

Doorverwijskaart vertrouwenspersonen

Inhoudsopgave

Doorverwijskaart vertrouwenspersonen	1
<i>Begeleiding vanuit de onderwijsinstelling</i>	1
Universiteit Utrecht	1
Hogeschool Utrecht	2
<i>Psychologische zorg</i>	2
<i>Financiële ondersteuning</i>	3
<i>Middelengebruik en verslaving</i>	3
<i>Sociale ondersteuning</i>	4
<i>Studeren met een functiebeperking of een chronische ziekte</i>	4
<i>Student&zorg kaart</i>	5

Begeleiding vanuit de onderwijsinstelling

Universiteit Utrecht

Tutor

Als je begint met studeren, krijg je samen met een aantal medestudenten een tutor toegewezen. Dit is een docent van je opleiding die doorgaans ook lesgeeft in het eerste jaar. De tutor is je eerste aanspreekpunt en kan je helpen bij het maken van keuzes binnen je studieprogramma. De tutor probeert ervoor te zorgen dat jij je thuis voelt binnen je opleiding.

Studentmentor

Bij een aantal opleidingen worden de tutores geholpen door studentmentoren. Dit zijn ouderejaars studenten die je op een laagdrempelige manier studeertips kunnen geven. Ook kunnen ze allerlei vragen beantwoorden over je studie, de universiteit en Utrecht als studentenstad.

Studieadviseur

Iedere opleiding heeft een studieadviseur, die je bijvoorbeeld kan informeren over onderwijs- en examenregelingen, het bindend studieadvies (BSA) en de gang van zaken rond het afstuderen. Als je te maken hebt met persoonlijke problemen of bijzondere familieomstandigheden die invloed hebben op je studie, neem dan altijd eerst contact op met je studieadviseur. De contactgegevens van de studieadviseur vind je op de pagina's van je opleiding. De studieadviseur kan je ook doorverwijzen naar andere begeleiders.

Studentendecaan

Studenten kunnen bij de studentendecaan terecht voor financiële of juridische vragen over wettelijke of universitaire regelingen, bijvoorbeeld als de student door overmacht

(zoals ziekte of een functiebeperking) studievertraging oploopt. Via Studentenservice kun je telefonisch of aan de balie een afspraak maken.

Verdere informatie: <https://students.uu.nl/praktische-zaken/begeleiding-en-advies>

Hogeschool Utrecht

Studieloopbaanbegeleider of leerteamcoach

Tijdens je studie krijg je als student een vaste begeleider bij wie je altijd terecht kunt. Dit is de studieloopbaanbegeleider of leerteamcoach die jou en jouw groepsgenoten begeleidt. Dit is in principe het eerste aanspreekpunt voor jou als student. De studentbegeleider gaat over het algemeen vooral over studiegerelateerde zaken, zoals de ontwikkeling van (beroeps)competenties, studievoortgang en resultaten. De studentbegeleider kan je wel doorverwijzen naar de studentendecaan indien dit nodig is.

Studentendecaan

Studentendecanen helpen studenten die te maken krijgen met bijzondere omstandigheden. Hierbij kan gedacht worden aan langdurige ziekten, een functiebeperking of chronische ziekte, psychische omstandigheden, bijzondere familieomstandigheden, financiële problemen door onverwachte omstandigheden en kwesties omtrent bezwaar en beroep. Met ondersteuning van de studentendecaan kan de student voorzieningen, zoals extra begeleiding of extra tijd bij toetsen, aanvragen om studievertraging tot een minimum te beperken.

Studentendecanen verstrekken géén informatie over studenten aan derden en zijn ook niet betrokken bij het onderwijs aan of beoordeling van studenten. Dat maakt dat je als student vrijuit kunt spreken bij contact met een studentendecaan.

Een afspraak maken met een studentendecaan? Stuur een mailtje naar het decanaat waaronder jouw opleiding valt. Geef hierbij kort aan wat je wil bespreken en welke dagen en tijden daarvoor het beste uitkomen. Op deze manier leidt het namelijk het snelste tot een passende afspraak.

Vertrouwenspersoon

Heb je te maken met ongewenst gedrag van een student, docent, servicemedewerker of managementmedewerker en vind je het lastig om dat gedrag te bespreken? Voel je je gekwetst, geïntimideerd of zelfs bedreigd en weet je niet met wie je dit kunt bespreken? Ga dan naar de vertrouwenspersoon. De vertrouwenspersoon biedt een luisterend oor en bedenkt samen met jou hoe het verder moet en hoe je het ongewenste gedrag zou kunnen stoppen.

