

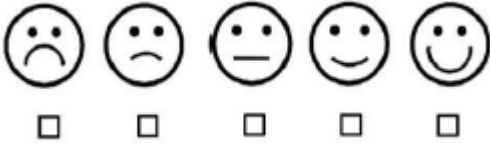
# Voorlichtingsboodschappen

Gezondheidsmonitor Jeugd 2019



## Inhoud

Lekker in je vel?.....	3
Vraag.....	3
Advies .....	3
Weerbaarheid (opkomen voor jezelf) .....	4
Vraag.....	4
Advies .....	4
Stress.....	5
Vraag.....	5
Advies .....	5
Eenzaamheid.....	6
Vraag.....	6
Advies .....	6
Alcohol.....	7
Vraag.....	7
Advies .....	7
Roken .....	9
Vraag.....	9
Advies .....	9
Drugs .....	11
Vraag.....	11
Advies .....	11
Lachgas .....	13
Vraag.....	13
Advies .....	13
Gebruik hasj en wiet .....	14
Vraag.....	14
Advies .....	14
(cyber)Pesten .....	15
Vraag.....	15
Advies .....	15
Veilig vrijen .....	17
Vraag.....	17
Advies .....	17
Veilig vrijen .....	18
Vraag.....	18
Advies .....	18

Titel	Lekker in je vel?	
<b>Vraag</b>	BASIS <b>Hoe gelukkig voel je je meestal?</b>  	
<b>Advies</b>	Bij niet lekker in je vel zitten (smiley 1, 2 of 3)	Uit je antwoord op de vraag over hoe gelukkig je je meestal voelt, blijkt dat je niet (zo) lekker in je vel zit. Veel jongeren hebben wel eens zorgen of problemen. Soms gaat dat vanzelf over. Maar soms blijft het of wordt het erger. Zit je al een tijdje niet zo lekker in je vel? Of heb je misschien iets meegemaakt? Het kan zijn dat je daardoor last hebt van sombere buien, geen zin hebt om dingen te ondernemen, of dat je jezelf steeds vaker betrapt op negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen. Je bent niet de enige! Wil je je weer beter voelen en een beetje makkelijker door het leven gaan? Praat erover met iemand die je vertrouwt. Bijvoorbeeld met je mentor, broer, zus, ouders, een goede vriend(in) of de huisarts.  <b>Meer weten?</b> <a href="http://www.gripopjedip.nl">www.gripopjedip.nl</a> : voor tips, informatie en evt. (online)hulp. <a href="http://www.depri-en-dan.nl">www.depri-en-dan.nl</a> : voor jongeren die leven in twee culturen. <a href="http://www.jouwggd.nl/gevoel">www.jouwggd.nl/gevoel</a> : voor informatie en vragen stellen via chat of mail.
	Bij goed in je vel zitten (smiley 4 of 5)	Je geeft aan dat je je meestal gelukkig voelt. Fijn. Als je mentaal fit bent, zit je lekker in je vel, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas. Misschien gaat het soms minder of ken je iemand die minder goed in zijn/haar vel zit. Op de volgende sites vind je dan tips, informatie en evt. (online) hulp.  <b>Meer weten?</b> <a href="http://www.gripopjedip.nl">www.gripopjedip.nl</a> : voor tips, informatie en evt. (online)hulp. <a href="http://www.depri-en-dan.nl">www.depri-en-dan.nl</a> : voor jongeren die leven in twee culturen. <a href="http://www.jouwggd.nl/gevoel">www.jouwggd.nl/gevoel</a> : voor informatie en vragen stellen via chat of mail.
	Als de vraag niet is ingevuld	Geen advies

