Oranje: 16 jaar en ouder.....	40

Score Rood	41
Score Onbekend.....	41
XTC	41
Score Groen	41
Score Rood: XTC gebruik.....	42
Score Rood: Recent XTC gebruik.....	42
Score Onbekend.....	42
Lachgas.....	43
Score Groen	43
Score Oranje.....	43
Score Rood	44
Score Onbekend.....	44
Gamen: frequentie.....	45
Score Groen	45
Score Oranje.....	45
Score Rood	45
Score Onbekend.....	45
Gamen: verslaving.....	46
Score Groen	46
Score Oranje.....	46
Score Rood	46
Score Onbekend.....	47
Sociale media	47
Score Groen	47
Score Oranje.....	47
Score Rood	48
Score Onbekend.....	48
Voeding	49
Score Groen	49
Score Oranje.....	49
Score Rood	49
Score Onbekend.....	50
Bewegen.....	50
Score Groen	50
Score Oranje.....	50
Score Rood	51
Score Onbekend.....	51

Overzicht onderwerpen

Tabel 1. Overzicht onderwerpen

Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
Hoe gaat het met je?	KidScreen-10	Nee
Tanden	-	Ja
Vaccinaties	-	Ja
Sombere gevoelens	PROMIS	Ja
Angstige gevoelens	PROMIS	Ja
Slapen	-	Ja
Nare gedachten	ASQ	Ja
Jezelf expres pijn doen	-	Ja
Jij en eten	SCOFF	Ja
Denken, denken, denken	-	Ja
Nare gebeurtenissen	CRIS-8	Ja
Omgang met elkaar	OBVQ-V	Ja
Samen of alleen	RULS-8	Ja
Hoe is het thuis?	CTQ-SF	Ja
Leergedrag	BRIEF	Ja
Faalangst	TAI-5	Ja
Seks	S25	Ja
Roken	-	Ja
Alcohol	-	Ja
Cannabis	-	Ja
Waterpijp	-	Ja

Onderwerp	Screeningslijst	Boodschappen
XTC	-	Ja
Lachgas	-	Ja
Gamen	VAT	Ja
Sociale media	SMDS	Ja
Voeding	-	Ja
Bewegen	-	Ja

Tanden

Score Groen

Je geeft aan dat je minstens 2 keer per dag je tanden poetst en minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de tandarts gaat. Dat is goed!

Je poetst je tanden minstens 2 keer per dag. Dat is goed! Je hebt een oranje score omdat je niet zo vaak naar de tandarts gaat. Voor een gezond gebit en tandvlees is het belangrijk om je gebit 1 keer per jaar te laten controleren.

Tips voor een gezonde mond:

- Ga minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist. Tot en met 18 jaar is dat gratis.
- Poets je tanden pas een half uur na het eten en drinken.
- Maak minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden met een tandenstoker of rager (dus niet met flosdraad). Dit voorkomt en repareert 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. Water of thee zonder suiker kun zo vaak drinken als je wilt.

Lees meer over [tandenpoetsen](#) of [vind een tandarts](#).

Score Oranje

Je gaat ieder jaar naar de tandarts. Dat is goed! Je hebt een oranje score, omdat je je tanden niet of maar 1 keer per dag poetst. Voor een gezond gebit en tandvlees is het belangrijk om je gebit 2 keer per dag te poetsen.

Tips voor een gezonde mond:

- Poets 2 keer per dag je tanden. Na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Poets je tanden pas een half uur na het eten en drinken.
- Maak minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden schoon met een tandenstoker of rager. Doe dit dus niet met flosdraad. Dit voorkomt en repareert 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. Water of thee zonder suiker kun zo vaak drinken als je wilt.

Lees meer over [tandenpoetsen](#) of [vind een tandarts](#).

Score Rood

Je hebt een rode score, omdat je je tanden te weinig poetst. En je gaat ook niet vaak genoeg naar de tandarts. Beide zijn belangrijk om je gebit en tandvlees gezond te houden.

Tips voor een gezonde mond:

- Ga minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist. Tot en met 18 jaar kun je gratis naar de tandarts of mondhygiënist.
- Poets 2 keer per dag je tanden. Na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Poets je tanden pas een half uur na het eten en drinken.
- Maak minimaal 1 keer per dag de ruimtes tussen je tanden schoon met een tandenstoker of rager. Doe dit dus niet met flosdraad. Dit voorkomt en repareert 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. Water of thee zonder suiker kun zo vaak drinken als je wilt.

Lees meer over [tandenpoetsen](#) of [vind een tandarts](#).

Score Onbekend

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

Tips voor een gezonde mond:

- Ga minimaal 1 keer per jaar voor controle naar de tandarts of mondhygiënist. Tot en met 18 jaar kun je gratis naar de tandarts of mondhygiënist.
- Poets 2 keer per dag je tanden. Na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Poets je tanden 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. Doe dit dus niet met flosdraad. Dit voorkomt en repareert 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. Water of thee zonder suiker kun zo vaak drinken als je wilt.

Lees meer over [tandenpoetsen](#) of [vind een tandarts](#).

Vaccinaties

Tot je 18^e jaar kun je je gratis laten vaccineren tegen een aantal ernstige infectieziekten. Heb jij alle 9 vaccinaties gehad?

Hieronder vind je informatie over de twee vaccinaties rondom jouw leeftijd:

- [HPV](#): vanaf 10 jaar, voor jongens en meisjes
- [Meningokokkenziekte](#): rond 14 jaar, voor jongens en meisjes

Heb je vragen over (jouw) vaccinaties? Stel ze aan de jeugdverpleegkundige van je school.

Slapen

Score Groen

Volgens jouw antwoorden slaap je genoeg. Dat is fijn.

Score Oranje

Je slaapt niet altijd goed. Als je langere tijd niet goed slaapt kun je een wisselend humeur krijgen, slecht je aandacht op iets richten, minder goed leren of hoofdpijn krijgen. Slaap je al langer slecht of te weinig, dan is dit hét moment om er iets aan te doen!

Tips om goed te slapen:

- Slaap niet overdag. Als het niet anders kan, doe dan alleen een kort slaapje van maximaal 30 minuten.
- Zorg voor genoeg beweging overdag. Sport niet te hard 2 uur of korter voordat je gaat slapen.
- Zet minimaal 1 uur voor je gaat slapen je computer, televisie en mobiel uit. Blauw licht houdt je uit de slaap.
- Neem in de avond geen middelen waar opwekkende stoffen in zitten. Bijvoorbeeld koffie, thee, cola, chocolade, suiker of sigaretten.
- Misschien lig je ergens wakker van. Soms helpt het om het op te schrijven en er de volgende dag pas weer over na te denken.

Lees meer over [goed slapen](#).

Score Rood

Je slaapt niet goed. Als je langere tijd niet goed slaapt, kun je een wisselend humeur krijgen, slecht je aandacht op iets richten, minder goed leren of hoofdpijn krijgen. Slaap je al langer slecht of te weinig, dan is dit hét moment om er iets aan te doen!

Tips om goed te slapen:

- Slaap niet overdag. Als het niet anders kan, doe dan alleen een kort slaapje van maximaal 30 minuten.
- Zorg voor genoeg beweging overdag. Sport niet te hard 2 uur of korter voordat je gaat slapen.
- Zet minimaal 1 uur voor je gaat slapen je computer, televisie en mobiel uit. Blauw licht houdt je uit de slaap.
- Neem in de avond geen middelen waar opwekkende stoffen in zitten. Bijvoorbeeld koffie, thee, cola, chocolade, suiker of sigaretten.
- Misschien lig je ergens wakker van. Soms helpt het om het op te schrijven en er de volgende dag pas weer over na te denken.

Lees meer over [goed slapen](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen ingevuld. Hierdoor weten we niet of je goed slaapt. Je krijgt daarom een algemeen advies.

Tips om goed te slapen:

- Slaap niet overdag. Als het niet anders kan, doe dan alleen een kort slaapje van maximaal 30 minuten.
- Zorg voor genoeg beweging overdag. Sport niet te hard 2 uur of korter voordat je gaat slapen.
- Zet minimaal 1 uur voor je gaat slapen je computer, televisie en mobiel uit. Blauw licht houdt je uit de slaap.
- Neem in de avonds geen middelen waar opwekkende stoffen in zitten . Bijvoorbeeld koffie, thee, cola, chocolade, suiker of sigaretten.
- Misschien lig je ergens wakker van. Soms helpt het om het op te schrijven en er de volgende dag pas weer over na te denken.