<https://husite.nl/hu-helpt/begeleiders-binnen-de-hu/vertrouwenspersoon/>

Verdere informatie: <https://www.hu.nl/begeleiding-en-hulp>

Voor andere instellingen bekijk hier de Flowchart: <https://vidius.nl/wp-content/uploads/2019/09/Zorg.pdf>

Psychologische zorg

Huisarts en POH-GGZ

Voor psychische hulp en ondersteuning kan je terecht bij de huisarts. Eerst zal er gekeken worden welke hulp er het beste bij jouw probleem past en welke hulpverlener daarbij nodig is. Je kunt dan denken aan psychologische hulp of begeleiding vanuit de POH-GGZ. Aarzel niet om met hen contact te zoeken, ook preventief!

Veel huisartsen hebben een POH-GGZ in de praktijk werken. Dit is een praktijkondersteuner die gespecialiseerd is om mensen psychische hulp te bieden. Praktijkondersteuners begeleiden en ondersteunen bij psychische klachten, zoals stress-, depressieve-, angst- of spanningsklachten. Zij werken samen met diverse geestelijke gezondheidszorg professionals in de omgeving en kunnen je eventueel gericht verwijzen. Voor de hulp van de POH-GGZ betaal je geen eigen bijdrage: Het wordt volledig vergoed vanuit de basiszorg.

113 Zelfmoordpreventie

113 Zelfmoordpreventie is de landelijke hulplijn waar mensen met zelfmoordgedachten naartoe kunnen bellen en chatten. Je kunt hier terecht als je gedachten hebt aan zelfmoord en hier anoniem met iemand over wilt praten. Praten kan opluchten en ruimte creëren om naar oplossingen te zoeken. Ook mensen die zich zorgen maken om iemand anders kunnen hier anoniem terecht om de situatie te bespreken en voor advies. De hulplijn is 24/7 anoniem bereikbaar via www.113.nl en 0900-0113.

Financiële ondersteuning

Het Nibud

Het Nibud is een onafhankelijk voorlichtingsinstituut. Het doet onderzoek naar en geeft voorlichting over de huishoudportemonnee. Denk hierbij aan onderwerpen als sparen, rondkomen en lenen. Kortom: geldzaken in de praktijk! Dit is er allemaal op gericht dat jij meer grip op jouw geld krijgt. Met vragen over jouw geldzaken, kun je contact leggen met het Nibud. Dit kan door te mailen of door op werkdagen tussen 9:00 en 13:00 te bellen naar 030-23 91 350. <https://www.nibud.nl/consumenten/het-nibud/contact/>

Ook heeft het Nibud meerdere tools zoals rondkomen met je studentenbudget: <https://www.nibud.nl/consumenten/rondkomen-van-je-studentenbudget/>

Middelengebruik en verslaving

Jellinek

Heb je liever echt contact of een stok achter de deur nodig? Dan kun je ook bij Jellinek terecht voor een gratis en vrijblijvend adviesgesprek. Dit kan telefonisch of face-to-face. Hiervoor kun je contact opnemen met het Jellinek Expert Team (088 5051220). Daar kun je ook met andere vragen over gebruik en verslaving terecht, bijvoorbeeld als je je zorgen maakt om iemand in je omgeving.

Tijdens een adviesgesprek wordt jouw vraag in kaart gebracht en kijken we hoe Jellinek daarbij kan helpen. Soms zijn wat tips en adviezen voldoende, maar we kunnen je ook adviseren een Moti-4 of behandeling te starten. Het advies is vrijblijvend.

Moti-4

Moti-4 is een gesprekkentraject voor jongeren van 14 t/m 24 jaar die in de problemen dreigen te raken door middelengebruik, gokken of gamen. In maximaal 4 gesprekken breng je het probleem in kaart, krijg je kennis over het middel en de effecten die het op jou heeft en krijg je meer inzicht en bewustwording over je eigen gebruik.

Jij bepaalt zelf het doel van het traject. Dit kan zijn dat je wilt minderen of zelfs helemaal wilt stoppen. Jellinek ondersteunt je daarbij.

Moti-4 is een preventieve interventie. Dit betekent dat je niet wordt ingeschreven bij Jellinek en geen verwijsbrief nodig hebt van je huisarts. Om je aan te melden voor een moti-4, kun je bellen met het Jellinek Expert Team (088 5051220). Heb je al contact met een studentenpsycholoog? Dan kan deze je ook hiervoor verwijzen.

Voor een behandeling bij Jellinek heb je een verwijsbrief van de huisarts nodig. De zorgverzekering vergoedt alles, wel betaal je nog je eigen risico.