Titel		Weerbaarheid (opkomen voor jezelf)																																																
Vraag		<p>BASIS</p> <p><b>Geef aan in hoeverre je het eens bent met onderstaande uitspraken.</b>  <i>Kruis op elke regel één vakje aan.</i></p> <table border="0"> <thead> <tr> <th></th> <th>Helemaal mee eens</th> <th>Mee eens</th> <th>Soms wel, soms niet</th> <th>Mee oneens</th> <th>Helemaal mee oneens</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ik weet wat ik wel en niet wil</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>[k laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> <tr> <td>Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee</td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> <td><input type="checkbox"/></td> </tr> </tbody> </table>		Helemaal mee eens	Mee eens	Soms wel, soms niet	Mee oneens	Helemaal mee oneens	Ik weet wat ik wel en niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[k laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Helemaal mee eens	Mee eens	Soms wel, soms niet	Mee oneens	Helemaal mee oneens																																													
Ik weet wat ik wel en niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
[k laat mij makkelijk overhalen om dingen te doen die ik niet wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
Ik kan heel goed nee zeggen tegen mijn vrienden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
Ik vind het moeilijk om hulp te vragen als iemand mij lastig valt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
Ik doe alleen maar dingen die ik zelf echt wil	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
Ik kom voor mezelf op als iemand mij uitscheldt, beledigt of bedreigt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
Als mijn vrienden iets doen wat ik eigenlijk niet wil dan doe ik toch maar mee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>																																													
Advies	Advies iedereen krijgt	<p>Je hebt vragen gekregen over het opkomen voor jezelf en maken van keuzes. Je bent weerbaar als je op een passende manier kunt opkomen voor jezelf. Dat betekent dat je je eigen wensen en grenzen aan kunt geven en tegelijk respect hebt voor de ander. En dat je je eigen keuzes maakt.</p> <p><b>Het kan soms best lastig zijn om goed voor jezelf op te komen en je eigen keuzes te maken.</b></p> <p><b>Daarom geven we de volgende tips:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Denk goed na over wat je zegt en doet. Respecteer de grens van anderen.</li> <li>• Luistert iemand niet naar jouw grenzen, geef dan duidelijk aan dat je het niet wilt en ga weg. Doe geen dingen die je niet wilt. Zeg 'nee' of 'stop'. Vraag hulp als je het niet alleen kan.</li> <li>• Vertrouw op je gevoel. Als je twijfelt bij iets wat iemand wil, betekent dat meestal dat je gevoel oke is. Doe het dan niet.</li> <li>• Wil je niet mee doen met de groep, geef dan aan dat je een andere mening hebt. Zoek steun bij iemand die je vertrouwt.</li> <li>• Zeg tegen jezelf 'ik ben wie ik ben en dat is goed genoeg'. Dat geeft zelfvertrouwen.</li> <li>• Bespreek dingen die je lastig vindt met iemand die je vertrouwt.</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.mentaalvitaal.nl/assertiviteit">www.mentaalvitaal.nl/assertiviteit</a>: voor informatie (niet specifiek voor jongeren) over opkomen voor jezelf en oefeningen om nee te zeggen.  <a href="http://www.jouwggd.nl/gevoel">www.jouwggd.nl/gevoel</a>: voor informatie en het stellen van vragen.</p>																																																

Titel		Stress
Vraag	BASIS	
	Hoe vaak voel je je gestrest?	
		Nooit      Bijna nooit
		Soms      Vaak      Zeer vaak
		Ik voel me gestrest door <u>school of huiswerk</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Ik voel me gestrest door mijn <u>situatie thuis</u> (zoals zorgen, problemen of ruzies thuis) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		Ik voel me gestrest <u>door eigen problemen</u> (zoals mijn gezondheid, ruzies met andere jongeren, geheimen of schulden) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Ik voel me gestrest over <u>wat anderen van me vinden</u> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
	Ik voel me gestrest door <u>alles wat ik moet doen</u> (school, huiswerk, social media, bijbaantje, sporten etc.) <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	
Advies	Als wordt aangegeven zich over een van de onderwerpen vaak of zeer vaak druk te maken	Heb jij het altijd erg druk of maak je je ergens druk over? Veel jongeren vinden het moeilijk om daar mee om te gaan. Ze hebben het bijvoorbeeld druk door school, sport, bijbaantje, sociale media of gedoe thuis. Al die dingen samen kunnen zorgen voor stress. Stress kan ervoor zorgen dat je slecht slaapt, prikkelbaar bent of pijn hebt in je hoofd of buik. Goed plannen en het maken van keuzes kan helpen om deze stress te verlichten.  <b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/onderwerp/een-drukke-agenda">www.jouwggd.nl/onderwerp/een-drukke-agenda</a>
	Alle andere opties	Geen advies

Titel		Eenzaamheid
Vraag		<p>Voel je je wel eens eenzaam?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, vaak</li> <li>• Ja, soms</li> <li>• Zelden</li> <li>• Nee</li> </ul>
Advies	Als aan wordt gegeven wel eens eenzaam te zijn	<p>Advies voor jongeren die wel eens eenzaam zijn</p> <p>Uit je antwoorden blijkt dat je je weleens eenzaam voelt. Het is niet nodig om je eenzaam te blijven voelen. Je kunt er iets aan doen. Voel jij je eenzaam? Praat er met anderen over. Bijvoorbeeld met je ouders, met een goede vriend of vriendin, met iemand op school of iemand anders die je vertrouwt.</p> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.jouwggd.nl/gevoel/eenzaamheid">www.jouwggd.nl/gevoel/eenzaamheid</a>.  <a href="http://www.jouwggd.nl/relaties/vrienden">www.jouwggd.nl/relaties/vrienden</a>.</p>
	Als aan wordt gegeven zelden of nooit eenzaam te zijn of als de vraag niet is ingevuld	Geen advies

