

# Nyhedsbrev til faglige vejledere – Når studerende har det svært

Vi håber du er kommet godt i gang med det nye semester. Desværre er det ikke alle studerende, der altid har det godt. Og nogle gange møder du måske studerende i din vejledning, der **har det svært**. Det kan være studerende, der har det psykisk svært, er kede af det eller vrede på SDU. I alle tilfælde er det helt naturligt, hvis du synes, det kan være svært at hjælpe disse studerende. I dette nyhedsbrev kan du derfor læse mere om:

- **Vejledningstip** til dine samtaler med studerende der bliver kede af det.
- Hvilke afdelinger og organisationer du kan **henvise** studerende til.
- Du kan også se en **video med tips** til, hvad du kan gøre, hvis du møder studerende, der har det svært i vejledningen.

## Månedens vejledningstip

Måske har du prøvet at sidde overfor en studerende der var ked af det eller på anden måde havde det svært. I nogle tilfælde kan det være lavpraktiske ting, som fx en dispensationsansøgning, der sætter gang i de stærke følelser og gør at den vejledningssøgende studerende bliver ked af det. Det er slet ikke unormalt at opleve gråd og tårer i en vejledningssituation. Her kommer tre gode råd til, hvad du kan gøre, hvis du oplever studerende, der bliver kede af det.

1. **Anerkend, at du kan se, at de er kede af det.** Spørg evt. ind til, hvad der netop i denne situation gør dem kede af det. Man skal undgå berøringsangst omkring det.
2. **Undgå unødvendig omsorg.** Når vi oplever nogen, der græder foran os, kan det sætte gang i en trang til at ville trøste. Men pas på med kram, klap på skulderen eller overdreven omsorg. Det kan nemlig virke grænseoverskridende. Fokuser hellere på, hvordan du professionelt kan hjælpe den studerende med sit problem eller med at komme godt videre. Du kan desuden hjælpe med en praktisk omsorg, fx finde papir til øjnene, et glas vand eller lignende.
3. **Hav styr på dine egne følelser.** Det er naturligt at blive påvirket af andres følelser, men husk på at du har en professionel relation til den studerende. Du kan evt. efterfølgende søge støtte hos dine kolleger, din chef eller andre enheder på SDU, hvis du har oplevet en samtale som svær.

## Hvor kan studerende få hjælp?

- Giver den studerende udtryk for at døje med en neurologisk, psykisk eller fysisk funktionsnedsættelse, kan det give mening at henvise til [SPS](#).
- Er den studerende ked af det, vred eller opgivende, kan du sagtens henvise til [Studie- og trivselsvejledningen](#).
- [Studenterpræsten](#) taler også med studerende uanset religiøs baggrund. Især god til samtaler om ensomhed, sorg og kriser.
- [Studenterrådgivningen](#) kan hjælpe studerende med forløb ifm. fx angst, tvivl og ensomhed.
- Oplever den studerende at føle sig ensom, kan der være hjælp at hente hos både [Ventilen](#) og [Plexus](#).
- Oplever den studerende symptomer på fx depression, angst eller noget lignende er det altid fornuftigt at sende dem i retning af deres egen læge.



Klik på billedet herover og se en video, hvor Kathrine Marie Westh fra Rådgivende support giver gode råd om at have svære samtaler.

Rådgivende support hjælper bl.a. ansatte der oplever kontakt med studerende, der har det svært. Læs mere på [sdunet.dk](#)

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.