

# Als je het niet meer ziet zitten

Soms zie je het een tijdje helemaal niet meer zitten.

Alles loopt anders dan je wilt. Je hebt misschien de balen van school of het gaat thuis niet goed. Misschien heb je steeds ruzie met je beste vrienden of zijn er heel andere problemen.

Kortom, je zit niet lekker in je vel en je weet niet precies waardoor dat komt. Meestal gaat dat gevoel vanzelf weer over of kom je er uit met hulp van je vrienden of ouders. Maar als dat niet zo is, kun je er het beste eens met iemand over praten.

## Met wie, hoe en wanneer?

Op school kun je gaan praten met je mentor of iemand anders waar je goed contact mee hebt. Als je meer tijd en aandacht nodig hebt, dan kan met jouw toestemming de mentor of coördinator je doorverwijzen naar het schoolmaatschappelijk werk. Heb je de behoefte om direct naar het schoolmaatschappelijk werk te gaan, dan kan dat ook. De maatschappelijk werker is meestal op vaste tijden op school aanwezig. Je kunt bellen of gewoon even langskomen om een afspraak te maken. Bij de receptie weten ze waar en wanneer de schoolmaatschappelijk werker er is.

## Wat doet het schoolmaatschappelijk werk?

Ze luisteren naar jouw verhaal en zetten de dingen met je op een rij. Vaak zijn enkele gesprekken genoeg om je weer op weg te helpen. Soms heb je voor langere tijd steun nodig en kun je beter geholpen worden door een andere instelling. Ze bekijken dit samen met jou.

*De gesprekken zijn vertrouwelijk en de hulp is gratis.  
Naam schoolmaatschappelijk werker*



Schoolmaatschappelijk werk is een dienst van de Stichting Maatschappelijk Werk Fryslân met regionale kantoren in Dokkum, Drachten en Heerenveen.



maatschappelijk werk  
fryslân

## Schoolmaatschappelijk werk

# Loopt het niet lekker? Praat erover.



# Schoolmaatschappelijk werk

Stichting Maatschappelijk Werk Fryslân

Drachten

Tramlaan 5, 9201 HW

T (0512) 58 68 78

F (0512) 52 62 55

Heerenveen

Parallelweg 5, 8441 AR

T (0513) 62 34 21

F (0513) 62 35 34

Dokkum

Birdaarderstraatweg 80a, 9101 PK

T (0519) 29 35 50

F (0519) 22 14 61

info@smwf.nl [www.smwf.nl](http://www.smwf.nl)

augustus 2010

voor jongeren in het VO