

Nyhedsbrev for faglige vejledere – studiestress

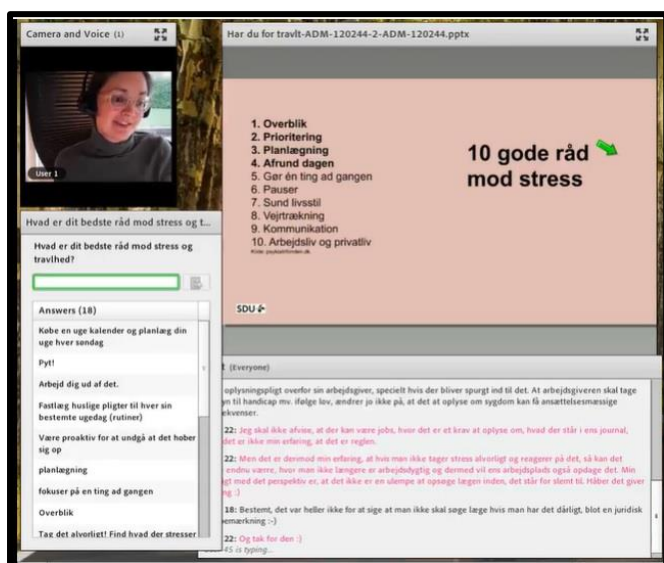
Du kender det måske. Du har helt sikkert hørt om det. Og en del af de studerende du vejleder har oplevet det: Studiestress! Det er et udbredt fænomen blandt studerende, så derfor vil vi i dette nyhedsbrev fokusere på, hvad du kan være opmærksom på, når du møder studerende, som oplever stress i deres hverdag.

Gode råd til dig der møder stressramte studerende

- 1. Opfordre den studerende til at gå til lægen.**
Hvis du møder studerende, som oplever stresssymptomer, bør du opfordre vedkommende til at søge læge. Det er der to grunde til. Den første grund er, at den studerende kan være syg af stress og have brug for behandling. I så fald kan lægen visitere videre. Den anden grund er, at den studerende kan få brug for en lægeerklæring, hvis vedkommende skal søge dispensation i sit studienævn.
- 2. Husk – der er ingen lette løsninger.** Stress er en svær størrelse – både for den stressramte og for omgivelserne. Nogle gange kan "løsningen" synes åbenlys fx hvis den studerende har meget arbejde ved siden af sit studie. Dog er det sjældent så simpelt, at den studerende bare skal sige op på jobbet og fokusere på sine studier. Husk at hvis løsningen havde været let, så havde den studerende selv fundet den.
- 3. Hjælp den studerende med plan og overblik.** Studerende som er ramt af stress, kan have rigtig meget gavn af hjælp til at skabe overblik, og det er jo én af dine spidskompetencer som faglig vejleder. Det kan derfor være en rigtig god hjælp for den studerende, hvis I sammen kan lave et overblik over, hvordan den studerende skal søge dispensation, hvilke fag den studerende skal tage, hvornår eksamenerne ligger eller andre praktiske informationer omkring studiet. Dit bidrag som faglig vejleder er virkelig vigtigt og kan være afgørende for, at den studerende undlader at droppe ud.

Se webinaret: Har du for travlt – om studiestress.

Klik på billedet herunder.



Kommende arrangementer

- Specialekickstart. D. 1/2 kl. 9.00-13.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- Læs Endnote selv. D. 3/2 kl. 9.00-10.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- Find rundt på bibliotekets hjemmeside. D. 13/2 kl. 10.00-11.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- Vil du være underviser? D. 21/2 kl. 15.00-17.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).
- Brug dit speciale som springbræt til jobsøgning. D. 23/2 kl. 10.00-11.00. Læs mere og tilmeld dig [her](#).

Vi håber du kunne lide at læse med. Nyhedsbrevet udkommer yderligere tre gange i dette semester. Er du ikke længere interesseret i at modtage brevet, kan du framelde dig [her](#).