

## Voor leerlingen

-[UpTalk](#): Amsterdamse jongeren die zich somber of depressief voelen, vanaf 15 jaar, kunnen appen, chatten of binnenlopen. Via Uptalk helpen professionele coaches hen verder. Gratis en als dat nodig is: anoniem. Dit is een initiatief van [Thrive](#)

-[Grow It-app](#): smartphone-app die jongeren tussen de 12 en 25 jaar gericht steunt bij gevoelens van angst, somberheid, eenzaamheid en stress tijdens de coronacrisis.

-[MIND Young](#): een platform over je MIND voor en door jongeren

-[Jongeren Hulp Online](#): jongeren op weg helpen in het direct vinden van passende (online) ondersteuning. Op de site staan zes organisaties die jongeren direct en anoniem hulp kunnen bieden bij hun problemen.

-[JouwGGD](#): jongeren kunnen vragen stellen via de chat aan een JGZ verpleegkundige.

-[Grip op je dip](#): biedt online ondersteuning aan jongeren tussen de 16 en 25 jaar. Je leest hier informatie, kan een zelftest doen en je kunt je vraag stellen. Je kunt via de mail anoniem zes keer vragen stellen aan een dip-deskundige. Of je anoniem opgeven voor een online groepscursus met andere jongeren (gratis, zes keer anderhalf uur).

-[NJI](#): Op deze website staat een **overzicht** met verschillende sites waar jongeren ondersteuning of informatie kunnen vinden over hun mentale gezondheid.