

Nyhedsbrev til faglige vejledere - Balance

I dette nyhedsbrev kan du læse om noget, vi alle efterstræber, nemlig **balance i tilværelsen**. Som du sikkert har erfaret, er det virkelig svært at få styr på som individ, og derfor også virkelig svært at sige noget generelt om. Denne kompleksitet kan være svær at være i som vejleder, hvor man måske gerne vil tilbyde den studerende nogle konkrete værktøjer til at opnå den famøse balance. Det er temaet for dette nyhedsbrev, hvor du vil få inspiration til, hvordan du kan vejlede om balance.

Månedens vejledningstip

Husk at du ikke selv skal have alle svarene for at kunne vejlede om balance. Så selvom dit eget liv måske ikke altid er i balance mellem studiet, studiejobbet og fritiden, så kan du vejlede om det. Det kan du gøre ved at:

1. Spørg ind til den studerendes tidligere erfaringer med balance.
 - a. Hvornår har du oplevet balance i dit studieliv?
 - b. Hvad gjorde du i den periode, som skabte den gode balance?
 - c. Kender du nogen, som er god til at skabe balance i deres liv?
 - d. Hvad gør vedkommende?
2. Prøv at være nysgerrig sammen med den studerende på mulighederne. Nogle gange kan den studerendes oplevelse af overvældelse smitte af på dig som faglig vejleder. Så oplever du måske, at den studerendes situation er lidt håbløs, fordi der er så mange forpligtelser i den studerendes liv og slet ikke nok tid. Anerkend at balance er svært at finde, og at der ikke findes en universel formel. Opfordre den studerende til at eksperimentere (fx med forskellige [planlægningsværktøjer](#)) og derigennem gøre sig erfaringer om balance.
3. Del gerne ud af egne erfaringer på en ydmyg og respektfuld måde. Husk at selvom I måske læser det samme, og du tidligere har knækket koden til det fag, den vejledningssøgende sidder fast i, så virker dine løsninger ikke *nødvendigvis* for den vejledningssøgende. Forsøg at inspirere snarere end at diktere.

Nyt tilbud til alle studerende med udfordringer

Gratis terapi for studerende på Forskningsklinikken på Psykologisk institut, SDU Odense

Terapien varetages af kandidatstuderende i psykologi under supervision af autoriserede psykologer.

Læs mere [her](#).

Nyt om Studie- og trivselsvejledningen

Studie- og Trivselsvejledningen er nu igen fysisk til stede i alle campusbyer.

Om tirsdagen er det muligt at få fysisk vejledning i Slagelse, Esbjerg, Kolding og Winsløwparken.

I Odense kan man få fysisk vejledning alle hverdagen undtagen tirsdag.

Vi tilbyder vejledning over telefon og Zoom alle hverdage.

Nyhedsbrevet udkommer fire gange pr. semester og vil hver gang indeholde et nyt tema. Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Mette og Mikkel fra Studie- og trivselsvejledningen.