

## Examenzorgen? Lucht je hart bij Teleblok

*Teleblok, de gratis en anonieme telefoon- en chatlijn van CM, is terug bereikbaar. Vanaf woensdag 9 januari kunnen studenten die nood hebben aan een anoniem gesprek chatten of telefoneren met Teleblok.*

Ze zijn nog maar begonnen, maar voor de meeste studenten kunnen de examens niet snel genoeg voorbij zijn. Want examens zorgen bij iedereen voor vragen, zorgen en stress. Niets mis natuurlijk met een gezonde dosis stress, maar wat als de stress verlamvend werkt? Wat als twijfels en faalangst de bovenhand nemen? Studenten die het tijdens de examenperiode even niet zien zitten, kunnen terecht bij Teleblok. Ook bezorgde ouders, grootouders, vrienden en partners zijn welkom bij Teleblok.

Tijdens examens kunnen studenten de steun van hun omgeving goed gebruiken. “Studeren op zich moet je dan wel zelf doen, maar de steun van anderen is minstens even belangrijk tijdens de examens” zegt Kathleen Devos, coördinator van Teleblok. “Wanneer het even te veel wordt en de stress te groot is, is het belangrijk dat je even stoom kunt afblazen. Praten met iemand en je hart luchten, geeft vaak dat extra duwtje in de rug om er opnieuw stevig tegenaan te gaan. Teleblok is er op zo’n momenten.”

### Bel of chat met Teleblok

Teleblok is van 9 tot en met 30 januari elke dag van 18 tot 23 uur bereikbaar via chat op [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be). Bellen kan tussen 18 en 20.30 uur op het gratis nummer 0800 13 14 4. Zoek je concrete tips of info rond examens en studeren? Neem dan een kijkje op [www.teleblok.be](http://www.teleblok.be). Je vindt Teleblok ook op [www.facebook.com/denblok](http://www.facebook.com/denblok).

**Meer info:** Kathleen Devos, coördinator Teleblok, 02 246 48 15, [teleblok@cm.be](mailto:teleblok@cm.be).

**Beeldmateriaal:** vrij beschikbaar op [www.teleblok.be/pers](http://www.teleblok.be/pers).

Meer dan 4,5 miljoen leden schenken hun vertrouwen aan de Christelijke Mutualiteit (CM). CM ijvert voor een toegankelijke en kwaliteitsvolle gezondheidszorg, en behartigt de solidariteit die daarvoor nodig is. Om haar doelstellingen te bereiken geeft CM mee vorm aan het gezondheids- en welzijnsbeleid, biedt ze een professionele dienstverlening aan haar leden, en zet ze mensen aan tot gezond leven.



**CM.** Op uw gezondheid.