Titel		Alcohol
Vraag		<p>BASIS</p> <p><b>Heb je ooit alcohol gedronken?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, een heel glas of meer [1]</li> <li>• Ja, alleen een paar slokjes [2]</li> <li>• Nee [3]</li> <li>• Onbekend [9]</li> </ul>
Advies	Als aan wordt gegeven alcohol te hebben gedronken	<p>Jij hebt aangegeven alcohol te hebben gedronken.</p> <p>Het is beter voor je om voor je 18e jaar geen alcohol te drinken. Alcohol is voor jongeren namelijk slecht voor de ontwikkeling van de hersenen en het lichaam. Zo kun je als gevolg van alcohol de volgende dag last hebben van concentratieproblemen of gaat sporten minder goed.</p> <p><b>Bedenk waarom je eigenlijk drinkt</b> Drink je alcohol om mee te doen met je vrienden? Om even al je zorgen te vergeten? Of om meer te durven? Alcohol helpt je niet om dit soort problemen op te lossen. Het kan het risico op andere problemen juist vergroten.</p> <p><b>Je kunt dingen doen waar je spijt van krijgt</b> Als je (veel) alcohol drinkt kun je dingen doen waar je later spijt van krijgt. Zoals ruzie maken, vechten, dingen kapot maken of onveilige of onvrijwillige seks.</p> <p><b>Tips als je wilt stoppen met alcohol drinken</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedenk van te voren wat je gaat zeggen als je een drankje krijgt aangeboden. Bijvoorbeeld: "Nee, dank je. Ik neem vanavond fris".</li> <li>• Probeer eens een drankje te nemen zonder alcohol.</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/</a> : voor informatie en het stellen van vragen.</p>
	Als aan wordt gegeven <u>geen</u> alcohol te hebben gedronken	<p>Jij hebt aangegeven geen alcohol te drinken. Dat is natuurlijk hartstikke goed!</p> <p>Het is verstandig om voor je 18e jaar geen alcohol te drinken. Alcohol is voor jongeren namelijk slecht voor de ontwikkeling van de hersenen en het lichaam.</p> <p>Misschien drinken je vrienden wel? En vragen ze je ook eens mee te drinken? Blijf dan gewoon bij je voornemen om niet te drinken. Jij weet wel beter dat je alcohol niet nodig hebt om het gezellig en leuk te hebben met vrienden.</p> <p><b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/</a>: voor informatie en het stellen van vragen.</p>
	Als de vraag niet is ingevuld	<p>Je hebt niet alle vragen beantwoord over alcohol. We kunnen je daarom geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over alcohol.</p> <p>Het is verstandig om voor je 18e jaar geen alcohol te drinken. Alcohol is voor jongeren namelijk slecht voor de ontwikkeling van de hersenen en het lichaam.</p> <p>Misschien drinken je vrienden wel? En vragen ze je ook eens mee te drinken? Blijf dan gewoon bij je voornemen om niet te drinken. Jij weet wel beter dat je alcohol niet nodig hebt om het gezellig en leuk te hebben met vrienden.</p>