Lees meer over [goed slapen](#).

Sombere gevoelens

Score Groen

Volgens jouw antwoorden voel je je goed. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms somber voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten en zoek hulp.

Tips om met sombere gevoelens om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat jij je soms somber voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](#) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [niet lekker in je vel zitten](#) of doe een [online zelfhulpmodule](#) over somberheid.

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je somber voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten. Probeer er iets aan te doen en zoek hulp.

Tips om met sombere gevoelens om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat jij je soms somber voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [niet lekker in je vel zitten](#) of doe een [online zelfhulpmodule](#) over somberheid.

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies hoe je je voelt.

Misschien voel je je vaak somber. Blijf er dan niet mee zitten. Probeer er iets aan te doen en zoek hulp.

Tips om met sombere gevoelens om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat jij je soms somber voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](tel:08000432): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [niet lekker in je vel zitten](#) of doe een [online zelfhulpmodule](#) over somberheid.

Angstige gevoelens

Score Groen

Volgens jouw antwoorden voel je je goed. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms angstig voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten en zoek hulp.

Tips om met angstige gevoelens om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat jij je soms angstig voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [angstige gevoelens](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je angstig voelt. Iedereen heeft deze gevoelens wel eens. Die kunnen vanzelf overgaan, maar soms blijven ze of worden erger. Blijf er dan niet mee zitten. Probeer er iets aan te doen en zoek hulp.

Tips om met angstige gevoelens om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat jij je soms angstig voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [angstige gevoelens](#).

Score onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies hoe je je voelt.

Misschien voel je je vaak angstig. Blijf er dan niet mee zitten. Probeer er iets aan te doen en zoek hulp.

Tips om met angstige gevoelens om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat jij je soms angstig voelt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [angstige gevoelens](#).

Nare gedachten

Score Groen

Volgens jouw antwoorden voel je je goed. Dat is fijn.

Score Rood 1

Jongeren kunnen soms erg nare gedachten hebben. Soms kunnen ze gedachten hebben over zelfmoord.

Als je deze gedachten wel eens hebt, zoek dan hulp.

Tips om met nare gedachten om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat je nare gedachten hebt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien praat je liever met iemand die je niet kent, maar die jou wel kan helpen. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige van 113online: T 0900 0113. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. Je belt anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek de website [113online](https://www.113online.nl) om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het helpt om je gedachten te delen.

Lees meer over [omgaan met nare gedachten](#).

Score Rood 2 (direct oproepen)

Je denkt aan zelfmoord. Knap dat je dit durft aan te geven! Misschien helpt iemand je van deze nare gedachten af te komen. De jeugdarts, jeugdverpleegkundige of zorgcoördinator van je school kan je ook helpen van deze gedachten af te komen.

Tips om met nare gedachten om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” Grote kans dat ze al door hebben dat je nare gedachten hebt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien praat je liever met iemand die je niet kent, maar die jou wel kan helpen. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige van 113online: T 0900 0113. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. Je belt anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek de website [113online](https://www.113online.nl) om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het helpt om je gedachten te delen.

Lees meer over [omgaan met nare gedachten](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies hoe je je voelt. Jongeren kunnen soms erg somber zijn. Soms kunnen ze gedachten hebben over zelfmoord. Als je zelf deze gedachten hebt, zoek dan hulp.

Tips om met nare gedachten om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd zit ik niet zo lekker in mijn vel.” De kans is groot dat ze al door hebben dat je nare gedachten hebt. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien praat je liever met iemand die je niet kent, maar die jou wel kan helpen. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Als je aan zelfmoord denkt, kun je ook bellen met een deskundige van 113online: T 0900 0113. Ze zijn 24 uur per dag bereikbaar. Je belt anoniem en vertrouwelijk. Of bezoek de website [113online](https://www.113online.nl) om te chatten of voor meer informatie over dit onderwerp. Het helpt om je gedachten te delen.

Lees meer over [omgaan met nare gedachten](#).

Jezelf expres pijn doen

Score Groen

Volgens jouw antwoorden doe je jezelf niet expres pijn. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je jezelf soms expres pijn doet. Als je het gevoel hebt dat je het snijden of jezelf pijn doen niet kunt stoppen, kun je daar last van hebben. Als dit bij jou het geval is, zoek dan hulp.

Tips om met jezelf expres pijn doen om te gaan:

- Bespreek je gedachten en gevoelens met je ouders. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Misschien wil je zelf proberen te stoppen met jezelf expres pijn doen. Dan kun je een motivatieboekje maken. Hierin schrijf je op waarom je wilt stoppen met jezelf pijn doen. Of je schrijft op hoe je jezelf kunt afleiden. Zo zorg je dat je jezelf niet expres pijn doet en wat het je oplevert als je ermee stopt.

Lees meer over [omgaan met jezelf expres pijn doen](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat jij jezelf vaak expres 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. Als dit bij jou het geval is, zoek dan hulp.

Tips om met jezelf expres pijn doen om te gaan:

- Bespreek je gedachten en gevoelens met je ouders. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Misschien wil je zelf proberen te stoppen met jezelf expres pijn doen. Dan kun je een motivatieboekje maken. Hierin schrijf je op waarom je wilt stoppen met jezelf pijn doen. Of je schrijft op hoe je jezelf kunt afleiden. Zo zorg je dat je jezelf niet expres pijn doet en wat het je oplevert als je ermee stopt.

Lees meer over [omgaan met jezelf expres pijn doen](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vraag niet beantwoord. We weten dus niet precies of je jezelf weleens expres pijn doet. Misschien kun je niet stoppen met jezelf pijn doen. En zou je dat wel graag willen. Zoek dan hulp.

Tips om met jezelf expres pijn doen om te gaan:

- Bespreek je gedachten en gevoelens met je ouders. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.
- Misschien wil je zelf proberen te stoppen met jezelf expres pijn doen. Dan kun je een motivatieboekje maken. Hierin schrijf je op waarom je wilt stoppen met jezelf pijn doen. Of je schrijft op hoe je jezelf kunt afleiden. Zo zorg je dat je jezelf niet expres pijn doet en wat het je oplevert als je ermee stopt.

Lees meer over [omgaan met jezelf expres pijn doen](#).

Jij en eten

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je geen problemen met eten. Dat is fijn. Door gezond te eten, genoeg te bewegen en goed te slapen voel je je fit. Ook houd je een goed gewicht. Voor de meeste jongeren geldt: een dieet is nergens voor nodig.

Score Oranje

Voor sommige jongeren is eten niet fijn. Het lijkt erop dat eten je soms stress oplevert. Dan kan het zijn dat je een eetprobleem krijgt. Het is belangrijk dat je er iets aan doet.

Tips om met eetproblemen om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd kan ik niet meer genieten van eten.” Misschien hebben ze al door dat je moeite hebt met eten. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [problemen met eten](#).

Score Rood

Voor sommige jongeren is eten niet fijn. Het lijkt erop dat eten je stress oplevert. Dan kan het zijn dat je een eetprobleem krijgt of al hebt. Het is belangrijk dat je er iets aan doet.

Tips om met eetproblemen om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd kan ik niet meer genieten van eten.” Misschien hebben ze al door dat jij moeite hebt met eten. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [problemen met eten](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet of je problemen hebt met eten.

Als eten je stress oplevert, lees dan de tips.

Tips om met eetproblemen om te gaan:

- Bespreek je gevoelens met je ouder(s). Zeg bijvoorbeeld: “De laatste tijd kan ik niet meer genieten van eten”. Misschien hebben zij al door dat jij moeite hebt met eten. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl) chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige. Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [problemen met eten](#).

Denken, denken, denken

Score Groen

Uit je antwoorden blijkt dat je je weinig zorgen maakt. Fijn!

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je je soms zorgen maakt. Of dat je niet kan stoppen met nadenken over negatieve dingen. Iedereen heeft dat wel eens, dat is normaal. Maar je kunt er ook last van hebben. Als jij er last van hebt, blijf er dan niet mee zitten. Doe er iets aan en gebruik deze tips:

Tips om minder last te hebben van zorgen:

- 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 een papiertje of in je telefoon waar je je zorgen over maakt en zoek daarna afleiding. Soms helpt dit om even te stoppen met nadenken over je zorgen.
- Doe oefeningen om te ontspannen. Dit kan helpen om even te stoppen met nadenken. Lees hier [voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#).
- Bespreek je zorgen met je ouders of iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts. Je zorgen kunnen minder worden door erover te praten. Ook kunnen anderen meedenken over oplossingen.

