

In deze wegwijzer vind je een handig overzicht met nuttige informatie, trainingen en verwijsmogelijkheden zodat jij jouw studenten snel op weg kunt helpen.



Eerste contact binnen de VU

Begeleiding door een tutor voor (eerstejaars) studenten (checken binnen de eigen faculteit/opleiding)

De [studieadviseur](#) kan studenten helpen bij studiegerelateerde vragen, persoonlijke kwesties en praktische vragen rondom studie

Wil een student in een informele setting een verhaal kwijt kunnen of advies krijgen over de VU-ondersteunende diensten? Stuur ze dan door naar het [Student Wellbeing Point](#), een initiatief door en voor studenten



Ernstige en zorgwekkende situaties

Een levensbedreigende situatie?
Bel het alarmnummer van de VU:
22222 of 020-5982222

Bekijk ook de [signaleringskaart suïcidepreventie en verward gedrag](#) voor toeleiding naar de juiste zorg op de VU

Is er geen levensbedreigende situatie maar heb je iemand waar je je zorgen om maakt? Vraag dan advies bij [sociale veiligheid](#) of [bij 113](#)



Verwijsmogelijkheden binnen de VU

De [studentenpsycholoog](#) biedt hulp en advies bij studiegerelateerde en persoonlijke psychische problemen (via trainingen, spreekuur en individuele begeleiding)

De [studentendecaan](#) biedt hulp en advies bij de randvoorwaarden van je studie, zoals (wettelijke) regelingen en bepalingen

Met de [vertrouwenspersoon](#) kun je vertrouwelijk jouw ervaringen met ongewenst gedrag, zoals discriminatie,

seksueel ongewenst gedrag of pesten bespreken

Bij [sociale veiligheid](#) meld of bespreek je ervaren ongewenst gedrag of een onveilige situatie (zoals stalking, seksuele intimidatie of discriminatie)

Met de [ombudsman](#) bespreek je klachten over het niet goed toepassen van wet- en regelgeving, over de organisatie, het onderwijs of gedragingen van een medewerker



Verwijsmogelijkheden buiten de VU

Voor een luisterend oor en een goed gesprek per telefoon, chat of mail kan de student contact opnemen met de [luisterlijn](#)

Ondersteuning krijgen bij een ingrijpende meegemaakte situatie, laat de student contact opnemen met [slachtofferhulp](#)



Informatie voor medewerkers

Wanneer je als medewerker advies wil over het omgaan met studentenwelzijn/ psychische problemen bij studenten, kan je tevens dit overzicht gebruiken om contact op te nemen met de verschillende studentbegeleiders.

Voor hulp voor je eigen (mentale) gezondheid, kijk je op [deze pagina](#).



Contact met andere studenten

In contact komen met psychologie-studenten of ervaringsdeskundigen om te praten over mentaal welzijn? Laat studenten eens kennis maken met de chatmogelijkheden van [Frisse Gedachtes](#)

Wil de student makkelijk in contact komen met andere studenten? Verwijs de student dan naar de [studie- en studentenverenigingen](#) of naar de ['Life is better in 3D' activiteiten](#)



Trainingen en workshops voor studenten rondom welzijn

Bewegen speelt een belangrijke rol in het welzijn van studenten, er zijn verschillende sportmogelijkheden bij twee locaties van [Sportcentrum VU](#)

Als studenten een plek zoeken om te reflecteren en verbinding te vinden met anderen: [New Connective](#) organiseert workshops en events

Willen studenten meer uit de studie halen of hebben ze wat extra ondersteuning nodig? Check eens welke [trainingen de VU aanbiedt rondom optimaal studeren](#).

Voor studenten die hun mentale gezondheid willen bevorderen biedt [Caring Universities](#) gratis online services aan



Website Studentenwelzijn voor studenten

De [studentenpagina over welzijn](#) geeft een overzicht van de ondersteuning die de VU aanbiedt om het welzijn en veiligheid van studenten te waarborgen