

Routekaart Studentenwelzijn Master Farmacie LUMC



Ik zou graag...

... mijn geestelijke gezondheid willen verbeteren

- **Studieadviseur**
Eerste aanspreekpunt voor advies en hulp bij persoonlijke problemen, problemen op de coschaplocatie, studieplannen, vertraging, studieproblemen, psychische problemen en hulp bij doorverwijzing.
- **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 POH GGZ**
Weet dat je via de huisarts ook altijd bij de POH GGZ (Praktijk Ondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg) terecht kan, dit valt niet onder het eigen risico en is dus meestal kosteloos. Deze kan je helpen met psychische klachten.
- **Zelfmoordpreventie: 113.nl**
Bij suïcide gedachte van jezelf of een ander. 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. Bijv: **Moodpep Programma**: online zelfhulpprogramma om stemmingsproblemen aan te pakken.
- **Greensoverschrijdend 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.

... 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.

... met iemand willen praten

- **Studieadviseur**
Eerste aanspreekpunt voor advies en hulp bij persoonlijke problemen, problemen op de coschaplocatie, studieplannen, vertraging, studieproblemen, psychische problemen en hulp bij doorverwijzing. Daarnaast kan deze ook coaching bieden in bijv. omgang met studiedruk, problemen in de coschappen, persoonlijke ontwikkeling, e.d.
- **Tutor**
Helpt met algemene studieproblemen, ontwikkelen professioneel gedrag studieplannen, studieovertraging en doorverwijzen. Je kunt een ervaring inbrengen en met de (mentor)groep bespreken.
- **Studentmentor**
Helpt je gedurende je eerste jaar van de studie je weg te vinden in de opleiding en het studieleven. De nadruk ligt hierbij ook op sociale binding.
- **Themacoördinator**
Aanspreekpunt voor problemen die je ervaart tijdens een thema die je niet met je docent kunt of wilt bespreken.
- **MFLS-bestuur**
Loop een keertje langs op het hok van M.F.L.S. om gezellig een praatje te maken, of om meer informatie te krijgen over commissies. Ze zijn te vinden in K1-69 in het LUMC hoofdgebouw.
- **FSW coach**
Persoonlijk coaching traject van 6 sessies (start maart of oktober). De coach is meer gericht op het hier en nu, op persoonlijke ontwikkeling en het behalen van bepaalde doelen. De psycholoog kijkt meer naar onderliggende psychische problematiek. Mail bij interesse: CoachingLU@FSW.leidenuniv.nl
- **Studentendecanen**
Helpen met obstakels waarbij verschillende regelingen en wettelijke bepalingen een rol spelen (topsport; functiebeperking; kinderen/zwangerschap; geldproblemen).
- **Leiden Universiteit Studenten Hulplijn (de luistertelefoon)**
Voor een anoniem telefoontje/chat bij angst, stress of eenzaamheid.

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

- **Studieadviseur**
Eerste aanspreekpunt voor advies en hulp bij studieplannen, studieovertraging, algemene studieproblemen en doorverwijzingen.
- **Tutor**
Kan je helpen met het maken van keuzes tijdens het derde jaar van de master en kan ook meedenken over keuzes na je opleiding.
- **53 cursussen vanuit de Universiteit Leiden**
Van faalangstreductietraining tot meer leren over time management en nog veel meer de Universiteit Leiden biedt diverse cursussen aan.
- **Faalangstreductietraining**
Als stress en spanning je belemmeren om goede resultaten te behalen.
- **Leiden University Career Zone**
Voor advies bij de overstap van studie naar eerste baan en bij begeleiding van studiekeuze- en loopbaanvragen.
- **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, Predoctorcommissie of nog veel meer andere commissies. Hier krijg je de kans om mensen te leren.
- **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)).