Lees meer over [je vaak zorgen maken](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je je vaak zorgen maakt. Of niet kan stoppen met nadenken over negatieve dingen. Iedereen heeft dat wel eens. Dat is normaal. Toch kun je er ook last van hebben. Als jij er last van hebt, blijf er dan niet mee zitten. Doe er iets aan en gebruik deze tips.

Tips om minder last te hebben van zorgen:

- 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 een papiertje of in je telefoon waar je je zorgen over maakt en zoek daarna afleiding. Soms helpt dit om even te stoppen met nadenken over je zorgen.
- Doe oefeningen om te ontspannen. Dit kan helpen om even te stoppen met nadenken. Lees hier [voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#).
- Bespreek je zorgen met je ouders of iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts. Je zorgen kunnen minder worden door erover te praten. Ook kunnen anderen meedenken over oplossingen.

Lees meer over [je vaak zorgen maken](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies of je veel piekert. Misschien kun je niet stoppen met nadenken over negatieve dingen. Als je dat wel graag wilt, doe er dan iets aan en gebruik deze tips:

Tips om minder last te hebben van zorgen:

- 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 een papiertje of in je telefoon waar je je zorgen over maakt en zoek daarna afleiding. Soms helpt dit om even te stoppen met nadenken over je zorgen.
- Doe oefeningen om te ontspannen. Dit kan helpen om even te stoppen met nadenken. Lees hier [voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#).
- Bespreek je zorgen met je ouders of iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts. Je zorgen kunnen minder worden door erover te praten. Ook kunnen anderen meedenken over oplossingen.

Lees meer over [je vaak zorgen maken](#).

Nare gebeurtenissen

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je geen nare gebeurtenissen meegemaakt waar je nu nog last van hebt. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je soms last hebt van iets naars wat je hebt meegemaakt. Misschien wordt het vanzelf minder. Als deze gevoelens erger worden, zoek hulp en gebruik deze tips:

Tips om met nare gebeurtenissen om te gaan:

- Bespreek je gedachten en gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: "Ik denk nog steeds veel aan alles wat gebeurd is." Misschien hebben zij al door dat je nog last hebt van de nare gebeurtenis. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](#). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [iets naars meemaken](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je regelmatig last hebt van iets naars wat je hebt meegemaakt.

Tips om met nare gebeurtenissen om te gaan:

- Bespreek je gedachten en gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “Ik denk nog steeds veel aan alles wat gebeurd is.” Misschien hebben zij al door dat je nog last hebt van de nare gebeurtenis. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [iets naars meemaken](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet of jij een nare gebeurtenis hebt meegemaakt en of je hier nog last van hebt. Als je last hebt van iets naars wat je hebt meegemaakt, lees dan de tips:

Tips om met nare gebeurtenissen om te gaan:

- Bespreek je gedachten en gevoelens met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: “Ik denk nog steeds veel aan alles wat gebeurd is.” Misschien hebben zij al door dat je nog last hebt van de nare gebeurtenis. Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen.
- Praat erover met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [iets naars meemaken](#).

Samen of alleen

Score Groen

Volgens jouw antwoorden voel je je niet alleen of eenzaam en heb je genoeg vrienden.

Score Oranje

Het lijkt erop dat je je soms alleen of eenzaam voelt. Als dat zo is, bedenk dat je niet heel veel vrienden hoeft te hebben. Je kunt beter 1 vriend hebben waar je iets aan hebt dan 10 die er niet zijn als je ze nodig hebt.

Tips over vriendschappen:

- Blijf jezelf! Een vriendschap is het sterkst als je allebei jezelf kunt zijn.
- Toon belangstelling voor anderen: stel vragen over wat de ander leuk vindt.
- Misschien kom je op school of in de buurt geen leuke mensen tegen. Ga dan naar plaatsen waar je anderen kunt ontmoeten. Bijvoorbeeld een sportclub. Of zoek een baantje, daar ontmoet je altijd nieuwe mensen!
- Kijk eens op de website van de organisatie [JoinUs](#). Zij organiseren activiteiten voor jongeren die zich alleen voelen, en zin hebben om leuke dingen te doen met leeftijdsgenoten.

Lees meer over [je eenzaam voelen](#) of doe een [online zelfhulpmodule](#) over eenzaamheid.

Score Rood

Het lijkt erop dat je je alleen of eenzaam voelt. 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.

Doe er iets aan en gebruik deze tips:

Tips over vriendschappen:

- Blijf jezelf! Een vriendschap is het sterkst als je allebei jezelf kunt zijn.
- Toon belangstelling voor anderen: stel vragen over wat de ander leuk vindt.
- Misschien kom je op school of in de buurt geen leuke mensen tegen. Ga dan naar plaatsen waar je anderen kunt ontmoeten. Bijvoorbeeld een sportclub. Of zoek een baantje, daar ontmoet je altijd nieuwe mensen!
- Kijk eens op de website van de organisatie [JoinUs](#). Zij organiseren activiteiten voor jongeren die zich alleen voelen, en zin hebben om leuke dingen te doen met leeftijdsgenoten.

Lees meer over [je eenzaam voelen](#) of doe een [online zelfhulpmodule](#) over eenzaamheid.

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies of je je wel eens alleen of eenzaam voelt. Als je je wel eens eenzaam voelt, lees dan de tips.

Tips over vriendschappen:

- Blijf jezelf! Een vriendschap is het sterkst als je allebei jezelf kunt zijn.
- Toon belangstelling voor anderen: stel vragen over wat de ander leuk vindt.
- Misschien kom je op school of in de buurt geen leuke mensen tegen. Ga dan naar plaatsen waar je anderen kunt ontmoeten. Bijvoorbeeld een sportclub. Of zoek een baantje, daar ontmoet je altijd nieuwe mensen!
- Kijk eens op de website van de organisatie [JoinUs](#). Zij organiseren activiteiten voor jongeren die zich alleen voelen, en zin hebben om leuke dingen te doen met leeftijdsgenoten.

Lees meer over [je eenzaam voelen](#) of doe een [online zelfhulpmodule](#) over eenzaamheid.

Omgang met elkaar

Score Groen

Je hebt aangegeven dat anderen je niet of nauwelijks pesten. Dat is fijn!

Misschien heb je wel door dat anderen pesten 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.

Lees meer over [pesten](#).

Score Oranje

Je hebt aangegeven dat iemand je wel eens pest. Wat vervelend voor je. Het is belangrijk dat dit stopt.

Daarvoor heb je meestal anderen nodig. Mensen uit je omgeving kunnen je helpen.

Tips om met pesten om te gaan:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je broer of zus, je ouders of een goede vriend of vriendin. Zij kunnen meedenken over je situatie.
- Ga naar je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school. Bespreek met hem of haar dat iemand je wel eens pest of dat je je niet fijn voelt in de klas.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](#). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](#): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [pesten](#).

Score Rood

Je hebt aangegeven dat iemand je regelmatig pest. Wat vervelend voor je. Het is belangrijk dat dit stopt. Daarvoor heb je meestal anderen nodig. Mensen uit je omgeving kunnen je helpen.

Tips om met pesten om te gaan:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je broer of zus, je ouders of een goede vriend of vriendin. Zij kunnen meedenken over je situatie.
- Ga naar je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school. Bespreek met hem of haar dat iemand je wel eens pest of dat je je niet fijn voelt in de klas.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [pesten](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet of iemand je pest. Is dat wel het geval of voel je je niet altijd op je gemak in de klas? Hieronder tips om er iets aan te doen.

Tips om met pesten om te gaan:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je broer of zus, je ouders of een goede vriend of vriendin. Zij kunnen meedenken over je situatie.
- Ga naar je mentor, een leraar of de vertrouwenspersoon op school. Bespreek met hem of haar dat iemand je wel eens pest of dat je je niet fijn voelt in de klas.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [pesten](#).

Hoe is het thuis?

Score Groen

Volgens jouw antwoorden gaat het goed bij jou thuis. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat het niet altijd goed gaat bij jou thuis. Wat naar voor je.

Tips om met problemen thuis om te gaan:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [problemen thuis](#) of [huiselijk geweld](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat het niet altijd goed gaat bij jou thuis. Wat naar voor je.

Tips om met problemen thuis om te gaan:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [problemen thuis](#) of [huiselijk geweld](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet hoe het gaat bij jou thuis. Als je problemen hebt thuis, lees dan de tips.

