

# Routekaart Studentenwelzijn Bachelor Geneeskunde LUMC



Ik zou graag...

## ... mijn geestelijke gezondheid willen verbeteren

- **Studieadviseur**  
1. Eerste aanspreekpunt voor advies en hulp bij persoonlijke problemen, problemen op de coschaplocatie, studieplannen, vertraging, studieproblemen, psychische problemen en hulp bij doorverwijzing.  
2. De studieadviseurs hebben een aantal boeken die ondersteunend kunnen zijn. Deze kun je via hen lenen.
- **Coach**  
Wil je begeleiding bij jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling? Twee van onze studieadviseurs zijn opgeleid tot coach en kunnen je een traject aanbieden van een aantal coachingsgesprekken.
- **Studentpsycholoog**  
Voor psychische problemen die je studie belemmeren.
- **Huisarts of praktijkondersteuner Huisartsenzorg (POH GGZ)**  
Weet dat je via de huisarts ook altijd bij de POH GGZ terecht kan, dit valt niet onder het eigen risico en is dus meestal kosteloos.
- **Zelfmoordpreventie: 113.nl**  
Je kunt anoniem bellen of chatten. Zij zijn er voor je.
- **Wij zijn MIND**  
Een organisatie die stem geeft aan alle mensen met (beginnende) psychische klachten en hun naasten en bieden informatie, advies en ondersteuning - online, telefonisch en overal in het land.
- **Gezondeboel**  
De E-modules van Gezondeboel zijn speciaal voor studenten ontwikkeld en richten zich op de meest voorkomende problematiek tijdens het studentenleven. Je kunt deze modules anoniem volgen.
- **Stressbuddy app**  
Speciaal ontwikkelde app voor LUMC studenten, gericht op het monitoren van je stresslevel. Persoonsgebonden advies gebaseerd op de mate van ervaren stress. De stressbuddy wordt aangeboden via het onderwijs.
- **Caring universities**  
Een online platform gericht op het welzijn van studenten. Je kunt gratis verschillende programma's volgen voor je mentale welzijn.
- **Grensoverschrijdend gedrag**  
Om te kunnen zien waar je heen kan gaan, mocht je hiermee te maken krijgen.

Je eerste aanspreekpunt bij vragen of opmerkingen is altijd het **LUMC-onderwijservicepunt (OSP)**, zij kunnen je doorverwijzen naar de juiste plek! Op de universitaire pagina **Studentenwelzijn** vind je algemene informatie over het bevorderen van je welzijn.

## ... met iemand willen praten

- **Studieadviseur**  
Eerste aanspreekpunt voor informatie, advies en begeleiding. Je kunt bij de studieadviseur terecht voor persoonlijke problemen, studietwijfel, studieplanning, keuzes en studievaardigheden.
- **Docentcoach**  
Hij of zij helpt je bij het ontwikkelen van vaardigheden en beoordeelt je competentieontwikkeling. Deze coach is zelf arts en heeft veel praktijkervaring.
- **Studentmentor**  
Deze ouderejaars student is je eerste aanspreekpunt die je uit eigen ervaring (studie)tips kan geven en allerlei praktische vragen kan beantwoorden over je studie.
- **Blokcoördinator / Lijncoördinator**  
Aanspreekpunt m.b.t. de inhoud van het blok of de lijn.
- **FSW coach**  
Deze coaching is gericht op het hier en nu, op persoonlijke ontwikkeling en het behalen van bepaalde doelen in 6 sessies (start maart of oktober). Mail bij interesse: [CoachingLU@FSW.leidenuniv.nl](mailto:CoachingLU@FSW.leidenuniv.nl)
- **Studentendecanen**  
Helpen met obstakels waarbij verschillende regelingen en wettelijke bepalingen een rol spelen (bijv. topsport, functiebeperking, kinderen/zwangerschap, geldproblemen).
- **De luistertelefoon**  
Voor een anoniem telefoontje/chat bij angst, stress of eenzaamheid.
- **MFLS-bestuur**  
Voor een gezellig praatje of om meer informatie te krijgen over commissies. Ze zijn te vinden in K1-69 in het LUMC hoofgebouw.

## ... meer willen ontspannen

- **Universitair sportcentrum (USC)**  
Van meditatie en mindfulness tot boksen en zwemmen. [USC instagram](#): gratis sportlessen op IGTV.
- **Healthy University: 10 min bureaustoel oefening**  
Om te integreren in je dagelijkse routine.
- **Culturele workshops**  
Van tekenen, tot stedelijke hedendaagse dans tot Chinese kalligrafie

## ... hulp willen met het ontwikkelen van studie skills of mijn carrière pad

- **Studieadviseur**  
Eerste aanspreekpunt voor informatie, advies en begeleiding. Je kunt bij de studieadviseur terecht voor persoonlijke problemen, studietwijfel, studieplanning, keuzes en studievaardigheden.
- **Student support groups**  
Als je op zoek bent naar ondersteuning bij je studie en sociaal contact kun je deelnemen aan een tweewekelijkse (online) ontmoeting met een groep medestudenten o.l.v. de studieadviseur.
- **E-popcorner Brightspace**  
Online workshops om je manier van studeren te verbeteren.
- **Groot aanbod van cursussen vanuit de Universiteit Leiden**  
Van o.a. faalangstreductietraining tot time management. De Universiteit Leiden heeft een groot aanbod aan cursussen.
- **LUMC Career service**  
Voor advies bij de overstap van studie naar eerste baan en bij begeleiding van studiekeuze- en loopbaanvragen.
- **Studeren in het buitenland**  
Om de mogelijkheden te kunnen inzien met betrekking tot studeren in het buitenland.

## ... meer contact willen met andere studenten

- **Well-being Wednesday**  
Elke laatste woensdag van de maand worden er verschillende activiteiten georganiseerd die je helpen gezond te blijven en nieuwe mensen te leren kennen
- **M.F.L.S. commissies**  
Sluit je aan bij een leuke commissie van M.F.L.S. zoals: BarCie, Galacommissie, Predectorcommissie. Hier krijg je de kans om mensen te leren kennen.
- **Uni-life app**  
Een app speciaal ontwikkeld voor studenten. Hierin zie je in een oogopslag alles wat er voor studenten te doen is en leer je makkelijk nieuwe mensen kennen.
- **Buddy Service**  
Zoek je een studiemaatje? Via de buddieservice word je in contact gebracht met een andere student.
- **Eerste generatie student**  
Ben je de eerste in je familie die naar de universiteit gaat en wil je medestudenten ontmoeten die in dezelfde situatie zitten of zaten? Word dan lid van het netwerk voor eerstegeneratiestudenten van de Universiteit Leiden.
- **Diversiteit en Inclusie**  
Om te zien wat voor netwerken/activiteiten er zijn met betrekking tot diversiteit en inclusie (zoals: LGBT+ netwerk, Afro Student Association, Access & Support Platform (voor mensen met een beperking), Space to Talk About Race (STAR)).