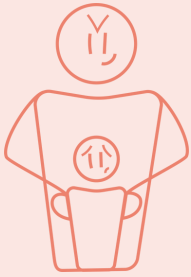
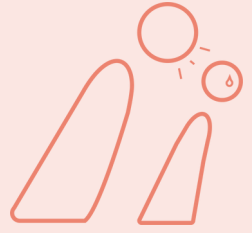


Heb je iets meegemaakt wat niet oké voelt?



**Je kunt erover praten met iemand die je kan helpen.
Het is niet jouw schuld en je staat er niet alleen voor.
Alles wat je denkt en voelt, is normaal.**



Hulp nodig?

Iemand die je vertrouwt



Praat met iemand die je vertrouwt, zoals een ouder, leraar of een andere volwassene bij wie je je veilig voelt. Zij kunnen je helpen en samen met jou kijken wat er nodig is.

Kindertelefoon



Bij de Kindertelefoon kun je anoniem praten over alles wat je bezighoudt. Je kunt bellen, chatten of het forum gebruiken. Er is altijd iemand die luistert en je kan helpen. Voor jongeren tot 18 jaar.



Alles Oké? Supportlijn



Je kunt gratis en anoniem chatten of bellen met getrainde vrijwilligers, ook in het Engels. Alles is bespreekbaar. Voor jongeren tussen de 18-25 jaar.

Centrum Seksueel Geweld



Als iemand je aanraakt en dat voelt niet oké, dan kun je contact opnemen met Centrum Seksueel Geweld. Dit geldt ook voor online misbruik. Je kunt anoniem en gratis bellen of chatten.