Tips om met problemen thuis om te gaan:

- Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Je kunt chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige via [JouwGGD.nl](https://www.jouwggd.nl). Je kunt ook bellen met de [Kindertelefoon](https://www.kindertelefoon.nl): T 0800 0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen van 11.00 tot 21.00 uur.

Lees meer over [problemen thuis](#) of [huiselijk geweld](#).

Leergedrag

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je geen problemen met leren en huiswerk maken. Dat is fijn.

Score Oranje

Uit je antwoorden blijkt dat je soms problemen hebt met leren of huiswerk maken. Waarschijnlijk vind je het moeilijk om je goed te concentreren. Dat kan erg vervelend zijn, want dan duurt huiswerk maken langer en leer je minder goed.

Tips om je beter te kunnen concentreren:

- Zet je telefoon uit of op vliegtuigmodus. Want iedere keer dat iets je stoort, kost het tijd om je weer op je huiswerk te concentreren.
- Maak je huiswerk op een rustige plek. Spreek met jezelf af wat je vandaag aan huiswerk maakt. Probeer je aan je taak te houden. Zorg dat niemand je stoort.
- Zorg dat je bureau opgeruimd is.
- Zoek een plek in de klas waar je zo min mogelijk last hebt van drukke medeleerlingen.

Lees meer over [goed leren](#).

Score Rood

Uit je antwoorden blijkt dat je regelmatig problemen hebt met leren of huiswerk maken. Waarschijnlijk vind je het moeilijk om je goed te concentreren. Dat kan erg vervelend zijn, want dan duurt huiswerk maken langer en leer je minder goed.

Tips om je beter te kunnen concentreren:

- Zet je telefoon uit of op vliegtuigmodus. Want iedere keer dat iets je stoort, kost het tijd om je weer op je huiswerk te concentreren.
- Maak je huiswerk op een rustige plek. Spreek met jezelf af wat je vandaag aan huiswerk maakt. Probeer je aan je taak te houden. Zorg dat niemand je stoort.
- Zorg dat je bureau opgeruimd is.
- Zoek een plek in de klas waar je zo min mogelijk last hebt van drukke medeleerlingen.

Lees meer over [goed leren](#).

Score Onbekend

Je hebt de vragen over leergedrag niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies of je wel eens problemen hebt met leren. Je krijgt een algemeen advies.

Tips om je beter te kunnen concentreren:

- Zet je telefoon uit of op vliegtuigmodus. Want iedere keer dat iets je stoort, kost het tijd om je weer op je huiswerk te concentreren.
- Maak je huiswerk op een rustige plek. Spreek met jezelf af wat je vandaag aan huiswerk maakt. Probeer je aan je taak te houden. Zorg dat niemand je stoort.
- Zorg dat je bureau opgeruimd is.
- Zoek een plek in de klas waar je zo min mogelijk last hebt van drukke medeleerlingen.

Lees meer over [goed leren](#).

Faalangst

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je geen last van faalangst. Dat is fijn.

Score 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.

Tips om iets te doen aan faalangst:

- 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 helpt. Lees hier [voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#).
- Bespreek je faalangst met je ouders of andere mensen die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, je mentor of een vriend of vriendin.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Via [JouwGGD.nl](#) kun je chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

Lees meer over [faalangst](#).

Score 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.

Tips om iets te doen aan faalangst:

- 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 helpt. Lees hier [voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#).
- Bespreek je faalangst met je ouders of andere mensen die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, je mentor of een vriend of vriendin.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Via [JouwGGD.nl](#) kun je chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

Lees meer over [faalangst](#).

Score Onbekend

Je hebt deze vragen niet of niet helemaal beantwoord. We weten dus niet precies of je last hebt van faalangst. Misschien ben je vaak bang om fouten te maken. Bijvoorbeeld tijdens het maken van proefwerken. Lees dan de tips.

Tips om iets te doen aan faalangst:

- 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 helpt. Lees hier [voorbeelden van ontspanningsoefeningen](#).
- Bespreek je faalangst met je ouders of andere mensen die je vertrouwt. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam van je school, je mentor of een vriend of vriendin.
- Misschien wil je met iemand praten die jou niet kent. Via [JouwGGD.nl](#) kun je chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

Lees meer over [faalangst](#).

Veilige seks

Score Groen: Geen seks gehad

Volgens jouw antwoorden heb je nog geen seks gehad. Toch is het goed om te weten hoe je veilige en fijne seks kunt hebben.

Tips om veilige, fijne seks te hebben:

- Zorg dat je weet wat [veilig vrijen](#) is: hoe je zorgt dat je geen geslachtsziekte krijgt. En hoe je zorgt dat je niet ongewenst zwanger raakt.
- 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.

Lees meer over [seks](#) of [relaties](#).

Score Groen: Veilige seks gehad

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens seks gehad. Je hebt daarbij geen risico gelopen op geslachtsziekten of een zwangerschap die je niet wilde.

Tips om veilige, fijne seks te hebben:

- 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.
- Als je een meisje bent en je hebt seks met een meisje, dan heb je nog steeds kans op geslachtsziekten. Het risico is dan alleen veel kleiner. Als je vaker seks hebt met dezelfde partner, laat je dan allebei testen. Dan weet je dat je goed zit.

Lees meer over [seks](#) of [relaties](#).

Score Oranje: Hetero met condoomgebruik, zonder andere anticonceptie

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens seks gehad. Jullie hebben daarbij altijd een condoom gebruikt. Dat beschermt je tegen geslachtsziekten.

Je hebt een oranje score omdat je aangeeft dat je geen middel gebruikt om niet zwanger te raken. Of dat niet weet. Om zwangerschap te voorkomen, is het verstandig om naast een condoom altijd bijvoorbeeld de pil, de prikpil of een spiraaltje te gebruiken.

Tips om veilige, fijne seks te hebben:

- Zorg dat je weet wat [veilig vrijen](#) is: hoe je zorgt dat je geen geslachtsziekten krijgt. En hoe je zorgt dat je niet zwanger raakt zonder dat je dit wilt.
- 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.

Lees meer over [seks](#) of [relaties](#), of over [niet ongewenst zwanger worden](#).

Score Oranje: Homo of hetero zonder condoomgebruik

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens seks gehad. Je hebt een oranje score omdat je aangeeft niet altijd een condoom te gebruiken.

Tips om veilige, fijne seks te hebben:

- Misschien heb je geen condoom gebruikt of is het condoom gescheurd. Doe een geslachtsziekten test. Je kunt je gratis laten testen op geslachtsziekten bij het [Sense spreekuur van de GGD](#) bij jou in de buurt. Je hoeft je naam daar niet te noemen. Je kunt ook naar je eigen huisarts gaan voor een geslachtsziekten test. Je huisarts mag niet aan je ouders vertellen dat je de test hebt gedaan.
- Zorg dat je weet wat [veilig vrijen](#) is: hoe je zorgt je dat je geen geslachtsziekten krijgt. En hoe je zorgt dat je niet zwanger raakt zonder dat je dit wilt.
- 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.

Lees meer over [seks](#) of [relaties](#).

Score rood: Hetero zonder enige anticonceptie

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens seks gehad. Je hebt een rode score omdat je niet altijd een condoom gebruikt. Ook heb jij of de ander niet de pil gebruikt of ander middel om niet ongewenst zwanger te raken. Zoals een spiraaltje of prikpil.

Tips om veilige, fijne seks te hebben:

- Zorg dat je weet wat [veilig vrijen](#) is: hoe je zorgt dat je geen geslachtsziekte krijgt. Hoe je zorgt je dat je niet zwanger raakt zonder dat je dit wilt.
- 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.

Lees meer over [seks](#) of [relaties](#), of over [niet ongewenst zwanger worden](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over veilig vrijen beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt daarom een algemeen advies over veilig vrijen.

Tips om veilige, fijne seks te hebben:

- Zorg dat je weet wat [veilig vrijen](#) is: hoe je zorgt dat je geen geslachtsziekte krijgt. en hoe je zorgt je dat je niet zwanger raakt zonder dat je dit wilt.
- 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.

Lees meer over [seks](#) of [relaties](#), of over [niet ongewenst zwanger worden](#).

Vrijwillige seks

Score 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.

Lees meer over [je grenzen beschermen](#).

Score 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 je er weinig last van. Dat kan en daar is niets mis mee. Als je er wel last van hebt, lees dan de tips.

