

Studentenwelzijn

ROADMAP

STUDENTENWELZIJN AAN DE UNIVERSITEIT LEIDEN

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

EERSTE AANSPREEKPUNT

Loop je tijdens je studie tegen uitdagingen aan, of heb je te maken met persoonlijke omstandigheden die je welzijn beïnvloeden? Maak dan een afspraak met je [studieadviseur](#) of studiecoördinator

VERBETER JE MENTALE WELZIJN

- [Caring Universities](#) biedt gratis online programma's om je mentale gezondheid te versterken
- Maak een afspraak met een [studentenpsycholoog](#) om studiegerelateerde en persoonlijke problemen te bespreken. De studentenpsychologen bieden ook diverse trainingen aan

ONTMOET ANDERE STUDENTEN

- Zoek je de weg in het studentenleven? Dan kun je terecht bij de POPcorner van jouw faculteit of het Meeting Point. Zij organiseren diverse activiteiten: POPcorner FSW - POPcorner Geesteswetenschappen - POPcorner The Hague - Meeting Point
- Download de [Uni-Life](#) app en neem deel aan studentenactiviteiten of start een eigen community. Meld je aan en ontdek welke activiteiten en initiatieven er al zijn
- [Studievereniging](#): sociale en academische activiteiten
- [Studentenvereniging](#): sociale activiteiten, sport, spellen en meer
- [Diversiteit en inclusie](#): netwerken en community's
- [Student support groups](#): sociaal contact, ondersteuning en motivatie
- [Student Buddy Service](#)
- Ga creatief aan de slag bij het [LAK](#) en volg een van de vele kunstzinnige cursussen
- Contacteer [RAPENBURG100](#) als je aan je persoonlijke ontwikkeling wil werken
- Sport samen bij het [Universitair Sportcentrum Leiden](#)

VERBETER JE STUDIEVAARDIGHEDEN

- Ontwikkel studievaardigheden, leer mindmappen en hoe je tentamens voorbereidt in de 1-urige online workshops van de [ePOPcorner](#)
- Bezoek de [website](#) voor een overzicht van workshops, cursussen en ondersteuningsgroepen

BELANGRIJKE CONTACTEN

- **Vragen over financiën en regelingen**
Contacteer de [studentendecanen](#)
- **Studeren met een functiebeperking**
Contacteer het [Fenestra Disability Centre](#)
- **Studiekeuze en loopbaanadvies**
Bezoek de [Leiden University Career Zone](#) of het [alumni Mentornetwerk](#)
- **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 professionele hulp. Als je studievoortgang in het gedrang komt vanwege ervaringen met bijvoorbeeld seksueel geweld of discriminatie, informeer dan je studieadviseur of studiecoördinator, of maak een afspraak met de [studentenpsycholoog](#)

GEZONDHEID

- **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
- **Levensbedreigende situatie** Bel 112
- **Denk je aan zelfmoord?**
Bel 0800-0113
- **Acute psychische nood** Contacteer je huisarts. Buiten kantoor tijden kun je contact opnemen met een van de huisartsenposten in Leiden of Den Haag

VIDEO STUDENTENWELZIJN

Bekijk [deze korte video](#) over wat je kunt doen als je tijdens je studie tegen uitdagingen aanloopt