

Hjælp til studerende (under corona)

Oversigt over de gratis tilbud der er til studerende i denne tid

HVEM	TILBUD	KONTAKT
Studie-og trivselsvejledningen	Tilbud til alle heltids- og deltidsstuderende indskrevet på SDU. Samtaler omkring, generel trivsel, studiestress, motivation, studieteknik, planlægning, tvivl og generelle regler. Tilbyder online samtaler, webinarer og kan træffes på mail og telefon	TLF.: 65501801 (9-15) Mail: vejledning@sdu.dk Læs mere og se kurser på: www.mitsdu.dk/studieogtrivsel
Studenterrådgivningen	Mulighed for telefonsamtaler, online terapi, online forløb samt online workshop om bl.a. perfektionisme, stress og eksamensmestring. Tilbud til alle studerende på videregående uddannelser.	Tlf. 70 26 75 00 Mandag til fredag kl. 9-12 Webisode: www.srg.dk
Sind	Ved telefonerne sidder erfarne psykologer, socialrådgivere eller andre, som har faglig eller personlig viden om, hvad det vil sige at have psykisk sygdom tæt inde på livet - enten som menneske ramt af sindslidelse eller pårørende. Grundet situationen med coronavirus kan der desværre opstå perioder med lidt længere ventetid.	Tlf.: 70232750 Hverdage kl. 11.00-22.00 Søn- og helligdage kl. 17.00-22.00
Ventilen	Tilbud til personer, som føler sig ensomme. Tilbuddene KOMsammen og Mødesteder er desværre alle lukkede i denne periode.	
Headspace	Mulighed for telefonsamtaler og chat omkring selvværd, uddannelses tvivl, angst, negative tanker og kærestesorger. Her er ingen problemer for store eller for små. Målgruppe 12-25 år.	Chat mandag-torsdag 12-16 Telefontid se hjemmeside, da tiderne er lokale Se mere på www.headspace.dk

<p>Lene Crone Nielsen Studenterpræst</p>	<p>Mulighed for at vende sine tanker med en udenforstående. Det kan være emner som, tristhed, ensomhed, studiekriser, sorg og tab. Samtalerne foregår i denne periode over telefon eller mail. Alle er velkomne uanset nationalitet og religiøst tilhørsforhold.</p>	<p>TLF.: 29278713 Mail: lecn@km.dk</p>
<p>Sjælesorg</p>	<p>Tilbud om en fortrolig samtale med en præst over chat. Alle er velkomne uanset nationalitet og religiøst tilhørsforhold. Samtalen kan handle om lige det, der fylder.</p>	<p>Se mere på: www.sjaelesorg.nu</p>
<p>Livslinjen</p>	<p>Tilbud til personer, der er i krise eller har tanker om selvmord. Mulighed for telefonrådgivning, netrådgivning og chat.</p> <p>Er du akut selvmordstruet, skal du kontakte 112.</p> <p>På Livslinien holder vi åbent på alle tre rådgivninger, men har grundet den aktuelle situation begrænset ressourcer og kan derfor ikke garantere, at vores åbningstid kan overholdes. Det vil i perioder således være sværere at komme igennem til rådgivning.</p> <p>Du kan også kontakte Livslinien, hvis du er pårørende eller efterladt til selvmord.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Tlf.: 70 201 201 alle årets dage fra kl. 11-04 - Livsliniens netrådgivning skrivdet.dk. Vi bestræber os på at give dig svar indenfor 1-3 dage og du har mulighed for at skrive til os op til seks gange - Du kan kontakte Livsliniens chatrådgivning mandag og torsdag kl. 17-21 samt lørdag kl. 13-17 <p>https://www.livslinien.dk/</p>
<p>Ungdommens Røde Kors:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ung på linjen - Ung online 	<p>Anonymt tilbyd til alle unge mellem 13-30 år, der mangler nogle at tale med om deres problemer. Emnerne kan handle om alt mellem himmel og jord, f.eks. selvmordstanker, kærlighed, ubehagelige oplevelser, ensomhed, sorg, sex og mobning. Telefon og chat er bemandede af frivillige unge med vidt</p>	<p>Tlf.: 70121000 Tirsdag, torsdag og søndag fra 19-22 Chat: hverdage fra 19-22 og søndage fra 19-22 https://basechat.com/ungonline/</p>

	forskellige baggrund og klar til at lytte. Chatten er netop åbning nu ifm. coronavirussen.	
Depressionslinjen	Telefontilbud til personer med depression og pårørende. Tal med et andet menneske, som selv har haft depression tæt inde på livet og som forstår.	Tlf.: 33124774 Mandag til fredag 19-21
Angstforeningen	AngstTelefonen tilbyder rådgivning, information og støtte til mennesker med angst og deres pårørende.	Tlf.: 70271320 Mandag 10 - 13 Tirsdag 10 - 16 og 19 - 22 Torsdag 10 - 13 og 19 - 22 Søndag 16 - 19