



LOOPT HET STUDEREN EVEN MOEILIK ALS JE WORKOUT?

WAAR JE OOK MEE ZIT, TELEBLOK LUISTERT

Info en chat voor studenten

cm.be/jongeren

facebook.com/Teleblok

teleblok
samen met

Teleblok

Waar je ook mee zit, Teleblok luistert

De examenperiode loopt niet altijd gesmeerd. Stress, een massa leerstof, vermoeidheid, te laat begonnen, afleiding, faalangst ... Zelfs met een prima planning kan het wel eens tegenvallen. De blok is een stressvolle en soms ook eenzame periode.

Op die moeilijke momenten kan het deugd doen om even je verhaal te vertellen aan een luisterend oor. Of om samen met iemand je situatie terug helder te krijgen, zodat je weer weet waar te beginnen.

Bij Teleblok, de gratis en anonieme chatservice van CM, kan je terecht met al je twijfels en vragen. Waar je ook mee zit, Teleblok luistert.

Info en chat tijdens examens

- Ben je student en heb je nood aan een babbel? Dat kan bij Teleblok! Tijdens de blok- en examenperiodes in januari en mei-juni zijn de Teleblok-vrijwilligers bereikbaar via chat van 18 tot 23u op cm.be/jongeren.
- Hier vind je ook handige tools en tips om je te helpen tijdens het studeren.

BloomUp helpt je mentaal sterker worden

Nood aan extra ondersteuning? De stap zetten naar mentale hulp was nog nooit zo eenvoudig. In slechts enkele klikken matcht BloomUp je met een erkende psycholoog of psychotherapeut.

Ontdek hoe het werkt op bloomup.org/cm en ontvang bovendien als CM-lid automatisch de tegemoetkoming psychologische zorg.



facebook.com/Teleblok

teleblok

samen met

