

IK LAST HEB VAN ONGEWENST GEDRAG?

Zijn er foto's online verspreid, ben je bedreigd of worden er nare opmerkingen gemaakt? Loop er niet te lang mee rond. Zoek contact met de **vertrouwenspersoon** op school.

IK VEEL STRESS HEB?

Heb je last van paniek, haal je lage cijfers (ondanks dat je keihard hebt geleerd) of ervaar je stress door spanningen in de klas met klasgenoten en wil je werken aan sociale vaardigheden? Meld je dan aan voor de faalangstreductietraining of een Rots en Water training.

IK MIJ ZORGEN MAAK OVER THUIS?

Zie je er tegen op om naar huis te gaan of is het niet fijn thuis? Dan kan je terecht bij je **mentor**, **vertrouwenspersoon** of **docent** waar jij je prettig bij voelt.

NAAR WIE GA IK TOE ALS...

IK NIET LEKKER IN MIJN VEL ZIT?

Voel jij je regelmatig alleen en somber of heb je hulp nodig bij bijvoorbeeld een verslaving of een eetprobleem? Dan kun je op school terecht bij je **mentor**, bij een **mentor(coach)** of bij een **leerlingondersteuners**. Zij kunnen ervoor zorgen dat je de juiste hulp krijgt.

IK HULP NODIG HEB MET SCHOOL?

Gaat het mis tijdens de toetsweek, heb je moeite met leren of lukt het niet om te plannen? Je kan altijd terecht bij je **mentor**. Meer nodig? Dan kun je terecht bij de **coaches** en **leerlingondersteuners** van de school.

ER GEPEST WORDT?

Word je gepest, ken je iemand die gepest wordt of pest je zelf, maar wil je daarmee stoppen? Dan kun je terecht bij je **mentor**, de **vertrouwenspersoon** en de **anti-pestcoördinator**.



KIJK

Kijk op onze website

HAARLEMMERMEERLYCEUM.NL

onder het kopje

ONDERSTEUNING

En zie bij wie jij moet zijn!