Tips om met een vervelende seksuele ervaring om te gaan:

- Bespreek de seksuele ervaring die je niet wilde met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb laatst iets naars meegemaakt wat ik met jullie wil bespreken." Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen. Door je ervaringen te delen, voel je je vaak minder alleen.
- Praat met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld een vriend of vriendin, 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.
- Misschien wil je hier liever over praten zonder je naam te noemen. Stuur dan een e-mail naar de Sense-verpleegkundige via: info@sense.info, [chat via de website van Sense](#) of bel met: T 0900 4024020.

Lees meer over [je grenzen beschermen](#).

Score Rood

Je hebt aangegeven dat je wel eens een seksuele ervaring hebt gehad 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 je er weinig last van. Dat kan en daar is niets mis mee. Maar je kunt er ook wel last van hebben. Lees dan de tips.

Tips om met een vervelende seksuele ervaring om te gaan:

- Bespreek de seksuele ervaring die je niet wilde met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb laatst iets naars meegemaakt wat ik met jullie wil bespreken." Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen. Door je ervaringen te delen, voel je je vaak minder alleen.
- Praat met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld een vriend of vriendin, 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.
- Misschien wil je hier liever over praten zonder je naam te noemen. Stuur dan een e-mail naar de Sense-verpleegkundige via: info@sense.info, [chat via de website van Sense](#) of bel met: T 0900 4024020.

Lees meer over [je grenzen beschermen](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over vrijwillige seks beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt daarom 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 je er weinig last van. Dat kan en daar is niets mis mee. Maar je kunt er ook wel last van hebben. Als je een seksuele ervaring hebt gehad tegen je wil, lees dan de tips.

Tips om met een vervelende seksuele ervaring om te gaan:

- Bespreek de seksuele ervaring die je niet wilde met je ouders. Zeg bijvoorbeeld: "Ik heb laatst iets naars meegemaakt wat ik met jullie wil bespreken." Samen kunnen jullie kijken wat jullie eraan kunnen doen. Door je ervaringen te delen, voel je je vaak minder alleen.
- Praat met iemand anders die je vertrouwt. Bijvoorbeeld een vriend of vriendin, 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.
- Misschien wil je hier liever over praten zonder je naam te noemen. Stuur dan een e-mail naar de Sense-verpleegkundige via: info@sense.info, [chat via de website van Sense](#) of bel met: T 0900 4024020.

Lees meer over [je grenzen beschermen](#).

Roken

Score Groen: nooit gerookt

Volgens jouw antwoorden rook je nooit. Dat is goed! Want roken is ongezond.

Niet roken is belangrijk:

- Je raakt er ook heel snel verslaafd aan. De meeste rokers willen stoppen met roken. Maar het is heel moeilijk om weer te stoppen als je eenmaal verslaafd bent. Je kunt dus er dus maar beter niet aan beginnen.
- Van roken gaat je conditie hard achteruit.
- Van roken wordt je huid grijs, je krijgt gele tanden en je gaat er van uit je mond stinken.
- Roken kost veel geld.

Lees meer over [roken](#).

Score Groen: afgelopen 2 maanden niet gerookt

Volgens jouw antwoorden heb je de afgelopen 3 maanden niet gerookt. Dat is goed! Want roken is ongezond.

Niet roken is belangrijk:

- Je raakt er ook heel snel verslaafd aan. De meeste rokers willen stoppen met roken. Maar het is heel moeilijk om weer te stoppen als je eenmaal verslaafd bent. Je kunt dus er dus maar beter niet aan beginnen.
- Van roken gaat je conditie hard achteruit.
- Van roken wordt je huid grijs, je krijgt gele tanden en je gaat er van uit je mond stinken.
- Roken kost veel geld.

Lees meer over [roken](#).

Score Oranje

Volgens jouw antwoorden rook je wel eens. Zoals je waarschijnlijk weet, is het beter voor je gezondheid om niet te roken.

Stoppen met roken is belangrijk:

- Je raakt er heel snel verslaafd aan. De meeste rokers willen stoppen met roken. Maar het is heel moeilijk om weer te stoppen als je eenmaal verslaafd bent. Stop dus nu je nog niet erg verslaafd bent.
- Van roken gaat je conditie hard achteruit.
- Van roken wordt je huid grijs, je krijgt gele tanden en je gaat er van uit je mond stinken.
- Roken kost veel geld.

Tips als je wilt stoppen met roken:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een sigaret aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt.” of “Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer.”
- Als je je wel eens ongemakkelijk voelt zonder sigaret, zorg dan dat je iets anders bij de hand hebt ter afleiding.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met roken. Zo kunnen ze je steunen.

Lees meer over [roken](#).

Score Rood

Volgens jouw antwoorden rook je regelmatig. Zoals je waarschijnlijk weet, is het beter voor je gezondheid om niet te roken.

Stoppen met roken is belangrijk:

- De meeste rokers willen stoppen met roken. Maar het is heel moeilijk weer te stoppen als je eenmaal verslaafd bent. Stop dus nu je nog niet erg verslaafd bent.
- Van roken gaat je conditie hard achteruit.
- Van roken wordt je huid grijs, je krijgt gele tanden en je gaat er van uit je mond stinken.
- Roken kost veel geld.

Tips als je wilt stoppen met roken:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je een sigaret aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt.” of “Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer.”
- Als je je wel eens ongemakkelijk voelt zonder sigaret, zorg dan dat je iets anders bij de hand hebt ter afleiding.
- Vertel een paar goeie vrienden dat je gaat stoppen met roken. Zo kunnen ze je steunen.

Lees meer over [roken](#).

Score Onbekend

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

Niet roken is belangrijk:

- Je raakt er ook heel snel verslaafd aan. De meeste rokers willen stoppen met roken. Maar het is heel moeilijk om weer te stoppen als je eenmaal verslaafd bent. Je kunt dus er dus maar beter niet aan beginnen.
- Van roken gaat je conditie hard achteruit.
- Van roken wordt je huid grijs, je krijgt gele tanden en je gaat er van uit je mond stinken.
- Roken kost veel geld.

Lees meer over [roken](#).

Alcohol

Score Groen: 12 t/m 17 jaar

Volgens jouw antwoorden drink je geen of heel weinig alcohol. Dat is goed.

Het is beter voor je gezondheid om zeker tot je 18 jaar bent helemaal geen alcohol te drinken. Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich namelijk tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen. Het is daarom ook bij wet verboden om voordat je 18 bent alcohol te kopen of bij je te hebben.

Lees meer over [alcohol](#).

Score Groen: 18 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden drink je geen of heel weinig alcohol. Dat is goed.

Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen.

Lees meer over [alcohol](#).

Score Oranje: 12 t/m 17 jaar

Volgens jouw antwoorden drink je wel eens alcohol, of heb je wel eens alcohol gedronken. Het is beter voor je gezondheid om zeker tot je 18 jaar bent helemaal geen alcohol te drinken.

Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen. Het is daarom ook bij wet verboden om voordat je 18 bent alcohol te kopen of bij je te hebben. Als je alcohol drinkt, kun je minder goed je aandacht bij dingen houden. En sporten gaat de volgende dag minder goed. Ook kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Tips als je wilt stoppen met alcohol drinken:

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

Lees meer over [alcohol](#).

Score Oranje: 18 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden drink je regelmatig alcohol. Het is beter voor je gezondheid om niet teveel alcohol te drinken.

Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen. Als je alcohol drinkt, kun je minder goed je aandacht bij dingen houden. En sporten gaat de volgende dag minder goed. Ook kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Tips als je wilt stoppen met alcohol drinken:

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

Lees meer over [alcohol](#).

Score Rood: 12 t/m 17 jaar

Volgens jouw antwoorden drink je veel alcohol. Het is beter voor je gezondheid om zeker tot je 18 jaar bent helemaal geen alcohol te drinken.

Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen. Het is daarom ook bij wet verboden om voordat je 18 bent alcohol te kopen of bij je te hebben. Als je alcohol drinkt, kun je minder goed je aandacht bij dingen houden. En sporten gaat de volgende dag minder goed. Ook kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Tips als je minder alcohol wilt drinken:

- Stel jezelf een grens: bepaal van te voren wanneer je alcohol drinkt en hoeveel alcohol je maximaal drinkt.
- Bedenk van te voren hoe laat je stopt met alcohol drinken.
- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je een drankje aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik neem vanavond fris.”
- Drink na een glas alcohol een glas zonder alcohol.
- Vertel een paar goede vrienden dat je minder alcohol gaat drinken. Zo kunnen ze je steunen.

