

Nyhedsbrev til faglige vejledere - Ensomhed

Her har du 6. udgave af Studie- og Trivselsvejledningens nyhedsbrev til faglige vejledere. I dette nyhedsbrev vil vi tage fat i et af de temaer, som er meget relevante i en lang corona-nedlukning, nemlig ensomhed. Ensomhed er desværre blevet et tema for mange flere studerende, end det var før corona. I dette nyhedsbrev kan du blive klogere på, hvordan du kan tale med studerende om **ensomhed**. Et svært tema hvor der **ikke findes nemme løsninger**.

Månedens vejledningstip

Corona er stadig aktuelt og mange er ensomme. Du snakker sikkert med studerende, som er ensomme i den her tid og det kan være en svær situation for den studerende og for dig som faglig vejleder, for der er ikke noget quick fix. Her vil vi præsentere dig for nogle perspektiver, du kan præsentere for den studerende, når I snakker om ensomhed.

1. Anerkend følelsen og vid at der er noget at gøre. Ensomhed er en helt naturlig følelse, der fortæller om et savn og vi kan alle komme til at opleve. Man er ikke forkert, fordi man oplever ensomhed. Det er almenmenneskeligt at opleve noget, som kan være svært at handle på.
2. Opsøg kontakt med andre. Lav zoomaftaler, online tjek ind om morgenen med studiegruppen, en ven eller et familiemedlem. Arranger udendørs gåture eller lav andre arrangementer, så du får stimuleret dit sociale behov så vidt muligt.
3. Lav en liste med aktiviteter, der gør dig glad. Det kan være alt fra at lytte til en bestemt sang til at male eller gå en tur. Brug listen aktivt, når du har brug for positiv energi.

Er det for svære følelser for den studerende at være i, så kan det være en god ide at opfordre de studerende til at søge hjælp. Fx hos Studie- og trivselsvejledningen eller andre relevante tilbud.

Kommende arrangementer:

- **Online paneldebat: Hvad er der fokus på, når der ansættes?** 2. marts kl. 09:00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- **Forbedre din ansøgning og CV.** 2. marts kl. 12:15. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- **Akademisk skrivning.** 24. marts kl. 14:00 - 16:00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- **Sæt gode kommaer.** 26. marts kl. 13:00 – 15:00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- Vidste du, at der på **mitsdu.dk** er en digital opslagstavle, hvor du kan læse meget mere om arrangementer på SDU? Se mere [her](#).

Hjælp os med en SDU-podcast ...

I Studie- og trivselsvejledningen er vi lige nu i gang med at udvikle en podcast henvendt til SDU's studerende. I den forbindelse har vi brug for din hjælp.

Vi har lavet et kort spørgeskema, som du rigtig gerne må svare på, ligesom du meget gerne må dele det med dine medstuderende (fx i Facebookgrupper) og bede dem svare på det.

Spørgeskemaet finder du via dette link:

<https://www.survey-xact.dk/LinkCollector?key=223V58F2SJ12>

Vi takker allerede 😊

Det var alt for denne omgang. Nyhedsbrevet udkommer igen i næste måned og fire gange pr. semester. Hver gang vil det indeholde et nyt tema. Ønsker du ikke at modtage de kommende udgaver af dette nyhedsbrev så meld dig fra [her](#).

Mvh. Iben, Mette og Mikkel fra Studie- og trivselsvejledningen.

Ps. du kan altid læse meget mere på vores hjemmeside: www.mitsdu.dk/studievejledning