

Har du brug for et løft i hverdagen?



Mindfull Monday

Studievejledning



HEADSPACE

SPS

Studenter-
rådgivningen



AALBORG UNIVERSITET

Mindfull Monday

Hver mandag klokken 12-13 er der mulighed for at spise frokost med nye venner/andre studerende, der også synes det er lidt svært at være studerende. Det kan være stressende og udfordrende og man kan have brug for at frirum. Det sker i Studievejledningen ved den lille kantine i bygning B. Her kan I kan sparre og give hinanden råd, eller bare få støtte og opbakning fra hinanden samt snakke om hvad der er svært og udfordringerne ved at være studerende.

Studenterrådgivningen

Hvis du synes du har brug for individuel hjælp yder Studenterrådgivningen social, psykologisk og psykiatrisk rådgivning og behandling til studerende på videregående uddannelser. De tilbyder også gruppeforløb og workshops. Hvis du har svært ved at håndtere eksamen, stress og angst kan Studenterrådgivningen hjælpe med gratis psykologhjælp.

www.srg.dk

HEADSPACE

Headspace er et anonym og gratis rådgivningstilbud til børn og unge. Her er ingen problemer for store eller små, og du kan tale om alt fra selvværd, uddannelsestilvæl og angst til destruktive tanker, præstationspres og kærestesorger. Alt foregår på dine præmisser, og man kan være fuldstændigt anonyme, hvis det er hvad du ønsker. Du kan både besøge dem fysisk eller kan man ringe og chatte med dem.

www.headspace.dk

Socialpædagogisk 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.

www.aau.dk/uddannelser/su/sps/

Studievejledere

Hvis dine problemer er mere centreret om dit studie på Aalborg Universitet har du ALTID mulighed for at kontakte de decentrale/studenters studievejledere, der er tilkoble din uddannelse. De kender til din uddannelses struktur og hvilke muligheder du har. Du kan finde din studenter studievejlere på:

www.plan.aau.dk/Uddannelser/Studievejledere/

Hvis du ikke ved hvilken af de ovenstående muligheder du vil benytte og du gerne vil snakke med en om hvad der er svært hurtigst muligt, kan du kontakte Helen Feyzi på mail hfp@adm.aau.dk. Hun sidder også i bygning B ved den lille kantine. Hun er klar til en uforpligtende snak og kan hjælpe med at sende dig videre til at få den hjælp