Lees meer over [alcohol](#).

Score Rood: 18 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden drink je regelmatig alcohol. Het is beter voor je gezondheid om niet teveel alcohol te drinken.

Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen. Als je alcohol drinkt, kun je minder goed je aandacht bij dingen houden. En sporten gaat de volgende dag minder goed. Ook kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Tips als je minder alcohol wilt drinken:

- Stel jezelf een grens: bepaal van te voren wanneer je alcohol drinkt en hoeveel alcohol je maximaal drinkt.
- Bedenk van te voren hoe laat je stopt met alcohol drinken.
- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je een drankje aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik neem vanavond fris.”
- Drink na een glas alcohol een glas zonder alcohol.
- Vertel een paar goede vrienden dat je minder alcohol gaat drinken. Zo kunnen ze je steunen.

Lees meer over [alcohol](#).

Score Onbekend

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

Het is beter voor je gezondheid om zeker tot je 18 jaar bent helemaal geen alcohol te drinken. Je hersenen en lichaam ontwikkelen zich tot je 24 jaar bent. Alcohol zorgt ervoor dat je lichaam en hersenen zich minder goed ontwikkelen. Het is daarom ook bij wet verboden om voordat je 18 bent alcohol te kopen of bij je te hebben. Als je alcohol drinkt, kun je minder goed je aandacht bij dingen houden. En sporten gaat de volgende dag minder goed. Ook kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt.

Lees meer over [alcohol](#).

Cannabis

Score Groen: 12 en 13 jaar

Volgens jouw antwoorden heb je nog nooit wiet of hasj gebruikt. Dat is goed.

Geen wiet of hasj gebruiken is belangrijk:

- Je hebt een grotere kans om later verslaafd te raken als je jong begint met wiet of hasj.
- Je kunt je van wiet of hasj nog slechter gaan voelen wanneer je blowt wanneer je je somber voelt.
- Wiet en hasj zorgen ervoor dat je minder goed je aandacht bij dingen kunt houden. Je reageert minder snel en je kunt minder goed onthouden. Hierdoor heb je meer moeite met school of werk.
- Je hebt meer kans om een geestelijke stoornis te krijgen als je jong begint met wiet of hasj.

Lees meer over [blowen](#).

Score Groen: 14 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden gebruik je geen of weinig wiet of hasj. Dat is goed.

Geen wiet of hasj gebruiken is belangrijk:

- Je hebt een grotere kans om later verslaafd te raken als je jong begint met wiet of hasj.
- Je kunt je van wiet of hasj nog slechter gaan voelen als je blowt wanneer je je somber voelt.
- Wiet en hasj zorgen ervoor dat je minder goed je aandacht bij dingen kunt houden. Je reageert minder snel en je kunt minder goed onthouden. Hierdoor heb je meer moeite met school of werk.
- Je hebt meer kans om een geestelijke stoornis te krijgen als je jong begint met wiet of hasj.

Lees meer over [blowen](#).

Score Oranje: 12 en 13 jaar

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens wiet of hasj gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om dat niet meer te doen.

Geen wiet of hasj gebruiken is belangrijk:

- Je hebt een grotere kans om later verslaafd te raken als je jong begint met wiet of hasj.
- Je kunt je van wiet of hasj nog slechter gaan voelen als je blowl wanneer je je somber voelt.
- Wiet en hasj zorgen ervoor dat je minder goed je aandacht bij dingen kunt houden. Je reageert minder snel en je kunt minder goed onthouden. Hierdoor heb je meer moeite met school of werk.
- Je hebt meer kans om een geestelijke stoornis te krijgen als je jong begint met wiet of hasj.

Tips om te stoppen met wiet of hasj:

- Voorkom moeilijke situaties. Ga bijvoorbeeld niet naar plekken waar anderen blowen.
- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je een blowtje aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt."
- Misschien heb je ook problemen thuis of op school. Probeer er met iemand over te praten. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.

Lees meer over [blowen](#).

Score Oranje: 14 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden gebruik je regelmatig wiet of hasj. Het is beter voor je gezondheid om dat niet meer te doen.

Geen wiet of hasj gebruiken is belangrijk:

- Je hebt een grotere kans om later verslaafd te raken als je jong begint met wiet of hasj.
- Je kunt je van wiet of hasj nog slechter gaan voelen als je blowl wanneer je niet goed in je vel zit.
- Wiet en hasj zorgen ervoor dat je minder goed je aandacht bij dingen kunt houden. Je reageert minder snel en je kunt minder goed onthouden. Hierdoor heb je meer moeite met school of werk.
- Je hebt meer kans om een geestelijke stoornis te krijgen als je jong begint met wiet of hasj.

Tips om te minderen of te stoppen met wiet of hasj:

- Bedenk vanaf welke datum je wilt minderen of stoppen. Stel een haalbaar doel.
- Voorkom moeilijke situaties. Ga bijvoorbeeld niet naar plekken waar anderen blowen. Vertel een paar goede vrienden dat je mindert of stopt met blowen. Dan kunnen ze je steunen.
- Ga naar [Wietcheck](#). Daar krijg je een persoonlijk advies.
- Misschien heb je problemen thuis of op school. Probeer er met iemand over te praten. Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.

Lees meer over [blowen](#).

Score Rood

Volgens jouw antwoorden gebruik je vaak wiet of hasj. Het is beter voor je gezondheid om dat niet meer te doen.

Geen wiet of hasj gebruiken is belangrijk:

- Je hebt een grotere kans om later verslaafd te raken als je jong begint met wiet of hasj.
- Je kunt je van wiet of hasj nog slechter gaan voelen als je blowt wanneer je niet goed in je vel zit.
- Wiet en hasj zorgen ervoor dat je minder goed je aandacht bij dingen kunt houden. Je reageert minder snel en je kunt minder goed onthouden. Hierdoor heb je meer moeite met school of werk.
- Je hebt meer kans om een geestelijke stoornis te krijgen als je jong begint met wiet of hasj.

Tips om te minderen of te stoppen met wiet of hasj:

- Bedenk vanaf welke datum je gaat minderen of stoppen. Stel een haalbaar doel.
- Voorkom moeilijke situaties. Ga bijvoorbeeld niet naar plekken waar anderen blowen. Vertel een paar goede vrienden dat je mindert of stopt met blowen. Dan kunnen ze je steunen.
- Ga naar [Wietcheck](#). Daar krijg je een persoonlijk advies.
- Misschien heb je ook problemen thuis of op school. Probeer er met iemand over te praten.

Bijvoorbeeld iemand van het zorgteam op je school, een vriend of vriendin, een familielid of je huisarts.

Lees meer over [blowen](#).

Score Onbekend

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

Geen wiet of hasj gebruiken is belangrijk:

- Je hebt een grotere kans om later verslaafd te raken als je jong begint met wiet of hasj.
- Je kunt je van wiet of hasj nog slechter gaan voelen als je blowt wanneer je niet goed in je vel zit.
- Wiet en hasj zorgen ervoor dat je minder goed je aandacht bij dingen kunt houden. Je reageert minder snel en je kunt minder goed onthouden. Hierdoor heb je meer moeite met school of werk.
- Je hebt meer kans om een geestelijke stoornis te krijgen, als je jong begint met wiet of hasj.

Lees meer over [blowen](#).

Waterpijp

Score Groen: 12 t/m 15 jaar

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

In rook van de waterpijp zitten schadelijke stoffen. Sommigen roken een half uur waterpijp, anderen veel langer. Hoe langer je rookt, hoe meer schadelijke stoffen je inademt.

Lees meer over [waterpijp roken](#).

Score Groen: 16 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden rook je geen waterpijp of heb dat al een tijdje niet meer gedaan. Dat is goed. Veel jongeren weten niet dat waterpijp roken slecht is voor je gezondheid.

In rook van de waterpijp zitten schadelijke stoffen. Sommigen roken een half uur waterpijp, anderen veel langer. Hoe langer je rookt, hoe meer schadelijke stoffen je inademt.

Lees meer over [waterpijp roken](#).

Score Oranje: 12 t/m 15 jaar

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens waterpijp gerookt. Je kunt beter geen waterpijp roken, want dat is ongezond.

In rook van de waterpijp zitten schadelijke stoffen. Sommigen roken een half uur waterpijp, anderen veel langer. Hoe langer je rookt, hoe meer schadelijke stoffen je inademt.

Tips om te stoppen met waterpijp roken:

- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je vraagt waterpijp te roken. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt.” Of “Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer.”
- Vertel een paar goede vrienden dat je stopt met waterpijp roken. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [waterpijp roken](#).

