



# Studenterrådgivningen

– gratis rådgivning og psykologhjælp til studerende

- Hvem er vi?
- Hvordan kan du bruge os?

# Hvem er vi?

- Vi hjælper alle studerende til at trives bedre – helt gratis
- Ca. 100 rådgivere (psykologer og socialrådgivere) fordelt over hele landet
- Vi er en statslig organisation



**Du kan fx få hjælp til:**

**At klare eksamenstiden**

**Tankemylder**

**Studieteknik**

**Frygt for at fejle**

**Spørgsmål om sygdom**

**Overspringshandlinger**

**Gruppedynamik**

**Selv værd**

**Stress**

**Motivation**

**Studietivl**

# Mange muligheder for hjælp

## → GRUPPE

Mødedag eller drop-in

- Stress
- Eksamen
- Frygt for at fejle
- Turde-tale
- Studiezone



# Mange muligheder for hjælp

## → **WORKSHOP**

Online, 1-3 timer

- Stress
- Eksamen
- Frygt for at fejle
- Bekymringer



# Mange muligheder for hjælp

## → **SAMTALE**

Fysisk eller online samtale

- Tal med en psykolog eller terapeutisk uddannet socialrådgiver om det, som udfordrer dig.

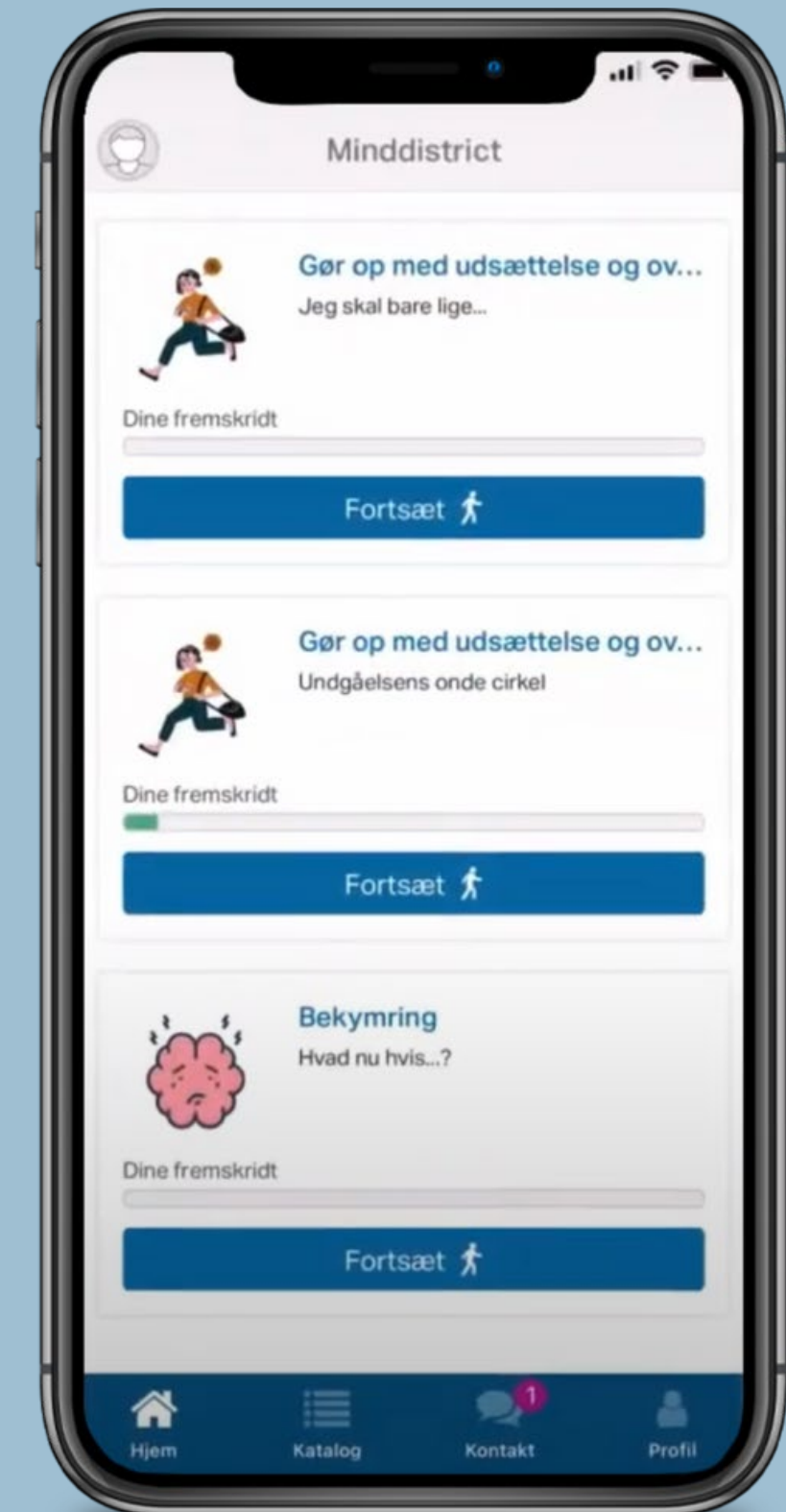


# Mange muligheder for hjælp

## → APP: Minddistrict

Online støtte, mulighed for støtte af rådgiver

- Selvværd
- Stress
- Overspringshandlinger
- Eksamen
- Studieteknik

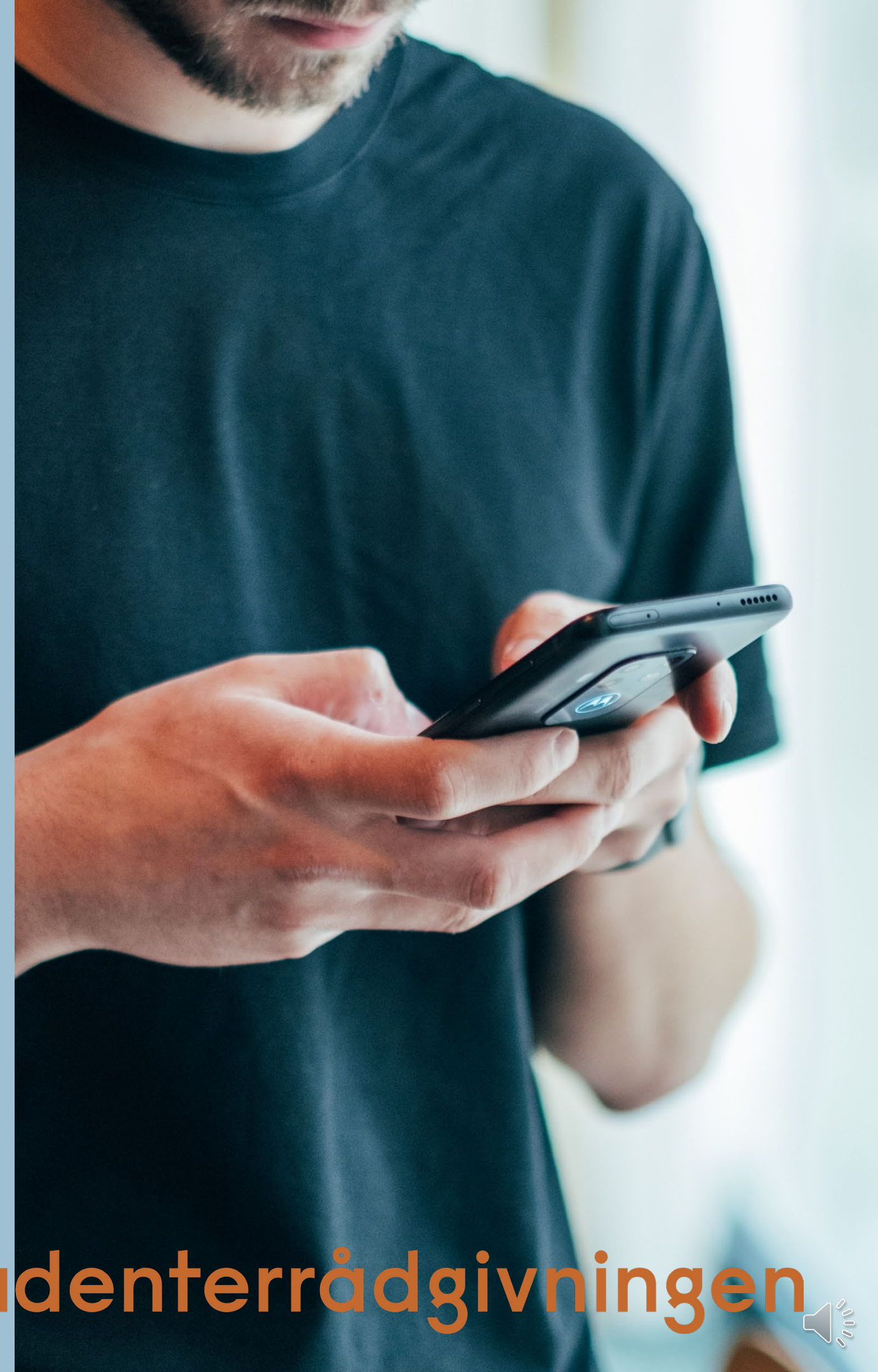


# Mange muligheder for hjælp

## → TELEFONRÅDGIVNING

Ved socialrådgiver

- Barselsregler
- Sygdom
- SU
- M.m.





# Hvad siger de studerende?



*Det var meget brugbart at høre, at andre studerende også har det sådan. Det gør det nemmere at acceptere eksamensangsten og gøre noget ved det.*

- studerende, Aalborg

*Jeg føler mig ikke længere alene om de ting, som jeg har svært ved, og det var virkelig en lettelse at blive mødt med så åbne arme.*

- studerende, København



# Tak for nu!

Vi er her for at hjælpe dig,  
hvis du får brug for det.

Find os på **srg.dk**