

STUDENT&ZORG

LICHAMELIJKE GEZONDHEID

Fix een huisarts (& tandarts) in je buurt in Utrecht!

Daar kun je gratis terecht voor een gesprek en zo nodig doorverwezen worden naar het ziekenhuis. Denk ook aan vragen rondom geldzorgen, middelenmisbruik, stress en seks!

Niet zeker of het huisarts-waardig is?

Check thuisarts.nl, ook voor betrouwbare info over psychische gezondheid.

Fysiotherapie?

Kan zonder verwijzing van de huisarts! *Aanvullende verzekering behalve bij chronische aandoening*

Huisartsenpost/ziekenhuis

's Avonds en in het weekend. Alleen voor problemen die niet kunnen wachten. *Eigen risico*

Eerste hulp ziekenhuis of 112 ernstige spoed. *Eigen risico*

Eerste hulp ziekenhuizen verder alleen op verwijzing van huisarts toegankelijk. *Eigen risico*

PSYCHISCHE GEZONDHEID

Huisarts

Aarzel niet om contact op te nemen met je huisarts, ook preventief! Vaak hebben zij ook een GGZ praktijkondersteuner!

Studie

Vergeet je decaan/tutor/mentor/studieadviseur niet! Zij denken met je mee over o.a. mogelijke studievertraging.

Studentpsychologen bieden (kortdurende) hulp bij zowel studie als persoonlijke problemen. *Soms 25,- intake*

GGZ-hulp

Bv. psycholoog/psychiater, op verwijzing van je huisarts. *Verschilt per praktijk en verzekeraar, ff googlen/bellen!*

Ervaringsdeskundigen

Check eens
- Mind Young
- Enik Recovery College
- Steunpunt GGZ

Andere aanraders: Mental Health First Aid of Wellness Recovery Action Plan (WRAP)

FIT&CHILL VOELEN

Online self help

Last van piekeren, stress, slecht slapen? Check mirro.nl/consument of indigowest.nl

UU-studenten:
caring-universities.com

HU-studenten:
HU helpt (husite.nl)

Ontwikkel jezelf!

Luister s naar de podcasts van flowley op o.a. Spotify of ga naar hun website.
Of check je mentale fitheid via mentaalvitaal.nl

Zingeving

- Zin in Utrecht
- viajacobi.nl
- Utrecht in Dialoog

Sport in U

Check sportstad-utrecht.nl of download Ommetje.

Verder..

Check 'in de kern gezond' dichtbij station Leidse Rijn: indekerngezond.nl

GELD

Geldzorgen of schulden?

App de gemeente voor info & advies via 0623365051
Of ga langs bij je buurtteam! De 1e ingang voor hulp, info en begeleiding.

Online hulp

- Get a grip van Humanitas
- Geldwijzer030
- Geld Utrecht joU030.nl

SEKS

Vragen over seks?

Check sense.info
SOA test doen?
- GGD
- Huisarts *eigen risico*
- SOA-poli voor risico groepen

Ongewenst zwanger?

Voor hulp en afstammingsvragen: fiom.nl
Verder: Vrelinghuis Utrecht

Seksueel geweld

Voor professionele hulp bij een ongewenste seksuele ervaring: centrumseksueelgeweld.nl

ALCOHOL&DRUGS

Alcohol

AA (Anonieme Alcoholisten) Zelfhulpgroepen met de 12 stappen methode. Check aanederland.nl

Drugs

Voor al je vragen over drugs, het testen van drugs, advies en hulp: Jellinek.nl/studenten

Andere plekken voor goede informatie over drugs zijn drugsinfo.nl en SpuitenSlikken op Youtube.

PRAAT!

Je vereniging, huisgenoten, buurtteam, kerk, of moskee weten vaak ook de weg naar de juiste hulp.

Wees open wanneer het niet goed met je gaat, en betrek dan ook vooral je directe sociale omgeving. Zij geven echt om je en willen je helpen!

