

Mental Health Talk ~ Bij wie kan ik terecht?

Het is geen leugen als we zeggen dat deze periode veel van ons studenten vraagt. **Mentaal is deze periode heel zwaar**, we hebben wel elkaar, maar voor degene die misschien net iets meer steun nodig hebben **kan je ook terecht bij de volgende instanties:**

CAW Gent: Oude Houtlei 124, Gent

<https://www.caw.be/locaties/onthaal-gent/>

- Je kan mailen op het mailadres: onthaal.gent@cawoostvlaanderen.be, zij beantwoorden binnen de twee werkdagen je mail.
- Elke maandag tot vrijdag van 13u tot 17u kan je chatten met een hulpverlener.
- Je kan van 9 tot 17 uur gratis bellen op het nummer 0800 13 500.
- Je kan ook een afspraak maken om langs te gaan via de site.

AWEL:

<https://www.awel.be/>

- Je kan de medewerkers van maandag tot zaterdag bellen van 16 uur tot 22 uur, dit anoniem en gratis op het nummer 102.
- Je kan Awel mailen op het mailadres: brievenbus@awel.be, binnen de drie dagen krijg je antwoord.
- Je kan met de medewerkers chatten van maandag tot zaterdag tussen 17 (woensdag en zaterdag vanaf 16 uur) en 22 uur. Dit volledig anoniem.

Studentenpsycholoog UGent:

<https://www.ugent.be/student/nl/studeren/studiebegeleiding/studentenpsychologen>

- Gratis trainingen en individuele begeleiding.
- Bel het nummer 09 331 00 31 voor een gratis gesprek met één van de studentenpsychologen.

Sociale Dienst UGent:

<https://www.ugent.be/student/nl/administratie/sociale-dienst/toelage-voor-psychologische-begeleiding>

- Indien je echt nood hebt aan psychologische begeleiding, maar dit financieel niet kan betalen, kan je via de Sociale Dienst van UGent financiële steun aanvragen.
- Ga naar de hier bovenstaande site waar je kan zien of je in aanmerking komt voor terugbetaling en hoe je dit moet aanvragen.
- Indien dit niet duidelijk is of je hulp nodig hebt kan je altijd mailen naar de sociale dienst op volgend mailadres: socialedienst@ugent.be.
- Via <https://www.vind-een-psycholoog.be/> kan je een psycholoog zoeken.

Zelfmoordlijn:

<https://www.zelfmoord1813.be/>

- Zit je met zelfmoordgedachten? Of merk je dat iemand in je omgeving het moeilijk heeft en wil je graag raad en/of opties over wat je zelf kan doen? Blijf hier zeker niet mee zitten en praat erover! Je kan gratis bellen naar de zelfmoordlijn op het nummer 1813, dit 24/7.

