



Hulpwijzer Ouder-Amstel

Gepubliceerd op Hulpwijzer Ouder-Amstel 07-08-2020 02:37 (

<https://www.hulpwijzerouderamstel.nl>)

[Over welk thema zoekt u informatie?](#) > [Zorg en gezondheid](#) > [Verslaving](#) > [Gamen / internet](#)

Zit je veel op internet?

Internet kan verslavend zijn. Ook als je alleen in gedachten er mee bezig bent. Zorg dat je weet wat je doet. Maak afspraken met je ouders of jezelf over hoelang je per dag online bent.

Game je veel?

Op de website Gameninfo kun je testen of gamen voor jou een hobby is of een verslaving.

Informatie over het herkennen van een gameverslaving kun je vinden op de website van Brijder Verslavingszorg.

Brijder Verslavingszorg - gameverslaving

[088 358 20 00](tel:088-358-20-00)

informatie@brijder.nl

www.brijder.nl/gameverslaving

Brijder Verslavingszorg - gameverslaving herkennen

[088-358 20 00](tel:088-358-20-00)

informatie@brijder.nl

www.brijder.nl/gameverslaving-herkennen

Gameninfo

[0900 19 95 \(€ 0,10 per minuut\)](tel:0900-19-95)

www.gameninfo.nl

Lukt het je niet om je aan de afspraken over game-tijd of online tijd te houden?

Zoek hulp. Bel of chat met de Kindertelefoon. Voor pubers en jongvolwassenen is er de website Jouw GGD. Hier kun je chatten of mailen met een deskundige.

Kindertelefoon

Bij De Kindertelefoon werken vrijwilligers, die aan kinderen en jongeren de mogelijkheid bieden om in vertrouwen te praten over een probleem. Kinderen krijgen advies, informatie en ondersteuning.

0800 04 32

www.kindertelefoon.nl

Jouw GGD

www.jouwggd.nl

Heb je problemen door je internetgebruik of gamegedrag, bijvoorbeeld op school of op je werk?

Zoek hulp. Ga (met je ouders) naar je huisarts. Die kan je doorverwijzen naar specialistische hulp.

Of bel Brijder Verslavingszorg of stuur ze een e-mail. Zij bieden hulp bij internetverslaving.

Brijder Verslavingszorg - hoofdkantoor

Richard Holkade 4

2033 PZ Haarlem

[088 358 20 00](tel:0883582000)

informatie@brijder.nl

www.brijder.nl

Brijder Verslavingszorg - internetverslaving

[088 358 20 00](tel:0883582000)

informatie@brijder.nl

www.brijder.nl/internetverslaving

Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - Clemens & Van Elswijk

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

www.aemstelwijck.nl

Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - Corssmit & Smit

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

www.aemstelwijck.nl

Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - De Raad & Podzimek

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

www.aemstelwijck.nl

Huisartsenpraktijk M.T.A.M. van den Ende en A.N. Nijman

In de Pelmolen 1

1115 GL Duivendrecht

[020 699 32 57](tel:0206993257)

info@huisartsenduivendrecht.nl

www.huisartsduivendrecht.praktijkinfo.nl

Huisartsenpraktijk Aemstelwijck - Griever & Tamboer

Koningin Wilhelminalaan 48

1191 BV Ouderkerk aan de Amstel

[020 496 36 00](tel:0204963600)

www.aemstelwijck.nl

Wil je eerst informatie en advies over internetgebruik?

Kijk op de website van Brijder Verslavingszorg voor informatie over internetgebruik.

Brijder Verslavingszorg - hoofdkantoor

Richard Holkade 4

2033 PZ Haarlem

[088 358 20 00](tel:0883582000)

informatie@brijder.nl

www.brijder.nl

Brijder Verslavingszorg - internetverslaving

[088 358 20 00](tel:0883582000)

informatie@brijder.nl

www.brijder.nl/internetverslaving

Hulpwijzer Ouder-Amstel is ontwikkeld in opdracht van de [gemeente Ouder-Amstel](#) in samenwerking met vele organisaties en instellingen.

[Over Hulpwijzer Ouder-Amstel](#)