		<b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/alcohol/</a> : voor informatie en het stellen van vragen.
--	--	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Titel		Roken
Vraag		<p>FACULTATIEF</p> <p><b>Heb je ooit gerookt? Hiermee bedoelen we sigaretten en shag (sjek), geen elektronische sigaret.</b></p> <p><input type="checkbox"/> Ja, een hele sigaret of meer</p> <p><input type="checkbox"/> Ja, alleen een paar trekjes</p> <p><input type="checkbox"/> Nee --&gt; Ga naar vraag XX</p>
Advies	Als aan wordt gegeven te roken	<p>Advies voor jongeren die roken</p> <p>Volgens jouw antwoorden rook jij of heb je wel eens gerookt. Het is beter voor je gezondheid om helemaal niet te roken.</p> <p><b>Voordelen van niet roken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je leeft gezonder!</li> <li>• Je tanden blijven mooi wit</li> <li>• Je houdt een lekkere frisse adem</li> <li>• Je houdt geld over voor leuke dingen (bv het nieuwste mobieltje)</li> <li>• Je raakt niet verslaafd aan sigaretten en wordt niet afhankelijk van de sigaret</li> </ul> <p><b>Wat kun je zeggen als je niet wilt roken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik geef mijn geld liever uit aan leuke dingen</li> <li>• Ik wil gezond ouder worden.</li> <li>• Ik rook niet, ik sport!</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b></p> <p>Wil je meer weten over roken? Of over stoppen met roken? Kijk dan eens op deze websites: <a href="http://www.rokeninfo.nl">www.rokeninfo.nl</a>; <a href="http://www.smokealert.nl">www.smokealert.nl</a>; <a href="http://www.zitdaterechtin.nl">www.zitdaterechtin.nl</a>; <a href="https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/">https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/</a></p>
	Als aan wordt gegeven niet te roken	<p>Advies voor jongeren die niet roken</p> <p>Volgens jouw antwoord heb jij nooit gerookt. Dat is heel gezond.</p> <p><b>Voordelen van niet roken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je leeft gezonder!</li> <li>• Je tanden blijven mooi wit</li> <li>• Je houdt een lekkere frisse adem</li> <li>• Je houdt geld over voor leuke dingen (bv het nieuwste mobieltje)</li> <li>• Je raakt niet verslaafd, wordt niet afhankelijk van de sigaret</li> </ul> <p><b>Wat kun je zeggen als je niet wilt roken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ik geef mijn geld liever uit aan leuke dingen</li> <li>• Ik wil gezond ouder worden.</li> <li>• Ik rook niet, ik sport!</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b></p> <p>Wil je meer weten over roken? Of over stoppen met roken? Kijk dan eens op deze websites: <a href="http://www.rokeninfo.nl">www.rokeninfo.nl</a>; <a href="http://www.smokealert.nl">www.smokealert.nl</a>; <a href="http://www.zitdaterechtin.nl">www.zitdaterechtin.nl</a>; <a href="https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/">https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/</a></p>
	Als de vraag niet is ingevuld	<p>Algemeen advies roken</p> <p>Je hebt niet alle vragen over roken beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over roken.</p> <p>Het is beter voor je gezondheid om niet te roken.</p> <p><b>Voordelen van niet roken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je leeft gezonder!</li> <li>• Je tanden blijven mooi wit</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"><li>• Je houdt een lekkere frisse adem</li><li>• Je houdt geld over voor leuke dingen (bv het nieuwste mobieltje)</li><li>• Je raakt niet verslaafd, wordt niet afhankelijk van de sigaret</li></ul> <p><b>Wat kun je zeggen als je niet wilt roken:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ik rook niet, ik sport!</li><li>• Ik geef mijn geld liever uit aan leuke dingen</li><li>• Ik wil gezond ouder worden.</li></ul> <p><b>Meer weten?</b> Wil je meer weten over roken? Of over stoppen met roken? Kijk dan eens op deze websites: <a href="http://www.rokeninfo.nl">www.rokeninfo.nl</a>; <a href="http://www.smokealert.nl">www.smokealert.nl</a>; <a href="http://www.zitdaterechtin.nl">www.zitdaterechtin.nl</a>; <a href="https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/">https://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/roken/</a></p>
--	--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Titel	Drugs	
<b>Vraag</b>	FACULTATIEF <b>Heb je ooit 1 van de volgende middelen gebruikt: XTC (ecstasy, MDMA), cocaïne, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, heroïne en/of lachgas?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nee --&gt; Ga naar vraag XX</li> <li>• Ja</li> </ul>	
<b>Advies</b>	Als aan wordt gegeven <u>geen</u> harddrugs te hebben gebruikt	Advies voor jongeren die geen harddrugs gebruikt Je hebt een vraag beantwoord over middelen zoals lachgas, XTC of amfetaminen. Volgens jouw antwoord heb jij deze middelen nooit gebruikt. Dat is goed voor je gezondheid!  <b>Voordelen van een leven zonder drugs:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je hersenen ontwikkelen zich beter</li> <li>• Je kunt je beter concentreren en beter leren</li> <li>• Je raakt niet afhankelijk/verslaafd</li> <li>• Zonder drugs leef je gezonder.</li> </ul> <b>Als je medicatie gebruikt moet je extra opletten</b> Gebruik je medicijnen voor ADHD/ADD zoals Ritalin? En gebruik je XTC? Let op: dit kan gevaarlijke bijwerkingen hebben, zoals verhoogde bloeddruk en hartritme en vernauwde bloedvaten.  <b>Meer weten?</b> Wil je meer weten over drugs en de gevolgen? Kijk op de website: <a href="http://www.drugsinfo.nl">www.drugsinfo.nl</a> of bel de Drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct. p/min) of praat erover met je mentor of een andere leraar die je vertrouwt.
	Als aan wordt gegeven harddrugs te hebben gebruikt	Advies voor jongeren die wel eens harddrugs gebruikt Je hebt een aantal vragen beantwoord over middelen zoals XTC (ecstasy, MDMA), cocaïne, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, lachgas en/of heroïne.  Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens harddrugs gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om dit niet te doen.  <b>Voordelen van een leven zonder drugs:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je hersenen ontwikkelen zich beter</li> <li>• Je kunt je beter concentreren en beter leren</li> <li>• Je raakt niet afhankelijk/verslaafd</li> <li>• Zonder drugs leef je gezonder.</li> </ul> <b>Als je medicatie gebruikt moet je extra opletten</b> Gebruik je medicijnen voor ADHD/ADD zoals Ritalin? En gebruik je XTC? Let op: dit kan gevaarlijke bijwerkingen hebben, zoals verhoogde bloeddruk en hartritme en vernauwde bloedvaten.  <b>Meer weten?</b> Wil je meer weten over drugs en de gevolgen? Kijk op de website: <a href="http://www.drugsinfo.nl">www.drugsinfo.nl</a> of bel de Drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct. p/min) of praat erover met je mentor of een andere leraar die je vertrouwt.
	Als de vraag niet is ingevuld	Algemeen advies harddrugs Je hebt de vragen over het gebruik van middelen zoals XTC (ecstasy, MDMA), cocaïne, paddo's, amfetamine (uppers, pep of speed), LSD, GHB, lachgas en/of heroïne niet beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over harddrugs.

