

WAT HELPT JOU?

Soms zijn het kleine dingen die een verschil kunnen maken. Een gesprek met iemand die je vertrouwt, bewegen, gezond eten, muziek, structuur in je dag, of gewoon even niets moeten.

Neem even de tijd om stil te staan bij wat jou helpt als het wat moeilijker gaat. Denk aan mensen in je omgeving, maar ook aan gewoontes of activiteiten die jou helpen wanneer het even minder goed gaat.

WIE WIL JIJ CONTACTEREN WANNEER JE EVEN MINDER GOED IN JE VEL ZIT?

WAT HELPT JOU OM JE BETER TE VOELEN?

WAT ZOU JE GRAAG WAT VAKER DOEN VOOR JEZELF?



ZELF AAN DE SLAG!

Deze tools zijn ontworpen om jou te ondersteunen, op jouw eigen tempo en volgens jouw behoeften. Zo kan je ook alvast zelf aan de slag.

INFOGRAPHICS & CANVAS-PAGINA STUDIEBEGELEIDING

Tips & Tricks van de studentenpsychologen, studiebegeleiders en studietrajectbegeleiders op vub.be en op de Canvas-cursus van studiebegeleiding.

MOODSPACE.BE

Website voor studenten vol betrouwbare info, tips en zelfhulp.

GELUKSDRIEHOEK.BE

Wegwijzer om zelf aan de slag te gaan met geluk en je gelukkig voelen.

ZELFHULPDRUGLIJN.BE

Online zelfhulpprogramma voor mensen die hun drug- of alcoholgebruik willen veranderen.

TEGEMOETKOMING PSYCHOLOGISCHE ZORG

Wanneer de psychologische ondersteuning die jij nodig hebt niet geboden kan worden via de VUB of het (gesubsidieerd) aanbod van externe partners, kan je als student een tegemoetkoming aanvragen in (een deel van) de kosten voor psychologische zorg. Meer informatie en de voorwaarden hiervoor via deze QR-code.



WIJZER IN WELZIJN

WAAR KAN JE ALS VUB-STUDENT TERECHT ALS JE JE NIET GOED VOELT?



DRINGENDE HULP

Heb je nood aan dringende ondersteuning? Ontdek hier waar je onmiddellijk terecht kan voor hulp 24/7.

NOODNUMMER BEWAKING

De campusbewaking staat in voor jouw veiligheid op de VUB-campus. **Bel 02 629 11 11** voor dringende ondersteuning.

NOODNUMMER 112

Ben je zelf of iemand anders in jouw omgeving in gevaar? **Bel het noodnummer 112** voor Ambulance, Politie of Brandweer.

DE ZELFMOORDLIJN 1813

Denk je aan zelfdoding? **Bel 1813, mail of chat via zelfmoord 1813.be.**

TELE-ONTHAAL

Praat bij Tele-Onthaal over wat jou bezighoudt. **Bel 106 of chat via tele-onthaal.be**

HUISARTS VAN WACHT

Voel je je niet goed in je vel en is je huisarts niet beschikbaar? **Bel 1733.**

ZORGCENTRUM SEKSUEEL GEWELD

Zorg aan slachtoffers van seksueel geweld. **Kijk op zsg.belgium.be** waar je terecht kan in jouw regio. **Ga langs, mail of bel.**

BEL ALICE

Een speciaal opgeleide chauffeur brengt slachtoffers van seksueel geweld in Brussel rechtstreeks naar een Zorgcentrum Seksueel Geweld. **Bel naar 02 349 44 22** en vraag naar "Alice".



BINNEN DE VUB

CONTACTPUNT STUDIEBEGELEIDING

Nood aan een babbel of luisterend oor over grote of kleine vragen? Ga langs, bel of mail.

STUDENTENPSYCHOLOGEN

Ook het team studentenpsychologen van Studiebegeleiding staat klaar voor jou.

BRUCC

Centrum voor psychologische dienstverlening (psychologische consultaties en diagnostiek), met een toegankelijk aanbod voor eerstelijnszorg.

VERTROUWENSPERSOON VOOR STUDENTEN

Luisterend oor voor (interpersoonlijke) problemen binnen de onderwijscontext van de VUB.

KOTCOACH

Ondersteuning en luisterend oor voor studenten op een VUB-kamer.

UNIVERSITAIRE GROEPSPRAKTIJK ETTERBEEK (UGP) OF PATIO JETTE

Huisartsenpraktijken in samenwerking met VUB.

MELDPUNT

Voor het melden van grensoverschrijdend gedrag binnen de VUB-gemeenschap of op campus.

BUITEN DE VUB

JAC (TOT 25 JAAR) EN CAW

Persoonlijke begeleiding en concrete oplossingen voor al jouw hulpvragen. **Kijk op caw.be** voor een onthaal bij jou in de buurt. **Ga langs, bel, mail of chat.**

CGG

Gespecialiseerde hulpverlening bij ernstige psychische problemen. Maak een afspraak bij een centrum in jouw buurt via **cgg.be**.

TEJO

Laagdrempelige, gratis therapeutische hulpverlening aan jongeren tot 20 jaar. **Ga langs, bel of mail naar een TEJO-huis bij jou in de buurt via tejo.be.**

SPREEKEROVER.BE

Vind snel en eenvoudig een geconventioneerd klinisch psycholoog in jouw buurt voor toegankelijke eerstelijnspsychologische zorg

VINDEENPSYCHOLOOG.BE OF VINDEENTHERAPEUT.BE

Vind eenvoudig een geschikte psycholoog of therapeut bij jou in de buurt.

AWEL

Hulplijn voor alle jongeren met een vraag, een verhaal, een probleem. **Bel 102, mail of chat.**

DE DRUGLIJN

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen, gamen of gokken. **Bel 078 15 10 20, mail of chat via druglijn.be.**

OVERKOP-HUIS

Activiteiten voor jongeren tot 25 jaar, maar ook voor een babbel of professionele hulp. **Kijk op overkop.be** voor een huis bij jou in de buurt.

LUMI

Voor al je vragen over gender en seksuele diversiteit. **Bel 0800 99 533, mail of chat via lumi.be.**

De contactgegevens van al deze diensten kan je terugvinden via deze QR-code.

