

**Op het Minkema College  
sta je er niet alleen voor.  
Er is altijd iemand bij wie  
je terecht kunt. Voor  
praktische hulp, voor  
begeleiding of voor een  
steuntje in de rug.**

## WIE WE ZIJN



**minkemacollege**

**VRAGEN OVER DE ZORG? NEEM  
CONTACT MET JE MENTOR OF ONS OP**

Zorgcoördinator onderbouw:  
mevr. Ingrid de Wit  
[i.dewit@minkema.nl](mailto:i.dewit@minkema.nl)

Zorgcoördinator bovenbouw:  
mevr. Wilhelmine Berk  
[w.berk@minkema.nl](mailto:w.berk@minkema.nl)

# ZORGKAART

 **minkemacollege**

Voor leerlingen op het  
Minkema College, HAVO/VWO  
2023-2024



## Op het Minkema College bieden we de volgende ondersteuning:

Heb je **dyslexie**? De taalcoaches zijn er om samen met jou te onderzoeken welke ondersteuning voor jou het beste is. In de brugklas geven taalcoaches de training *Dyslexiesleutels*, zodat je beter bent voorbereid op de gevolgen van dyslexie op de middelbare school.

Mail naar: taalcoach@minkema.nl.

Ben je **hoogbegaafd** en heb je geen idee hoe je nou eigenlijk moet leren? Geen nood, op school zijn er speciaal opgeleide **Talentbegeleiders** die weten hoe ze jou kunnen helpen.

Voor de onderbouw en bovenbouw worden er een aantal **peergroups** voor hoogbegaafde leerlingen georganiseerd, waarbij aandacht is voor inhoudelijke onderwerpen, maar waar ook tijd is om elkaar beter te leren kennen.

Vind je het lastig om dingen te doen die buiten je comfortzone liggen of een nieuwe uitdaging aan te gaan? Denk je snel "dit lukt me toch niet"? Dan is de **Mindsettraining** misschien iets voor jou.



Op school wordt best wel wat van je gevraagd. Dat kan soms spanning of stress opleveren. In verschillende trainingen wordt hier op ingegaan, elk met een andere invalshoek:

- Last van faalangst of examenvrees? Meerdere keren per jaar wordt de training **'Omgaan met spanningen'** gegeven op school.
- Voor de bovenbouw wordt de workshop **'Stress de Baas'** een aantal keren per jaar aangeboden.
- De workshop **'Minders stress bij presenteren'** wordt gegeven voor de onderbouw en bovenbouw.

Denk je vaak negatief over jezelf? En vind je het moeilijk om iets positiefs te denken over jezelf? De groepstraining **'Werken aan je zelfbeeld'** helpt je om positief over jezelf te leren denken en voelen. Zo krijg je weer zelfvertrouwen! Start in februari voor klas 1 en 2, maar is ook individueel te volgen.

We vinden het belangrijk dat het goed met je gaat, fysiek en mentaal. Gelukkig helpen de **GGD en de jeugdarts** ons daarbij. De GGD roept alle tweede- en vierdeklassers op voor een onderzoek en de jeugdarts wordt gevraagd om mee te denken wanneer het jou niet lukt om alle dagen naar school te komen. Op [www.jouwggd.nl](http://www.jouwggd.nl) kun je gratis en anoniem chatten met een jeugdarts of jeugdverpleegkundige.

## LEERLINGCOACH EN-BEGELEIDERS

Zit je ergens mee en vind je het lastig om dat met je mentor te bespreken? Je mag altijd zelf contact zoeken met de **leerlingbegeleiders**. Zij bieden een luisterend oor en kunnen met je meedenken over een vervolgstap of oplossing.

[leerlingbegeleiders@minkema.nl](mailto:leerlingbegeleiders@minkema.nl)

"Ik zit altijd in de stress voor een toets!"

“

"Ik vind het zo moeilijk om mezelf te motiveren voor school!"