		<p><b>Voordelen van een leven zonder drugs:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je hersenen ontwikkelen zich beter</li><li>• Je kunt je beter concentreren en beter leren</li><li>• Je raakt niet afhankelijk/verslaafd</li><li>• Zonder drugs leef je gezonder.</li></ul> <p><b>Als je medicatie gebruikt moet je extra opletten</b> Gebruik je medicijnen voor ADHD/ADD zoals Ritalin? En gebruik je XTC? Let op: dit kan gevaarlijke bijwerkingen hebben, zoals verhoogde bloeddruk en hartritme en vernauwde bloedvaten.</p> <p><b>Meer weten?</b> Wil je meer weten over drugs en de gevolgen? Kijk op de website: <a href="http://www.drugsinfo.nl">www.drugsinfo.nl</a> of bel de Drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct. p/min) of praat erover met je mentor of een andere leraar die je vertrouwt.</p>
--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Titel		Lachgas
Vraag		<p>FACULTATIEF</p> <p><b>Heb je ooit lachgas gebruikt?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nee</li> <li>• Onbekend</li> </ul>
Advies	Als aan wordt gegeven <u>nooit</u> lachgas te hebben gebruikt	<p>Volgens jouw antwoorden heb jij nog nooit lachgas gebruikt. Dat is heel verstandig van je, want lachgas is niet goed voor je gezondheid.</p> <p><b>Waarom is lachgas slecht voor je?</b> Het gebruik van lachgas brengt risico's met zich mee. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling en het is aannemelijk dat lachgas slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen, net als alcohol. Als gevolg van lachgas kan je duizelig of misselijk worden. Na het gebruik van lachgas kan je concentratieproblemen krijgen.</p> <p><b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/</a>: voor informatie en het stellen van vragen.</p>
	Als aan wordt gegeven lachgas te hebben gebruikt	<p>Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens lachgas gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om dit niet te doen.</p> <p><b>Waarom is lachgas slecht voor je?</b> Het gebruik van lachgas brengt risico's met zich mee. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling en het is aannemelijk dat lachgas slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen, net als alcohol. Als gevolg van lachgas kan je duizelig of misselijk worden. Na het gebruik van lachgas kan je concentratieproblemen krijgen.</p> <p><b>Wat kan je doen als iemand je lachgas aanbiedt, terwijl je dit niet wilt nemen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedenk wat je gaat zeggen voordat iemand je lachgas aanbiedt. Bijvoorbeeld: "Nee dank je, ik heb geen lachgas nodig om me goed te voelen" of "Nee dank je, ik heb besloten om geen lachgas (meer) te gebruiken".</li> <li>• Vertel een paar vrienden dat je geen lachgas (meer) wilt gebruiken, zodat ze je hiermee kunnen steunen.</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/</a>: voor informatie en het stellen van vragen.</p>
	Als de vraag niet is ingevuld	<p>Je hebt de vraag over lachgas niet beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies lachgas.</p> <p><b>Waarom is lachgas slecht voor je?</b> Het gebruik van lachgas brengt risico's met zich mee. Je hersenen zijn nog in ontwikkeling en het is aannemelijk dat lachgas slecht is voor de ontwikkeling van je hersenen, net als alcohol. Als gevolg van lachgas kan je duizelig of misselijk worden. Na het gebruik van lachgas kan je concentratieproblemen krijgen.</p> <p><b>Meer weten?</b> <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/lachgas/</a>: voor informatie en het stellen van vragen.</p>