Sociale ondersteuning

Lokaal: buurtteam

Elke buurt in Utrecht heeft zijn eigen buurtteam. De professionele hulpverleners van het buurtteam kijken samen met jou naar wat er nodig is en wie jou daarbij kan helpen. Misschien kun je zelf al een deel oplossen? Of is er een instantie waar je terecht kan? Het gaat erom dat jij weer verder kunt. Het is altijd in overleg met jou.

Waarvoor kun jij bij het buurtteam terecht?

Vaak helpt het al om te praten over je problemen. Bijvoorbeeld met een goede vriend(in), een huisgenoot of je studieloopbaanbegeleider. Ook kun je bij het buurtteam terecht voor een luisterend oor en/of voor concrete hulp. De ondersteuning van het buurtteam is kosteloos.

"Ik sta binnenkort op straat"

"Ik voel me vaak eenzaam"

"Ik drink te veel maar kan niet stoppen"

"Ik heb schulden"

"Ongepland zwanger, wat nu?"

"Ik ben gestopt met mijn opleiding, hoe nu verder?"

Let op: voor problemen die te maken hebben met je studie of daar invloed op hebben (studiefinanciering, studievertraging, persoonlijke problemen of een chronische ziekte), ga je in principe eerst langs bij de studieadviseur van je opleiding.

Meld je aan!

Belangrijk is dat je niet te lang wacht om je probleem aan te pakken. Denk jij dat het buurtteam iets voor jou of iemand in jouw omgeving kan betekenen? Wil je meer informatie? Bel of mail het buurtteam in jouw buurt of ga langs bij de locatie. <http://www.buurtteamsutrecht.nl>

Studeren met een functiebeperking of een chronische ziekte

Voorzieningen op onderwijsinstellingen

Wist je dat als je een handicap, beperking of chronische ziekte hebt, je speciale voorzieningen en begeleiding kunt aanvragen ter ondersteuning van je studie? Denk hierbij bijvoorbeeld aan extra tijd bij een tentamen. Dit kan onder andere bij dyslexie, AD(H)D, depressies, astma, visuele, auditieve en motorische beperkingen.

Neem hiervoor contact op met je studieadviseur (UU) of studentendecaan (HU) om je situatie te bespreken en te bepalen of, en zo ja, welke ondersteuning mogelijk is. Het is belangrijk om zo vroeg mogelijk contact te leggen, zodat de voorzieningen tijdig geregeld kunnen worden.

<https://students.uu.nl/praktische-zaken/begeleiding-en-advies/studeren-met-een-functiebeperking>

<https://www.hu.nl/studeren-met-een-functiebeperking>

Platform Onbeperkt Studeren

Het Platform Onbeperkt Studeren van de UU is een platform voor en door studenten met een functiebeperking. Naast inspraak in het beleid en het geven van voorlichting, begeleiden ze studenten met een functiebeperking zoals dyslexie, AD(H)D, autisme etc. Wil jij meer weten of heb je behoefte aan extra ondersteuning of begeleiding voor bij je studie of buiten je studie zoals wonen, werken en uitgaan? Wellicht is een buddy wel iets voor jou. <https://students.uu.nl/onbeperktstuderen>

Solgu

Solgu (stedelijk overleg lichamelijke gehandicapten Utrecht) komt op voor de belangen van studenten met een beperking in Utrecht. Het Solgu is de spreekbuis van iedereen in Utrecht die een beperking of chronische ziekte heeft. Het Solgu geeft beleidsadvies om de belangen van de achterban te behartigen en het Solgu beïnvloedt de beeldvorming. Daarnaast verstrekt het Solgu informatie. Het uitgangspunt bij alle werkzaamheden is gelijkwaardige deelname aan de samenleving.

https://www.solgu.nl/?option=com_content&view=article&id=1381:kom-bij-%20Odenken-a-tanken&catid=10:overleg&Itemid=13

Student&zorg kaart

In samenwerking met o.a. Gemeente Utrecht, onderwijsinstellingen in Utrecht, Jellinek, Buurtteams en meer heeft VIDUIS een student&zorg kaart gemaakt. Op deze flyer staat alle informatie over waar men terecht kan voor hulp, advies en informatie over onderwerpen zoals je fit en chill voelen, seks, drugs, geld, lichamelijke gezondheid en psychische gezondheid. Deze kaart bevat niet alleen namen van instellingen die kunnen helpen, maar ook handige websites en telefoonnummers voor laagdrempelige hulp. Denk aan een platform van ervaringsdeskundigen, of een praatlijn voor als je even je hart wilt luchten. Deze kun je ook altijd meegeven of naar hen mailen. Geen stapeltje liggen bij jouw

vereniging of onderwijsinstelling, en kun je de online versie ook niet vinden? Mail dan naar bestuur@vidius.nl