

Blijf er niet mee lopen!

Als je je niet goed voelt, ga dan in gesprek met iemand bij wie je je op je gemak voelt. Dat is vaak de **studieloopbaanbegeleider**, maar het kan ook een docent zijn. Deze persoon kan met je praten en je doorverwijzen naar het team **studentondersteuning**.

Wil je liever praten met iemand van buiten school of met lotgenoten, misschien wil je wel gewoon meer informatie over een onderwerp. Meer informatie vind je hieronder.

Mentale gezondheid	Waar kun je terecht?
<p>Niet lekker in je vel? Last van eenzaamheid, een dip of depressie?</p> <p>'Ik voel me soms alleen. Ik heb het gevoel dat niemand me begrijpt. Ik wil gewoon met iemand praten. Ik heb veel verdriet omdat een vriend is overleden.'</p>	<p>De Luisterlijn (normaal tarief) www.luisterlijn.nl of 088 0767 000</p> <p>De Kindertelefoon (gratis) Bel 0800 - 0432 of chat gratis met de Kindertelefoon. Bedoeld voor kinderen tot 18 jaar. Elke dag van 11.00 tot 21.00 uur.</p> <p>Rouw chat (anoniem) chatten met een deskundige vrijwilliger van www.rouwchat.nl. Dit kan op werkdagen tussen 18.00 en 21.00 uur en in het weekend van 16.00 tot 22.00 uur.</p> <p>De Depressielijn is op werkdagen bereikbaar via 088 - 505 4334 (voor tijden zie www.depressievereniging.nl/contact www.mentaalvitaal.nl)</p>
Stress	www.mentaalvitaal.nl/problemen-oplossen/stress
Verlegen	www.verlegenmensen.nl
Angst, dwang, fobie	Bel de telefonische hulpdienst als je een goed gesprek wilt. Elke dag van 9:00 tot 13:30 uur zitten ervaringsdeskundige vrijwilligers voor je klaar: 0343-753009 . www.adfstichting.nl
<p>Zelfmoordgedachten</p> <p>'Soms denk ik eraan om een einde aan mijn leven te maken. Ik zie het soms gewoon echt niet meer zitten.'</p>	Praat vandaag nog met iemand. Hulp is beschikbaar, bel 0800-113. Je kunt ook chatten met iemand via www.113.nl
Alcohol, drugs, roken	<p>Infolijnen</p> <ul style="list-style-type: none"> Alcoholinfo: 0900-1995 (10ct/min) Drugsinfo: 0900-1995 (10ct/min) Ikstopnu: 0800-1995 (gratis) Gameninfo: 0900-1995 (10ct/min) Rokeninfo: 0900-1995 (10ct/min)
<p>Geweld/criminaliteit</p> <p>Word jij gechanteerd met een naaktfoto? Is er veel geweld thuis? Word jij verplicht tot het verrichten van seksuele of criminele handelingen?</p>	<p>Zit je in een nare situatie? Of maak je je zorgen om iemand in je omgeving? Via www.fier.nl/chat kun je anoniem je verhaal delen met een hulpverlener. Deze chat is voor alle leeftijden.</p> <p>Twijfel je ergens over? Begin daar dan misschien eens mee. De medewerkers van het chat-team luisteren naar je verhaal, geven jou informatie en helpen je als je dat wilt.</p>
Geldzorgen	Heb je geldzorgen? Bel gratis en anoniem 0800-8115 of kijk op www.0800-8115.nl
Eetstoornissen	Kijk op www.eetstoornissen.nl of bel naar 010-7370847 (check de website voor de openingstijden)
SOA	Ga naar www.ggdgm.nl/seksualiteit-soa of kijk op www.soatestwijzer.nl/soa-wijzer/
	Afspraak voor het SOA-consult kan gemaakt worden via 088 355 66 00 . Het SOA-consult is bereikbaar op maandag t/m vrijdag tussen 10.00 - 12.30 uur.
Meld Misdaad Anoniem	Weet jij iets over criminele activiteiten? Heb je iets gezien of herken je iemand op beelden? Dan is dat waardevolle informatie die ertoe kan leiden dat daders worden opgespoord. Maar wanneer de dader jou kent, voel je je misschien niet veilig om je naam en toenaam te melden. Daarom is er Meld Misdaad Anoniem. www.meldmisdaadanoniem.nl
Huiselijk en relationeel geweld	De crisisopvang Blijf van m'n Lijf is bedoeld voor vrouwen en kinderen die gevlucht zijn voor huiselijk en relationeel geweld. Zij bieden bescherming als je gevlucht bent voor je partner, familie, mensenhandel of vanwege gedwongen prostitutie of gerelateerde problemen. www.neos.nl/veilig/crisisopvang-blijf-van-mn-lijf/
Meld kindermishandeling	<p>Veilig Thuis is er voor advies en ondersteuning en het melden van huiselijk geweld en kindermishandeling. Voor jezelf, maar ook als je je zorgen maakt over de veiligheid van iemand anders. Of je nu vragen of vermoedens hebt, of het zeker weet. Je zorgen delen is een belangrijke eerste stap.</p> <p>Je krijgt als je belt een medewerker van Veilig Thuis aan de lijn, die aandachtig naar je verhaal luistert. Deze medewerker zet samen met je alles op een rij, beantwoordt vragen en geeft advies. Ook kijkt hij of zij samen met jou welke hulp er nodig is. Als je wilt, kun je anoniem blijven. Bel 0800-2000 (gratis). www.veiligthuis.nl</p>
Meldpunt Zorgwekkend Gedrag	<p>Iedere situatie met zorgwekkend gedrag is anders. Soms is het direct duidelijk dat iemand hulp nodig heeft. Maar het kan ook zijn dat je twijfelt. Bijvoorbeeld een buurman die in de war lijkt en niet goed voor zichzelf zorgt. Of iemand die schulden heeft en steeds minder in het openbaar verschijnt. De meeste mensen die in de war zijn, zorgen niet voor overlast en zijn ongevaarlijk. Door naar elkaar om te kijken, krijgen mensen op tijd de juiste hulp.</p> <p>Je kunt een deskundige van het Meldpunt Zorgwekkend Gedrag bellen voor advies op 0800 - 1205. Of om een melding te doen.</p>