

Studentenwelzijn

ROADMAP

STUDENTENWELZIJN AAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN

Ontdek hoe je je welzijn kunt vergroten. Kijk op de [studentenwebsite](#) met wie je contact kunt opnemen voor ondersteuning

EERSTE AANSPREEKPUNT

Loop je tijdens je studie tegen uitdagingen aan, of heb je te maken met persoonlijke omstandigheden die je welzijn of studievoortgang beïnvloeden? Neem dan contact op met je [studieadviseur](#)

TRAININGEN, WORKSHOPS & E-HEALTH

- Wil je zelf aan de slag met je (mentale) welzijn? Je kan [gratis e-health modules](#) volgen, bijvoorbeeld om jouw zelfvertrouwen een boost te geven of om te leren gaan met stress.
- Online zelfhulp is ook beschikbaar om jouw studie-skills te verbeteren, zoals een [training tentamen-voorbereiding](#) of een [zelf-management module](#).
- Bezoek de [website](#) voor een actueel overzicht van workshops, cursussen en ondersteuningsgroepen, o.a. over zelfvertrouwen, uitstellen, stress en scriptie schrijven

ONTMOETING EN ONTSPANNING

- Zoek je de weg in het studentenleven? Dan kun je terecht bij de POPcorner van jouw faculteit of het Meeting Point voor diverse activiteiten: [FSW - Geesteswetenschappen - The Hague - Meeting Point](#)
- Download een van [onze apps](#) om deel te nemen aan studentenactiviteiten of start een eigen community
- Word lid van een [studievereniging](#) (sociale en academische activiteiten) of [studentenvereniging](#) (sociale activiteiten, sport, spellen en meer)
- Maak kennis met verschillende netwerken en community's rondom [diversiteit en inclusie](#)
- Ontmoet medestudenten en deel ervaringen binnen een van de [Student Support Groups](#)
- Vind een buddy bij een van de vele [buddyprogramma's](#)
- Benader [RAP100](#) voor activiteiten omtrent gemeenschap, zingeving en persoonlijke groei
- Ga creatief aan de slag bij het [LAK](#) en volg een van de vele kunstzinnige cursussen
- Ontdek het grote sportaanbod van het [Universitair Sportcentrum](#) in Leiden en Den Haag

ONDERSTEUNING BIJ STUDEREN

- Maak een afspraak met een [studentenpsycholoog](#) om studie-gerelateerde en persoonlijke problemen te bespreken. De studentenpsychologen bieden ook diverse [trainingen](#) aan
- Studievertraging en vragen over BSA, financiën, topsport, (aankomend) ouderschap, mantelzorg of een bestuursfunctie? Contacteer de [studentendecanen](#)
- Studeren met een functiebeperking: neem contact op met het [Fenestra Disability Centre](#)
- De [Leiden University Career Zone](#) of het [alumni Mentornetwerk](#) helpen je met studiekeuzes en loopbaanadvies

VERDERE ONDERSTEUNING OF ADVIES

- Medische zorg: zorg dat je ingeschreven staat bij een huisarts in de buurt. Vind er een op [kiesuwhuisarts.nl](#)
- Mentale gezondheid: je huisarts kan je doorverwijzen naar de juiste zorg
- Behoeftte aan een luisterend oor: de [Luisterlijn](#) is 24/7 bereikbaar of loop eens binnen bij [@ease](#)
- [Brijder](#) is er voor iedereen met vragen over alcohol, middelen of verslavingsproblemen
- Ongewenst gedrag zoals seksuele intimidatie en discriminatie: contacteer de [vertrouwenspersoon ongewenst gedrag](#). Wanneer je te maken hebt gehad met seksueel geweld, kun je het [Centrum Seksueel Geweld](#) contacteren voor hulp.

DRINGEND HULP NODIG?

- Levensbedreigende situatie: Bel 112
- Denk je aan zelfdoding of maak je je zorgen om iemand? Bel 0800-0113 of chat via [113.nl/chat](#) voor advies en ondersteuning
- Acute psychische nood: Contacteer je huisarts. Neem buiten kantooruren contact op met een huisartsenpost bij jou in de buurt

OP DE HOOGTE BLIJVEN

- Schrijf je in voor de maandelijkse [studentenwelzijn nieuwsbrief](#) en blijf geïnformeerd over gratis activiteiten, workshops en andere dienstverlening.
- Bekijk [deze korte video](#) over wat je kunt doen als je tijdens je studie tegen uitdagingen aanloopt