

# STUDENT&ZORG KAART

## NIUW IN DE STAD?

### Inschrijven

Vergeet je niet in te schrijven bij de gemeente Utrecht als je hier net bent komen wonen. Verhuis je binnen ons stadsie zelf? Geef dan ook je adreswijziging door!

### 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 een intake prijs!*

Vergeet niet dat het Buurteam ook ondersteund in stress of studieproblemen. Ze denken graag met je mee!

## 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!

Wil je minderen met drinken maar weet je niet hoe? Gestopt met je studie en loop je vast? Eenzaam? Ongepland zwanger? Schulden? Of ben je zelfs bang dat je uit je huis gezet gaat worden? Voel je welkom!

## PRAAT!

Je vereniging, huisgenoten, buurtteam, moskee, of kerk 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!

## LICHAMELIJKE GEZONDHEID

### Fix een huisarts (& tandarts) 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*

### Schurft

Last van (heftige) jeuk, samen met huisirritaties? Ga dan eens langs de huisarts. Dit zouden symptomen kunnen zijn van schurft. Iets wat vaker voorkomt onder studenten en waar je je niet voor hoeft te schamen!

## ALCOHOL&DRUGS

Alcohol, Drugs & Verslaving  
Overmatig gebruik? Ga langs bij je huisarts en vraag naar hulp, zij kunnen jou weer verder helpen en doorsturen.

Voor al je vragen over alcohol, andere drugs, gamen en gokken, advies en hulp: [Jellinek.nl/studenten](http://Jellinek.nl/studenten) of bel anoniem naar de Advieslijn van Jellinek : 088-5051220

Andere plekken voor goede informatie zijn [drugsinfo.nl](http://drugsinfo.nl), [alcoholinfo.nl](http://alcoholinfo.nl) en [gameinfo.nl](http://gameinfo.nl)

## PSYCHISCHE GEZONDHEID

### Huisarts

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

### GGZ-hulp

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

Is de wachtlijst lang?

Kijk op [Wachtverzachter.nl](http://Wachtverzachter.nl) om tijdens het wachten wel ondersteuning te krijgen.

### Burn-out of overstresst?

Vraag je huisarts om hulp of kijk op: [mirro.nl](http://mirro.nl)

### Eenzaamheid

Eenzaamheid kan grote impact hebben op mentale gesteldheid. Let hier goed op bij jezelf. Kijk of een studie- of studentenvereniging iets is voor jou. Overweeg anders een sportvereniging.

Grotere vraag?

Vraag je huisarts of het buurtteam naar opties. Kijk eens op [Joinus.nl](http://Joinus.nl), [GeluksBV.nl](http://GeluksBV.nl), of op [nizu.nl](http://nizu.nl) voor een maatjes project, ook als je maatje wilt worden!

Voor meer informatie ga naar [eenzamejongeren.com](http://eenzamejongeren.com).

## Ervaringsdeskundigen

- Mind Young
- Enik Recovery College
- Steunpunt GGZ

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

## TELEFONISCH

### Gewoon even praten?

- AllesOke? supportlijn: elke dag te bereiken op (0800-0450)
- 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 jij aan zelfmoord?

Bel 113 (of 0900-0113), de zelfmoord-preventielijn. 24/7 bereikbaar! Of ga naar [113.nl](http://113.nl), ook voor online therapie.

## SEKS

### Vragen over seks?

Check voor informatie [sense.info](http://sense.info)  
Vergeet condoom te gebruiken?  
Ga naar de apotheek of je drogist voor de morning-after pil

### SOA test doen?

- GGD
- Huisarts *eigen risico*
- SOA-poli voor risico groepen

### Ongewenst zwanger?

Voor hulp en ondersteuning bij abortus of adoptie ga naar je huisarts! of check: [fion.nl](http://fion.nl)  
Verder: Abortuskliniek Vrelinghuis Utrecht

### Seksueel geweld

Ga langs bij een vertrouwens persoon of ga voor professionele hulp bij een ongewenste seksuele ervaring: [centrumseksueelgeweld.nl](http://centrumseksueelgeweld.nl)

## FIT&CHILL VOELEN

### Online zelf hulp

Last van piekeren, stress, slecht slapen? Check [mirro.nl/consument](http://mirro.nl/consument) of [indigowest.nl](http://indigowest.nl)

UU-studenten:  
[students.uu.nl/begeleiding](http://students.uu.nl/begeleiding)

HU-studenten:  
HU helpt: [www.huhelpt.hu.nl](http://www.huhelpt.hu.nl)

MBO-studenten:  
[checkitroc.nl/](http://checkitroc.nl/)

### Ontwikkel jezelf!

Luister eens naar de podcasts van flowley op o.a. Spotify of ga naar hun website. Of check je mentale fitheid via [mentaalvitaal.nl](http://mentaalvitaal.nl)

### Zingeving

Zoek je zingeving in Utrecht?

- Zin in Utrecht
- Viajacobini
- Utrecht in Dialogo
- Humanitas

### Sport in U

Check [sportstad-utrecht.nl](http://sportstad-utrecht.nl) voor een uitgebreid aanbod van sport in Utrecht.

Student aan de UU of HU check ook: [Olympos.nl](http://Olympos.nl)

### Verder..

Check 'in de kern gezond' dichtbij Station Utrecht Leidsche Rijn: [indekerngezond.nl](http://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](http://joU030.nl)

## SAMEN ZIJN&DOEN

### Vrijwilligerswerk

Geïnteresseerd in vrijwilligerswerk? Check de Vrijwilligerscentrale: [vcutrecht.nl](http://vcutrecht.nl)

### Samen praten&wandelen

Frisse Gedachtes is een online platform waar je kunt praten met een psychologiestudent of ervaringsdeskundige. Daarnaast organiseren ze buddy wandelingen zoals UU- en HUCnects door studenten, voor studenten.

### Cultuur snuiven!

- [UitagendaUtrecht.nl](http://UitagendaUtrecht.nl)
- [stut.nl](http://stut.nl)
- [culturelezondagen.nl](http://culturelezondagen.nl)

### Heb je een idee/talent/initiatief?

Wil je iets bijdragen? Je talent delen? Heb je een idee? Ga naar:  
- [Wijkbureau Gemeente Utrecht](http://Wijkbureau Gemeente Utrecht)  
- [Initiatievenfonds voor jongeren](http://Initiatievenfonds voor jongeren)

## NOG MEER ZORG INFO?

Andere verslavingen, discriminatie, gendertwijfels, bonje met je burens, eetstornissen, dakloosheid, studeren met een functiebeperking en nog veel meer!

Scan dan de QR-code en bezoek de website!



[www.studentenzorgwijzer.nl](http://www.studentenzorgwijzer.nl)