

# Zit jij wel lekker in je vel?

## Ik wil leren beter met mijn stress om te gaan

- Om zelf aan de slag te gaan met je stresslevel kun je gebruik maken van de handleiding '[Voorkomen van en omgaan met stress](#)'
- Via Hanze Student Support kun je de [E-learning module Stress](#) volgen.



## Ik wil graag in gesprek met iemand voor ondersteuning

- Ik heb [direct hulp](#) nodig voor mezelf of voor een ander.
- Neem contact op met je Studieloopbaanbegeleider of studiecoach.
- [Hier](#) vind je richtlijnen voor het op tijd aan de bel trekken.
- Ik heb individuele ondersteuning nodig bij het volhouden van mijn opleiding omdat ik deal met psychische problemen (aankomen kan nog tot 01-02-2022).  
[COMPARE](#)
- Ik wil graag gebruik maken van het brede aanbod van [Hanze Student Support](#).
- Voor een luisterend oor, bel of mail naar All Ears.  
[All Ears Groningen – Het luisterende oor van Groningen voor studenten](#)
- Bij [@ease](#) kun je binnenlopen of [chatten met vrijwilligers](#).
- Voor [geldzorgen](#) kun je contact opnemen met Eurocoach.  
Bij vragen over middelengebruik kun je je aanmelden voor het [spreekuur verslavingszorg](#) bij VNN.

## Ik wil graag handiger leren thuis studeren

- Tips voor succesvol thuis studeren [vind je hier](#).
- Je kunt je aanmelden voor de groepscursus '[Hoe plan ik mijn studie](#)' of '[Motivatie vs. uitstelgedrag](#)' bij Hanze Student Support.



## Ik zoek tools of apps om mezelf te helpen

- Een tool om je te helpen beslissen of je je psychische problemen wel of niet op school bekend wil maken [vind je hier](#).
- Hanze Student Support biedt [e-health modules](#) aan in samenwerking met Mirro.

## Ik wil graag medestudenten ontmoeten

- Heb je ondersteuning bij het bespreekbaar maken en verminderen van gevoelens van eenzaamheid, dan kun je je tot 1 maart 2022 aanmelden voor [EAST](#).
- Alleen op de Hanze en op zoek naar een gezellige plek? Kom dan naar een van de cosy corners die we hebben ingericht. [Kijk hier](#) waar de dichtstbijzijnde voor jouw opleiding is.
- Op zoek naar een plek om te studeren bij de Hanze of in de binnenstad? [Kijk hier](#) voor een overzicht.
- Op zoek naar de studievereniging van jouw opleiding? [Kijk dan hier](#).
- Kijk eens op de website van [ESN Groningen](#), onderdeel van het Erasmus Studentennetwerk is er voor studenten, zowel Nederlands als internationaal.



## Ik kan wel wat energie gebruiken

- Onze eigen Lucia Marthas, Institute of Performing Arts maakte de [Hanzesteps](#), een heerlijke dansworkout om in beweging te komen tussen het studeren door. Typ Hanze Steps in de zoekbalk en vind alle levels.
- Slaap je slecht en wil je daarmee aan de slag? Kijk dan eens naar de e-module '[Goed slapen](#)' van Hanze Student Support.
- Op zoek naar een sportvereniging of een cursus. Of vrij fitnessen? Dan kan bij de [Aclo](#).
- Elke maandag kun je een meditatie sessie volgen. Via een [live sessie](#) of [kijk het terug](#).
- Op zoek naar [gezonde recepten](#)? Ook dat vind je bij Hanze Student Support.
- [GRONG](#): Activiteiten in de stad Groningen voor jongeren / jongvolwassene.



## Meer info?

Kijk op de website van [Hanze Student Support](#) of [Begeleid Leren](#).