

WAT HEB JE NODIG OM OP TE GROEIEN...

Vink aan:



- Ouders of verzorgers liefde en zorg
- Een opvoeding met normen en waarden en het goede voorbeeld krijgen
- Ontwikkeling verantwoordelijkheidsgevoel leren voor jezelf te zorgen en voor anderen en leren met geld om te gaan
- Elke schooldag naar school gaan
- Goed onderwijs krijgen beschermd worden tegen te hoge verwachtingen leren omgaan met (gezonde) stress
- Geaccepteerd worden niet bang zijn
- Ruimte en tijd voor jezelf hobby's en sociale ontwikkeling
- Toegang tot natuur kennis over milieu
- Gezond eten lichamelijke verzorging genoeg slaap genoeg beweging
- Hulp bij het bereiken (of behouden) van een gezond gewicht en gezond gebit
- Een gezonde omgeving een rookvrije omgeving een veilige omgeving
- Bescherming tegen gehoorbeschadiging
- Toegang tot veilig internet

- Beperkte tijd achter beeldschermen
- Bescherming tegen schadelijke informatie via internet sociale media en op tv
- Voorlichting over verantwoord AI gebruik
- Voorlichting over seksualiteit
- Voorlichting over roken, vaped, alcohol en drugs gokken internet en social media verslaving
- Extra hulp krijgen als je het nodig vindt
- Bescherming tegen en hulp krijgen bij ongezonde stress of nare gebeurtenissen
- Het verschil leren tussen grappen maken en pesten en niet steeds gepest worden
- Niet geslagen worden niet uitgescholden worden niet vernederd worden
- Ouders die niet altijd erge ruzie maken
- Niet mishandeld worden niet verwaarloosd worden niet uitgebuit worden geen ongewenst lichamelijk contact
- Jouw inbreng kunnen geven over wat jij nodig hebt thuis op school en in de buurt
- Tijd krijgen om over jouw inbreng na te denken
- Mensen die met geduld naar jou luisteren zonder oordeel vooraf en jou helpen

Als jij denkt dat er iets niet goed gaat met jou of met een vriend of vriendin, of bij een klasgenoot of iemand uit je buurt, dan is er voor jou de **JEUGDMELDCODE**

Op deze site vind je jongerenorganisaties die advies of hulp kunnen bieden:
www.jongerenhulponline.nl



Informatie over voorzieningen voor jeugd en jongeren kun je vinden op: www.kinderrechtenproof.nl
Vraag advies aan je **BURGEMEESTER**
burgemeester@.....nl
of bel naar **DE KINDEROMBUDSMAN**
0800-8765432

Zoek een volwassene die je vertrouwt, die naar je luistert en die je helpt. Zoek net zo lang tot je iemand gevonden hebt.

JE STAAT ER NIET ALLEEN VOOR!

Heel veel mensen kunnen luisteren en helpen!
(Een van) je ouders, familie, burens, vrienden, een leerkracht/mentor, een coach, de huisarts (die heeft geheimhoudingsplicht), jongerenorganisaties, de politie, de burgemeester of... iemand anders die je kunt vertrouwen.