Titel		Gebruik hasj en wiet
<b>Vraag</b>		<p>BASIS</p> <p><b>Heb je ooit wiet of hasj gebruikt?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nee</li> <li>• Onbekend</li> </ul>
<b>Advies</b>	Als aan wordt gegeven wel eens hasj of wiet te hebben gebruikt	<p>Volgens jouw antwoorden heb jij wel eens hasj of wiet gebruikt. Het is beter voor je gezondheid om dit niet te doen.</p> <p><b>Waarom zijn hasj en wiet slecht voor je?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je kan er verslaafd aan raken.</li> <li>• Je hebt minder interesse in andere dingen.</li> <li>• Je kan je bang gaan voelen.</li> <li>• Je kan dingen minder goed onthouden.</li> <li>• Je kan je minder goed concentreren.</li> <li>• Hierdoor haal je meestal minder goede cijfers op school.</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/</a>: voor als je meer informatie wilt over drugs en de gevolgen. Bel de drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct. p/min) voor als je over dit onderwerp wilt praten of meer informatie wilt.</p>
	Als aan wordt gegeven nooit hasj of wiet te hebben gebruikt	<p>Volgens jouw antwoord heb jij nooit hasj of wiet gebruikt. Dat is goed voor je gezondheid!</p> <p><b>Waarom zijn hasj en wiet slecht voor je?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je kan er verslaafd aan raken.</li> <li>• Je hebt minder interesse in andere dingen.</li> <li>• Je kan je bang gaan voelen.</li> <li>• Je kan dingen minder goed onthouden.</li> <li>• Je kan je minder goed concentreren.</li> <li>• Hierdoor haal je meestal slechte cijfers op school.</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/</a>: voor als je meer informatie wilt over drugs en de gevolgen. Bel de drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct. p/min) voor als je over dit onderwerp wilt praten of meer informatie wilt.</p>
	Als de vraag niet is ingevuld	<p>Je hebt de vraag over wiet of hasj niet beantwoord. We kunnen je dus geen persoonlijk advies geven. Je krijgt alleen een algemeen advies over hasj en wiet.</p> <p><b>Waarom zijn hasj en wiet slecht voor je?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Je kan er verslaafd aan raken.</li> <li>• Je hebt minder interesse in andere dingen.</li> <li>• Je kan je bang gaan voelen.</li> <li>• Je kan dingen minder goed onthouden.</li> <li>• Je kan je minder goed concentreren.</li> <li>• Hierdoor haal je meestal slechte cijfers op school.</li> </ul> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/">www.jouwggd.nl/alcohol-roken-drugs/drugs/</a>: voor als je meer informatie wilt over drugs en de gevolgen. Bel de drugs Infolijn: 0900-1995 (10 ct. p/min) voor als je over dit onderwerp wilt praten of meer informatie wilt.</p>

Titel	<b>(cyber)Pesten</b>	
<b>Vraag</b>	<p><b>Pesten</b> Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest op school?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nooit</li> <li>• Minder dan 2 keer per maand</li> <li>• 2 of 3 keer per maand</li> <li>• Ongeveer 1 keer per week</li> <li>• Meerdere keren per week</li> </ul> <p><b>Cyber pesten</b> Hoe vaak ben je de laatste 3 maanden gepest via internet, social media of mobiele telefoon?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nooit</li> <li>• Minder dan 2 keer per maand</li> <li>• 2 of 3 keer per maand</li> <li>• Ongeveer 1 keer per week</li> <li>• Meerdere keren per week</li> </ul>	
<b>Advies</b>	Als aan wordt gegeven <u>niet</u> gepest te worden	<p>Advies voor jongeren die niet gepest worden Je hebt vragen beantwoord over pesten en gepest worden. Je hebt aangegeven dat je niet of nauwelijks wordt gepest (op school of online). Gelukkig maar.</p> <p><b>Misschien heb je wel in de gaten dat iemand anders wordt gepest. Wil je daar iets aan doen?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pest zelf niet mee. En kom voor hem of haar op. Dat kan samen met anderen.</li> <li>• Kijk dan eens op de volgende site: <a href="http://www.pestweb.nl">www.pestweb.nl</a>.</li> <li>• Bel of chat met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur. <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a></li> </ul> <p>Meer informatie: <a href="https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/">https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/</a></p>
	Als aan wordt gegeven <u>wel eens</u> gepest te worden	<p>Advies voor jongeren die wel eens gepest worden Je hebt vragen beantwoord over pesten en gepest worden. Je hebt aangegeven dat je wel eens of regelmatig (op school of online) wordt gepest. Dat is echt heel vervelend en dat hoef je echt niet te accepteren.</p> <p><b>Wil je dat het pesten stopt en weet je niet goed hoe je dat aan kunt pakken?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouw school kan je verder helpen. Want het is niet alleen jouw probleem, het is ook een probleem van de school. Jij moet je veilig kunnen voelen en daar kan de school je bij helpen. Dus ga naar je mentor of leraar en praat over het pesten. Hij of zij kan je echt verder helpen.</li> <li>• Praat er met iemand over. Bijvoorbeeld met je broer, je zus, je ouders of een goede vriend(in).</li> <li>• Kijk eens op deze site: <a href="http://www.pestweb.nl">www.pestweb.nl</a>. Je kunt ook mailen, chatten of bellen met een medewerker van Pestweb. Wat je vertelt, blijft geheim.</li> <li>• Bel of chat met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur. <a href="http://www.kindertelefoon.nl">www.kindertelefoon.nl</a></li> </ul> <p>Meer informatie : <a href="https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/">https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/</a></p>
	Als de vraag niet is ingevuld	<p><b>Algemeen advies pesten</b> Je hebt niet alle vragen over pesten en gepest worden beantwoord. Je krijgt alleen een algemeen advies over gepest worden.</p> <p>Wanneer je niet of nauwelijks wordt gepest (op school of online): gelukkig</p>

