

# EXTRA BEGELEIDING

Deze toolkit is bedoeld als een steuntje in de rug bij lastige situaties en zal niet toereikend zijn bij grotere vraagstukken.  
Vraag daarom op tijd om hulp, heb niet het idee dat je alles zelf op moet lossen:

## STUDENTEN

Hogescholen bieden vaak mogelijkheden om studenten te ondersteunen, op de Marnix Academie kun je bijvoorbeeld gebruik maken van het StudentSuccesCentrum waar een pagina van de website zich specifiek richt op 'Welzijn' van studenten. Je kunt ook contact opnemen met je begeleiders, bijvoorbeeld je studiecoach, mentor of schoolopleider. Mocht het nodig zijn dan kunnen je begeleiders je doorverwijzen naar de decaan of de counselor; natuurlijk kun je daar je ook zelf contact mee opnemen.

## LEERKRACHTEN

Als (startende) leerkracht kun je binnen je school voor ondersteuning vaak aankloppen bij bijvoorbeeld een maatje, de intern begeleider of de directeur. Op bestuursniveau worden er vaak ook opties aangeboden zoals een (starters)coach of een vertrouwenspersoon; vraag op je school na of kijk op de website van je bestuur welke opties er worden geboden.

## HULPLIJNEN

Er zijn ook diverse hulplijnen waarbij je kunt praten over van alles en nog wat waar je mee zit:

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

(tot 18 jaar)

bellen, chatten of praten met anderen via een forum

•

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

(vanaf 18 jaar)

voor een luisterend oor kun je bellen, chatten of mailen

•

[www.tejo-nederland.nl](http://www.tejo-nederland.nl)

(10 tot 20 jaar)

beeldbellen, chatten of binnenlopen bij een TEJO-huis bij jou in de buurt

•

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

(12 tot 25 jaar)

binnenlopen of chatten, anoniem en zo vaak en lang als jij wil

•

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

(18 tot 24 jaar)

chatten of bellen, álles is bespreekbaar (100% vertrouwelijk)

•

[www.transformers.community.nl](http://www.transformers.community.nl)

(16 tot 27 jaar)

(anoniem) ervaringen en tips delen met andere jongeren

Wat je ook kiest, zorg dat je de ondersteuning krijgt die je nodig hebt!  
'Voorkomen is beter dan genezen', dus trek op tijd aan de bel!