STUDENT&ZORG

SAMEN ZIJN&DOEN

Vrijwilligerswerk

Geïnteresseerd in vrijwilligerswerk?
Check UCentraal of nizu.nl

Eenzaamheid

Vraag je huisarts naar 'welzijn op recept' of check nizu.nl voor een maatjes project, ook als je maatje wilt worden!

Samen praten&wandelen

Frisse Gedachtes is online platform waar je kunt praten met een psychologiestudent of ervaringsdeskundige. Daarnaast organiseren zij buddy wandelingen zoals UUwalks en HUwalks! Door studenten, voor studenten.

Cultuur snuiven!

- uitagendaUtrecht.nl
- stut.nl
- cultureleZondagen.nl

Heb je een idee/talent/initiatief?

Wil je iets bijdragen? Je talent delen? Heb je een idee? Ga naar:
- Wijkbureau Gemeente Utrecht
- Initiatievenfonds voor jongeren

WAAR TERECHT VOOR...

Veilig Thuis

Als je je niet veilig voelt thuis of zorgen maakt op een ander.
Bel VeiligThuis via 0800-2000 of chat via fier.nl

Stressvolle thuissituatie

Ouder/familieid met psychische problemen of een verslaving?
KOPP/KOV Jellinek

Ouders in scheiding? Villa Pinedo, leeg je hoofd en lucht je hart.

Kindermisbruik

stopitnow.nl voor anonieme, vertrouwelijke en gratis hulp om kindermisbruik te voorkomen.

Bonje met de burenen?

Voor eerste hulp bij burenen ruzies en bemiddeling, check ucentraal.nl/buurtbemiddeling

Discriminatie melden?

art1middennederland.nl

INFO OVER...

Huisvesting

Check de websites van SSH en Woningnet.

Juridische hulp

- Sociale Raadslieden
- Rechtshulp via VIDIUS

Gedragsverslavingen

Ook voor gok-, game-, seks-, eetverslavingen kun je terecht bij Jellinek.

Studeren met een functiebeperking

- SOLGU
- jongpit.nl
- vidius.nl/zorg
- UU: POS
- HU: PowerPlatform(@hu.nl)

Zorgverzekering

Voor informatie over alles omtrent zorgverzekeringen soorten en hoe af te sluiten: uitlegzorgverzekering.nl

Utrecht Regenboogstad

- Gay Utrecht
- LHBT's - UGids

TELEFONISCH

Gewoon even praten?

- Luisterlijn: 24/7 bereikbaar via 030-2943344
- mindkorrelatie.nl: mail, chat of bel

Heb je een migratie achtergrond en loop je vast?

Bel Re-Care! Dagelijks bereikbaar tussen 10:00-15:00 in verschillende talen via 085-1303613

Denk je aan zelfmoord?

Bel 113 (of 0900-0113), de zelfmoordpreventielijn. 24/7 bereikbaar! Of ga naar 113.nl, ook voor online therapie.

IN DE BUURT

Vergeet je buurtteam niet!

Bij het buurtteam kun je terecht voor een luisterend oor en voor concrete hulp. En het is gratis!

Dus sta je binnenkort op straat? Wil je minderen met drinken maar weet je niet hoe? Gestopt met je studie en loop je vast? Ongepland zwanger? Schulden? Eenzaam? Voel je welkom!

ONLINE

Online communities

Info, herkenbare verhalen, nieuws, tips en events over alles wat met je MIND te maken heeft: MINDyoung.nl

Info&chatten over loverboy-problematie, eegerelateerd geweld, huiselijk en seksueel geweld: Fier.nl

Handige websites

Burn-out: studenten-zorgverzekeringen.nl
Eenzaam: latenwepraten.online
Depressie: gripopjedip.nl
Dwang: dwang.eu
Psychose: psychosenet.nl
Eetstoornissen: proud2bme.nl
Angst (Engelstalig): Anxiety youngminds.org.uk

Alle handige apps voor mentale veerkracht

De GGZ appwijzer geeft je een overzicht van alle handige apps voor ontspanning, concentratie, depressiviteit maar ook autisme en cognitieve gedragstherapie!