maar.

**Misschien heb je wel in de gaten dat iemand anders wordt gepest.**

**Wil je daar iets aan doen?**

- Pest zelf niet mee. En kom voor hem of haar op. Dat kan samen met anderen.
- Kijk dan eens op de volgende site: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl).
- Bel of chat met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.  
[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl).

Wanneer je wel eens of regelmatig gepest wordt (op school of online), is dat echt heel vervelend en dat hoef je niet te accepteren.

**Wil je dat het pesten stopt en weet je niet goed hoe je dat aan kunt pakken?**

- Jouw school kan je verder helpen. Want het is niet alleen jouw probleem, het is ook een probleem van de school. Jij moet je veilig kunnen voelen en daar kan de school je bij helpen. Dus ga naar je mentor of leraar en praat over het pesten. Hij of zij kan je echt verder helpen.
- Praat er met iemand over. Bijvoorbeeld met je broer, je zus, je ouders of een goede vriend(in).
- Kijk eens op deze site: [www.pestweb.nl](http://www.pestweb.nl). Je kunt ook mailen, chatten of bellen met een medewerker van Pestweb. Wat je vertelt, blijft geheim.
- Bel of chat met de Kindertelefoon: 0800-0432. Dat is gratis, ook als je mobiel belt. Je kunt iedere dag bellen tussen 14.00 en 20.00 uur.  
[www.kindertelefoon.nl](http://www.kindertelefoon.nl)

Meer informatie : <https://www.jouwggd.nl/gevoel/pesten/>



Titel		Veilig vrijen
Vraag		<p>BASIS</p> <p><b>Heb je ooit seksuele gemeenschap gehad (sommigen noemen het ook “seks hebben”, “het doen” of “met elkaar naar bed gaan”)?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja</li> <li>• Nee, nooit</li> <li>• Onbekend</li> </ul>
Advies	Als wordt aangegeven seks te hebben gehad	Geen advies
	Als wordt aangegeven nooit seks te hebben gehad	<p>Jij hebt ingevuld dat je nog geen seks hebt gehad.</p> <p>Er zijn veel verschillende manieren van seks hebben. Als je er aan toe bent, kan seks fijn zijn. Wanneer dat moment is, is voor iedereen verschillend. Als je vrijt met een ander, moet die persoon het ook willen. Als je seks hebt met iemand, is het belangrijk om jezelf te beschermen. Tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en soms ook zwangerschap. Dit doe je door een condoom te gebruiken.</p> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a>: hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.jouwggd.nl/seks/">www.jouwggd.nl/seks/</a>: hier vind je informatie over seks.</p>
	Als de vraag niet is ingevuld	Geen advies

