

TRIVSEL PÅ AAU

OVERSIGT OVER TILBUD FOR DIG SOM STUDERENDE HER PÅ AAU

Studenterrådgivningen

Hvis du har behov for individuel hjælp, yder Studenterrådgivningen social, psykologisk og psykiatrisk rådgivning og behandling. De tilbyder også gruppeforløb og temaworkshops om fx perfektionisme, eksamensangst eller ensomhed. Hvis du har svært ved at håndtere eksamen, stress og angst kan

Studenterrådgivningen hjælpe med gratis psykologhjælp.

Studenterrådgivningen har en psykolog siddende på campus AAU CPH i bygning B. På den måde kan du nemmere få en samtale til at passe ind i dit studeskema. For at booke en tid, besøg www.srg.dk eller studievejledning.aau.dk

Studererstudievejledere

Hvis dine problemer er mere centreret om dit specifikke studie på Aalborg Universitet har du altid mulighed for at kontakte din studiespecifikke studenterstudievejledere, der er vejleder om din uddannelse. De kender til din uddannelses struktur, studiemiljøet og hvilke muligheder du har.

Du kan finde din studenterstudievejleder på din uddannelses hjemmeside.

Specialpædagogisk støtte (SPS)

Hvis du har en funktionsnedsættelse i form af et fysisk handicap, en psykisk lidelse eller er ordblind, har du mulighed for at søge om forskellige hjælpemidler eller en støtteperson. Støtten er individuelt målrettet og der tavshedspligt omkring SPS. Du kan søge om SPS på www.studerende.aau.dk/studieliv/sps

AAU Studie- og trivselsvejledning

Hvis du mere generelt har brug for at tale om trivsel på dit studie, studietivl, gruppekonflikt eller overvejelser om at tage en pause fra studiet, kan du også altid kontakte den centrale studie- og trivselsvejledning. De sidder i bygning B ved den lille kantine og er altid klar til at tage en snak om både stort og småt. For at booke tid til en samtale, besøg studievejledning.aau.dk eller skriv til studievejledning@aau.cph.dk

Studie- og trivselsvejledningen også tilbyder diverse workshops og oplæg om eksamensnervøsitet, studieteknik og mental sundhed. Du finder info om arrangementerne på studerende.aau.dk under arrangementskalenderen.

HEADSPACE

Headspace er et anonymt og gratis rådgivningstilbud til børn og unge i alderen 12-25 år. Her er ingen problemer for store eller små, og du kan tale om alt fra selvværd, uddannelsesliv og angst til destruktive tanker, præstati-onspres og kærestesorger. Alt foregår på dine præmisser, og man kan være fuldstændig anonym, hvis det er hvad du ønsker. Du kan besøge dem fysisk på **Ravnsborggade 2-4, 4. sal, 2200 København N**, eller du kan ringe til dem på **53733001**. Headspace tilbyder også samtaler gennem videoopkald, og du kan chatte med dem online. For mere information, besøg www.headspace.dk

