

Kender du også følelsen af, at det hele kan være for meget?

Hos Studenterrådgivningen kan du fx få hjælp til at finde en bedre balance mellem studie og fritid, klare eksamenstiden eller komme videre fra et svært sted i livet.

Vi tilbyder workshops, grupper, hjælp via app eller en samtale med en af vores rådgivere. Alt er gratis. Desuden er stort set alle vores tilbud mulige online.

Så kig forbi srg.dk, og se hvilket tilbud, der passer dig bedst.

Gruppe

Kom med i en af vores grupper, hvor du kan blive klogere på emner som:

- Eksamensmestring
- At tale foran en forsamling
- Stress

App

Med appen MindDistrict kan du selv styre, hvilke emner du vil dykke ned i og hvornår. Du kan fx arbejde med:

- Selvværd
- Overspringshandlinger
- Stress
- Nervøsitet for eksamen

Workshop

Deltag i en workshop og få viden om og hjælp til at håndtere udfordringer i studielivet, fx:

- Stress
- Frygt for at fejle
- Bekymringer

Telefonrådgivning

Få svar på spørgsmål om reglerne for barsel, SU og lignende med en af vores socialrådgivere.

Samtale med rådgiver

Tal med en psykolog eller terapeutisk uddannet socialrådgiver om det, som udfordrer dig.



Om Studenterrådgivningen

Studenterrådgivningen er en statslig organisation, som yder gratis rådgivning og psykologhjælp til studerende på videregående uddannelser. Du kan få hjælp, hvis du er studieaktiv på en SU-godkendt videregående uddannelse.

Vi har eksisteret siden 1964 og hjælper årligt over 7500 studerende fra forskellige uddannelser i hele landet.