Titel	Veilig vrijen	
<b>Vraag</b>	<p>BASIS</p> <p><b>Heb je altijd een condoom gebruikt toen je seks had?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ja, altijd</li> <li>• Nee, niet altijd</li> <li>• Nee, nooit</li> <li>• Ik weet het niet meer</li> <li>• Nvt</li> <li>• Onbekend</li> </ul>	
<b>Advies</b>	<p>Als wordt aangegeven dat er altijd een condoom is gebruikt</p>	<p>Jij hebt ingevuld dat je altijd een condoom hebt gebruikt tijdens de seks.</p> <p>Wat goed! Een condoom beschermt tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en zwangerschap.</p> <p><b>Meer weten?</b></p> <p><a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a>: hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.jouwggd.nl/seks/">www.jouwggd.nl/seks/</a>: hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/">www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/</a>: als je je wil laten testen op soa's bij een afdeling van Sense Soa bij jou in de buurt. Je kan hier ook vragen stellen over anticonceptiemiddelen, pijn bij het vrijen, seksueel geweld en hoe je wensen en grenzen aangeeft.</p> <p>De mensen die hier werken hebben geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat ze niks tegen je ouders of verzorgers mogen zeggen over jouw bezoek. Het Sense-spreekuur is gratis.</p>
	<p>Als wordt aangegeven dat er <u>niet</u> altijd een condoom is gebruikt</p>	<p>Jij hebt ingevuld dat je niet altijd een condoom hebt gebruikt tijdens de seks.</p> <p>Er zijn veel verschillende manieren van seks hebben. Als je elkaar streelt, vingert of aftrekt, hoef je geen condooms te gebruiken. Bij alle andere handelingen (beffen, pijpen, vaginale - of anale seks) is het belangrijk om jezelf te beschermen. Tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en soms ook zwangerschap.</p> <p>Soms kan je een condoom vergeten om te doen tijdens de seks. Als je ervoor zorgt dat je altijd condooms bij je hebt, vergeet je ze minder snel. Condooms zijn op heel veel plekken te koop, zoals de supermarkt, drogisterij en apotheek. Je kunt ze ook <a href="#">online kopen</a>.</p> <p><b>Meer weten?</b></p> <p><a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> : hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.jouwggd.nl/seks/">www.jouwggd.nl/seks/</a> : hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/">www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/</a>: als je je wil laten testen op soa's bij een afdeling van Sense Soa bij jou in de buurt. Je kan hier ook vragen stellen over anticonceptiemiddelen, pijn bij het vrijen, seksueel geweld en hoe je wensen en grenzen aangeeft. De mensen die hier werken hebben geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat ze niks tegen je ouders of verzorgers mogen zeggen over jouw bezoek. Het Sense-spreekuur is gratis.</p>
	<p>Als wordt aangegeven dat er <u>nooit</u> altijd een condoom is gebruikt</p>	<p>Jij hebt ingevuld dat je nooit een condoom hebt gebruikt tijdens de seks.</p> <p>Er zijn veel verschillende manieren van seks hebben. Als je elkaar streelt, vingert of aftrekt, hoef je geen condooms te gebruiken. Bij alle andere handelingen (beffen, pijpen, vaginale - of anale seks) is het belangrijk om jezelf te beschermen. Tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en soms ook zwangerschap.</p> <p>Soms kan je een condoom vergeten om te doen tijdens de seks. Als je ervoor zorgt dat je altijd condooms bij je hebt, vergeet je ze minder snel. Condooms zijn op heel veel plekken te koop, zoals de supermarkt, drogisterij en apotheek. Je kunt ze ook <a href="#">online kopen</a>.</p> <p><b>Meer weten?</b></p>

	<p><a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> : hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.jouwggd.nl/seks/">www.jouwggd.nl/seks/</a> : hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/">www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/</a> : als je je wil laten testen op soa's bij een afdeling van Sense Soa bij jou in de buurt. Je kan hier ook vragen stellen over anticonceptiemiddelen, pijn bij het vrijen, seksueel geweld en hoe je wensen en grenzen aangeeft. De mensen die hier werken hebben geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat ze niks tegen je ouders of verzorgers mogen zeggen over jouw bezoek. Het Sense-spreekuur is gratis.</p>
Als wordt aangegeven dat men niet zeker weet of er altijd een condoom is gebruikt	<p>Jij hebt ingevuld dat je niet meer weet of je altijd een condoom hebt gebruikt tijdens de seks.</p> <p>Er zijn veel verschillende manieren van seks hebben. Als je er aan toe bent, kan seks fijn zijn. Als je elkaar streelt, vingert of aftrekt, hoef je geen condooms te gebruiken. Bij alle andere handelingen (beffen, pijpen, vaginale - of anale seks) is het belangrijk om jezelf te beschermen. Tegen soa's (seksueel overdraagbare aandoeningen) en soms ook zwangerschap. Soms kan je een condoom vergeten om te doen tijdens de seks. Als je ervoor zorgt dat je altijd condooms bij je hebt, vergeet je ze minder snel. Condooms zijn op heel veel plekken te koop, zoals de supermarkt, drogisterij en apotheek. Je kunt ze ook <a href="#">online kopen</a>.</p> <p><b>Meer weten?</b>  <a href="http://www.sense.info">www.sense.info</a> : hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.jouwggd.nl/seks/">www.jouwggd.nl/seks/</a> : hier vind je informatie over seks.  <a href="http://www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/">www.sense.info/nl/sense-jouw-buurt/</a> : als je je wil laten testen op soa's bij een afdeling van Sense Soa bij jou in de buurt. Je kan hier ook vragen stellen over anticonceptiemiddelen, pijn bij het vrijen, seksueel geweld en hoe je wensen en grenzen aangeeft. De mensen die hier werken hebben geheimhoudingsplicht. Dit betekent dat ze niks tegen je ouders of verzorgers mogen zeggen over jouw bezoek. Het Sense-spreekuur is gratis.</p>
Als in vorige vraag is aangegeven nooit seks te hebben gehad	Geen advies
Als de vraag niet is ingevuld	Geen advies