

HULPWIJZER CORONA CRISIS / OVERVIEW OF RESOURCES

Naast afstemming met docent, leerteambegeleider, slb'er en/of decaan en andere interne partijen, zijn de volgende externe hulpbronnen aanwezig:

MENTALE ONDERSTEUNING / MENTAL SUPPORT

- MIND Korrelatie: <https://mindkorrelatie.nl/nieuws/mind-korrelatie-extra-bereikbaar-voor-vragen-n-a-v-coronacrisis>
- De Luisterlijn: <https://www.deluisterlijn.nl/>
- Rode Kruis Hulplijn: <https://www.rodekruis.nl/nieuwsbericht/coronavirus-rode-kruis-hulplijn-geopend-voor-kwetsbaren>
- Online zelfhulp programma: <https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/zelfhulp-coronastress/>
<https://therapieland.nl/programmas/zelfhulp/selfhelp-dealing-with-corona-stress/> (English)
- Grip op je dip: <https://www.gripopjedip.nl/nl/Home/>
- E-health Mirro: <https://www.mirro.nl/>
- Mentaal Beter: <https://mentaalbeter.nl/>
- Eerste stap bij (a.s.) verslavingsproblematiek, laagdrempelig: <https://www.jellinek.nl/zelfhulp/>
Alcohol en drugsinfo - Q&A: <https://jellinek.nl/corona-qa-voor-studenten/>
- Omgaan met stress en suïcidale gedachten, 113 Online: <https://www.113.nl/wat-kan-jij-doen-coronatiid> / 0900-0113
Addressing suicidal thoughts <https://www.113.nl/english> (English)
- How to face Corona Crisis?: <https://www.youtube.com/watch?v=NwI9KwGRDsI> (English)
- When struggling with loneliness, Anti Loneliness: <https://www.anti Loneliness.com/> (English)
- E-health apps Engelstalig: <http://myhealthapps.net/#> (English)
 - YOUPER: The emotional health assistant [Youper](#) helps you examine your negative thoughts and feelings and provides advice and suggestions on how to change your mind in a positive direction.
 - WHAT'S UP: Another good app that helps you cope with symptoms of stress, anxiety and depression. It also helps you identify helpful and counterproductive habits ([iOS/Android](#))
 - MINDSHIFT: MindShift uses strategies based on Cognitive Behavioural Therapy (CBT) to help you learn to relax and be mindful, develop more effective ways of thinking, and use active steps to take charge of your anxiety ([iOS/Android](#))
 - SAVANELLO: This is a popular app for stress, anxiety, and depression based on cognitive-behavioral therapy and mindfulness ([iOS/Android](#))

MEDISCH / MEDICAL AID

- If GP isn't available: <https://hellodoc.nl/> (English)
- Corona information and support: <https://h4i.nl/corona-information-and-support/> (English)
- Nationale huisartsenpost, videoconsult als eigen huisarts niet bereikbaar is: <https://www.dnhp.nl/>
- Voor studenten met chronische aandoening: <http://www.spreekuurthuis.nl/corona>

WIJZE VAN STUDEREN / HOW TO STUDY AT HOME

- Studietips van InHolland: <https://www.inholland.nl/nieuws/online-studeren-10-evidence-based-tips/>
- Goede aantekeningen maken bij online onderwijs, UU: <https://www.uu.nl/onderwijs/onderwijsadvies-training/scholing/hoger-onderwijs/werken-aan-academische-vaardigheden/tips-voor-studenten/studietip-goede-aantekeningen-maken-bij-onderwijsvideos>
- Tips gemotiveerd zelfstandig studeren, OU: <https://youlearn.ou.nl/web/hulp-bij-online-onderwijs/digitale-didactiek/> tab “zelfstandig studeren”
- Studeren met ADHD: <https://www.impulsenwoortblind.nl/nieuws/hoekom-ik-deze-corona-tijd-door-tips-voor-iedereen-met-adhd-add/>
- Studeren met dyslexie: <https://www.impulsenwoortblind.nl/dyslexie/nieuws-dyslexie/hoekom-ik-deze-corona-tijd-door-tips-voor-iedereen-met-dyslexie-en-dyscalculie/>

FINANCIËN / FINANCES

- Extra maatregelen vanuit DUO: <https://www.duo.nl/particulier/home/actueel/maatregelen-coronavirus.jsp>
<https://www.duo.nl/particulier/measures-coronavirus.jsp> (English)
<https://www.duo.nl/particulier/corona-questions-and-answers.jsp> (English)
- Grip bij geldzorgen door corona crisis: <https://www.nibud.nl/special/geldwijzer-corona/>
- Hulp bij schulden: <https://www.onsbank.nl/>

PRAKTISCHE HULP / PRACTICAL AID

- Marktplaats voor onderlinge hulp: <https://www.hulpinjebuurt.nl/>
- Matchen van hulpzoekers: <https://www.coronahelpers.nl/hulp-gezocht>
- Vraag en aanbod ‘coronahulp’: <https://www.nlvoorelkaar.nl/coronahulp/>
- Corona initiatieven Utrecht: <https://www.nizu.nl/corona>
- “Dutch news in English”: <https://www.facebook.com/NOSinEnglish/> (English)
- Impact corona virus on education: <https://www.nuffic.nl/en/subjects/coronavirus/> (English)

ONTSPANNINGSOEFENINGEN / RELAXATION EXERCISES

- GGZ Mindfulness app: <https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>
- Ontspanningsoefeningen HSK: <https://www.hsk.nl/client/ontspanning/>
- Ontspanning en loslaten: <https://www.facebook.com/piekerpoli/videos/ontspannen-zelfvertrouwen/2022937744424857/>
- Headspace: <https://www.headspace.com/covid-19> (English)