Score Oranje: 16 jaar en ouder

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens waterpijp gerookt. Je kunt beter geen waterpijp roken, want dat is ongezond.

In rook van de waterpijp zitten schadelijke stoffen. Sommigen roken een half uur waterpijp, anderen veel langer. Hoe langer je rookt, hoe meer schadelijke stoffen je inademt.

Tips om te stoppen met waterpijp roken:

- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je vraagt waterpijp te roken. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt.” Of “Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer.”
- Vertel een paar goede vrienden dat je stopt met waterpijp roken. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [waterpijp roken](#).

Score Rood

Volgens jouw antwoorden rook je regelmatig waterpijp. Je kunt beter geen waterpijp roken, want dat is ongezond.

In rook van de waterpijp zitten schadelijke stoffen. Sommigen roken een half uur waterpijp, anderen veel langer. Hoe langer je rookt, hoe meer schadelijke stoffen je inademt.

Tips om te stoppen met waterpijp roken:

- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je vraagt waterpijp te roken. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt.” Of “Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer.”
- Vertel een paar goede vrienden dat je stopt met waterpijp roken. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [waterpijp roken](#).

Score Onbekend

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

Je kunt beter geen waterpijp roken, want dat is ongezond. In rook van de waterpijp zitten schadelijke stoffen. Sommigen roken een half uur waterpijp, anderen veel langer. Hoe langer je rookt, hoe meer schadelijke stoffen je inademt.

Tips om te stoppen met waterpijp roken:

- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je vraagt waterpijp te roken. Zeg bijvoorbeeld: “Nee, dank je. Ik ben vanaf deze week gestopt.” Of “Nee, dank je. Ik ben op de gezonde toer.”
- Vertel een paar goede vrienden dat je gaat stoppen met waterpijp roken. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [waterpijp roken](#).

XTC

Score Groen

Volgens jouw antwoorden heb je nog nooit XTC gebruikt. Dat is goed, want XTC is ongezond.

Je kunt te veel XTC binnenkrijgen. Als je XTC gebruikt, kun je oververhit raken en uitdrogen. Dat is erg gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Lees meer over [XTC](#).

Score Rood: XTC gebruik

Volgens jouw antwoorden heb je wel eens XTC gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om geen XTC te gebruiken. Denk eens na waarom je XTC gebruikt. Misschien wil je meedoen met je vrienden. Of misschien ben je nieuwsgierig of wil je stoer zijn.

Je kunt te veel XTC binnenkrijgen. Als je XTC gebruikt, kun je oververhit raken en uitdrogen. Dat is erg gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Tips om te stoppen met XTC:

- Ga niet naar plaatsen waar anderen XTC gebruiken. Zoals bepaalde festivals en clubs.
- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je XTC aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb besloten geen XTC meer te gebruiken."
- Vertel een paar goeie vrienden dat je geen XTC meer gebruikt. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [XTC](#).

Score Rood: Recent XTC gebruik

Volgens jouw antwoorden heb je de afgelopen tijd XTC gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om geen XTC te gebruiken. Denk eens na waarom je XTC gebruikt. Misschien wil je meedoen met je vrienden. Of misschien ben je nieuwsgierig of wil je stoer zijn.

Je kunt te veel XTC binnenkrijgen. Als je XTC gebruikt, kun je oververhit raken en uitdrogen. Dat is erg gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Tips om te stoppen met XTC:

- Ga niet naar plaatsen waar anderen XTC gebruiken. Zoals bepaalde festivals en clubs.
- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je XTC aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb besloten geen XTC meer te gebruiken."
- Vertel een paar goeie vrienden dat je geen XTC meer gebruikt. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [XTC](#).

Score Onbekend

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

Je kunt te veel XTC binnenkrijgen. Als je XTC gebruikt, kun je oververhit raken en uitdrogen. Dat is erg gevaarlijk en moeilijk te behandelen.

Tips om te stoppen met XTC:

- Ga niet naar plaatsen waar anderen XTC gebruiken. Zoals bepaalde festivals en clubs.
- Bedenk van te voren wat je zegt als iemand je XTC aanbiedt. Zeg bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik heb besloten geen XTC meer te gebruiken."
- Vertel een paar goeie vrienden dat je geen XTC meer gebruikt. Dan kunnen ze je steunen.

Lees meer over [XTC](#).

Lachgas

Score Groen

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

Geen lachgas gebruiken is belangrijk:

- Tot je 24 jaar bent zijn je hersenen in ontwikkeling. Het is mogelijk dat lachgas daar een negatieve invloed op heeft.
- Door lachgas kun je duizelig en misselijk worden.
- Uren na gebruik kun je je minder goed concentreren.
- Als je vaak lachgas gebruikt kun je onvruchtbaar worden.
- Als je vaak lachgas gebruikt is er ook risico op schade aan het zenuwstelsel.

Lees meer over [lachgas](#).

Score Oranje

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

Geen lachgas gebruiken is belangrijk:

- Tot je 24 jaar bent zijn je hersenen in ontwikkeling. Het is mogelijk dat lachgas daar een negatieve invloed op heeft.
- Door lachgas kun je duizelig en misselijk worden.
- Uren na gebruik kun je je minder goed concentreren.
- Als je vaak lachgas gebruikt kun je onvruchtbaar worden.
- Als je vaak lachgas gebruikt is er ook risico op schade aan het zenuwstelsel.

Tips als je wilt stoppen met lachgas:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je lachgas aanbiedt. Zeg 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 dat je geen lachgas meer gebruikt. Dan kunnen zij je steunen.

Lees meer over [lachgas](#).

Score Rood

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

Geen lachgas gebruiken is belangrijk:

- Tot je 24 jaar bent zijn je hersenen in ontwikkeling. Het is mogelijk dat lachgas daar een negatieve invloed op heeft.
- Door lachgas kun je duizelig en misselijk worden.
- Uren na gebruik kun je je minder goed concentreren.
- Als je vaak lachgas gebruikt kun je onvruchtbaar worden.
- Als je vaak lachgas gebruikt is er ook risico op schade aan het zenuwstelsel.

Tips als je wilt stoppen met lachgas:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je lachgas aanbiedt. Zeg 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 dat je geen lachgas meer gebruikt. Dan kunnen zij je steunen.

Lees meer over [lachgas](#).

Score Onbekend

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

Geen lachgas gebruiken is belangrijk:

- Tot je 24 jaar bent zijn je hersenen in ontwikkeling. Het is mogelijk dat lachgas daar een negatieve invloed op heeft.
- Door lachgas kun je duizelig en misselijk worden.
- Uren na gebruik kun je je minder goed concentreren.
- Als je vaak lachgas gebruikt kun je onvruchtbaar worden.
- Als je vaak lachgas gebruikt is er ook risico op schade aan het zenuwstelsel.

Tips als je wilt stoppen met lachgas:

- Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als iemand je lachgas aanbiedt. Zeg 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 dat je geen lachgas meer gebruikt. Dan kunnen zij je steunen.

Lees meer over [lachgas](#).

Gamen: frequentie

Score Groen

Volgens jouw antwoorden game je nooit of bijna nooit.

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Score Oranje

Je gamet regelmatig. Gamen is belangrijk voor je. Misschien vergeet je wel eens op de tijd te letten als je aan het gamen bent. Of misschien ben je wel eens langer doorgegaan met gamen dan je van plan was. Let erop dat je genoeg tijd besteedt aan school. En aan vrienden die je in het echt ziet.

Tips om gamen leuk te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je gamet.
- Game in je vrije tijd. Game niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Score Rood

Je gamet regelmatig. Gamen is belangrijk voor je. Misschien vergeet je wel eens op de tijd te letten als je aan het gamen bent. Of misschien ben je wel eens langer doorgegaan met gamen dan je van plan was. Let erop dat je genoeg tijd besteedt aan school. En aan vrienden die je in het echt ziet.

Tips om gamen leuk te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je gamet.
- Game in je vrije tijd. Game niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Score Onbekend

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

Tips om gamen leuk te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je gamet.
- Game in je vrije tijd. Game niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Gamen: verslaving

Score Groen

Je gamet regelmatig. Maar het lijkt er niet op dat het gamen bij jou tot problemen leidt. Misschien ben je wel eens iets langer doorgegaan met gamen dan je van plan was. Dat gebeurt niet vaak. Je hebt je gamegedrag waarschijnlijk onder controle. Dat is goed!

Tips om gamen leuk te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je gamet.
- Game in je vrije tijd. Game niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Score Oranje

Je gamet regelmatig. Gamen is belangrijk voor je. Soms vergeet je op de tijd te letten als je aan het gamen bent. Daardoor game je wel eens te lang. Dat is niet zo erg, als het maar niet te vaak gebeurt. Let erop dat je genoeg tijd besteedt aan school. En aan vrienden die je in het echt ziet.

Tips om gamen leuk te houden:

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

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Score Rood

Je gamet veel. De mensen om je heen begrijpen waarschijnlijk niet helemaal dat jij gamen zo leuk vindt. Ze laten dat misschien merken. Bedenk eens hoe vaak je feestjes overslaat, afspraken mist of je huiswerk slecht maakt om snel weer te gamen. Misschien wil je dat helemaal niet doen. Denk eens na over minder gamen.

Tips om gamen leuk te houden:

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

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over gamen beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Als gamen belangrijk voor je is, lees dan de tips.

Tips om gamen leuk te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je gamet.
- Game in je vrije tijd. Game niet tijdens school of huiswerk.
- Geef niet meer geld uit aan games dan je hebt.

Lees meer over [gamen en gameverslaving](#).

Sociale media

Score Groen

Volgens jouw antwoorden gebruik je sociale media.

Lees meer over [sociale media gebruik](#).

Score Oranje

Je geeft aan dat je sociale media gebruik je soms negatief beïnvloedt.

Je kunt gezondheidsproblemen krijgen als je te veel met sociale media bezig bent. Bijvoorbeeld slaaptekort en je aandacht er slecht bij kunnen houden op school. Ook kunnen alle mooie beelden op sociale media je onzeker maken. Besef je dat veel mensen op sociale media vooral positieve berichten en mooie foto's delen.

Tips om je sociale media gebruik gezond te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je per dag op sociale media zit.
- Gebruik sociale media in je vrije tijd, niet tijdens school of huiswerk. Je hersens kunnen namelijk maar 1 ding tegelijk doen.
- Houd via een app bij hoeveel tijd je per dag je op sociale media zit. Minder daarna. Hoe slechter je humeur wordt van het minderen, hoe groter de kans is dat je verslaafd bent aan sociale media. Hou het minderen vol! Als je mindert, wordt het steeds makkelijker om sociale media gezond te gebruiken.
- Als het niet lukt om te minderen, vraag dan hulp aan je ouders, vrienden of vriendinnen, je huisarts of een vertrouwenspersoon op school.

Lees meer over [sociale media gebruik](#).

Score Rood

Je geeft aan dat je sociale media gebruik je vaak negatief beïnvloedt.

Je kunt gezondheidsproblemen krijgen als je te veel met sociale media bezig bent. Bijvoorbeeld slaaptekort en je aandacht er slecht bij kunnen houden op school. Ook kunnen alle mooie beelden op sociale media je onzeker maken. Besef je dat veel mensen op sociale media vooral positieve berichten en mooie foto's delen.

Tips om je sociale media gebruik gezond te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je per dag op sociale media zit.
- Gebruik sociale media in je vrije tijd, niet tijdens school of huiswerk. Je hersens kunnen namelijk maar 1 ding tegelijk doen.
- Houd via een app bij hoeveel tijd je per dag je op sociale media zit. Minder daarna. Hoe slechter je humeur wordt van het minderen, hoe groter de kans is dat je verslaafd bent aan sociale media. Hou het minderen vol! Als je mindert, wordt het steeds makkelijker om sociale media gezond te gebruiken.
- Als het niet lukt om te minderen, vraag dan hulp aan je ouders, vrienden of vriendinnen, je huisarts of een vertrouwenspersoon op school.

Lees meer over [sociale media gebruik](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over sociale media beantwoord. We geven je dus een algemeen advies.

Je kunt gezondheidsproblemen krijgen als je te veel met sociale media bezig bent. Bijvoorbeeld slaaptekort en slechte concentratie op school. Ook kunnen alle mooie beelden op sociale media je onzeker maken. Besef je dat mensen op sociale media vooral positieve berichten en mooie foto's delen.

Tips om je sociale media gebruik gezond te houden:

- Maak afspraken met jezelf over hoe lang je per dag op sociale media zit.
- Gebruik sociale media in je vrije tijd, niet tijdens school of huiswerk. Je hersens kunnen namelijk maar 1 ding tegelijk doen!
- Houd via een app bij hoeveel tijd je per dag je op sociale media zit. Minder daarna. Hoe slechter je humeur wordt van het minderen, hoe groter de kans is dat je verslaafd bent aan sociale media. Hou het minderen vol! Als je mindert, wordt het steeds makkelijker om sociale media gezond te gebruiken.
- Als het niet lukt om te minderen, vraag dan hulp aan je ouders, vrienden of vriendinnen, je huisarts of een vertrouwenspersoon op school.

Lees meer over [sociale media gebruik](#).

Voeding

Score Groen

Volgens jouw antwoorden eet je 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 om gezond te eten:

- Ontbijt elke dag.
- Drink water of thee zonder suiker. Drink liever geen zoete dranken. Bijvoorbeeld frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Eet elke dag minstens 250 gram groente en twee stuks fruit.
- Eet volkorenbrood.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Score Oranje

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

Tips om gezond te eten:

- Ontbijt elke dag.
- Drink water of thee zonder suiker. Drink liever geen zoete dranken zoals frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Eet elke dag minstens 250 gram groente en twee stuks fruit.
- Eet volkorenbrood.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Score Rood

Je eet niet zo gezond. 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 om gezond te eten:

- Ontbijt elke dag.
- Drink water of thee zonder suiker. Drink liever geen zoete dranken. Bijvoorbeeld frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Eet elke dag minstens 250 gram groente en twee stuks fruit.
- Eet volkorenbrood.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen ingevuld. Hierdoor weten we niet hoe gezond je eet. Je krijgt daarom een algemeen advies. 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 om gezond te eten:

- Ontbijt elke dag.
- Drink water of thee zonder suiker. Drink liever geen zoete dranken. Bijvoorbeeld frisdrank, energiedrank of vruchtensap.
- Eet elke dag minstens 250 gram groente en twee stuks fruit.
- Eet volkorenbrood.

Lees meer over [gezonde voeding](#).

Bewegen

Score Groen

Je sport en beweegt regelmatig. Dat is goed. Het is gezond om iedere dag 1 uur of meer te bewegen. Je krijgt energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft in vorm.

Tips om goed te bewegen:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past. Ontdek wat je leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Als je 1 uur achter een scherm hebt gezeten, ga dan iets actiefs doen.

Lees meer over [bewegen en sporten](#) of kijk welke [sport er bij je past](#).

Score Oranje

Volgens jouw antwoorden ben je met sport en bewegen al goed op weg. Probeer nog wat vaker actief te zijn. Het is beter voor je gezondheid om elke dag 1 uur of meer te bewegen. Je krijgt meer energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft beter in vorm.

Tips om goed te bewegen:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past. Ontdek wat je leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Als je 1 uur achter een scherm hebt gezeten, ga dan iets actiefs doen.

Lees meer over [bewegen en sporten](#) of kijk welke [sport er bij je past](#).

Score Rood

Volgens jouw antwoorden beweeg je niet genoeg. Probeer vaker actief te zijn. Het is beter voor je gezondheid om elke dag 1 uur of meer te bewegen. Je krijgt meer energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft beter in vorm.

Tips om goed te bewegen:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past. Ontdek wat je leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Als je 1 uur achter een scherm hebt gezeten, ga dan iets actiefs doen.

Lees meer over [bewegen en sporten](#) of kijk welke [sport er bij je past](#).

Score Onbekend

Je hebt niet alle vragen over sporten en bewegen beantwoord. We kunnen je daarom geen persoonlijk advies geven. Je krijgt dus een algemeen advies over sporten en bewegen. Het is belangrijk voor je gezondheid om elke dag 1 uur of meer te bewegen. Je krijgt daardoor meer energie, je voelt je fitter en je lichaam blijft beter in vorm.

Tips om goed te bewegen:

- Ga lopend of fietsend naar school.
- Er is voor iedereen een sport die bij hem of haar past. Ontdek wat je leuk vindt, word lid bij een sportclub of ga met vrienden sporten.
- Als je 1 uur achter een scherm hebt gezeten, ga dan iets actiefs doen.

Lees meer over [bewegen en sporten](#) of kijk welke [sport er bij je past](#).