

Sammen ønsker deg velkommen!



Studentsamskipnad

Institusjon med oppgave å ta seg av studentenes velferdsbehov ved det enkelte lærested.

VIDEO

Sammen kort forklart

Studentliv







Vondt i
tennene?

Vondt i
hjertet?

Vondt i
foten?

Vondt i
greien?

**Har du vondt et sted?
Sammen hjelper deg!**

Pengene tilbake.

Studentrådgivertjenesten

Et eksempel:

«Mannlig student» 22 år»;

Tar kontakt et stykke ut i studiet – (skulle gjerne kommet før) og forteller at han henger etter faglig i studiet. Har ikke vært på så mange forelesninger, ikke funnet seg helt til rette på studiet eller i klassen. Studenten er tilflytter til kommunen og mangler et sosialt nettverk – synes det er vanskelig å ta kontakt med andre og blir sittende mye alene på studenthybelen. Eksamen nærmer seg og alt føles vanskeligere.....

Tar kontakt med studentrådgiver»

Et annet....

«Kvinnelig student 24 år»;

Lite egenomsorg, men tar et stort ansvar for at alle rundt henne skal ha det bra. Har for tiden et vanskelig forhold til egen familie som har høye forventninger til henne – setter også svært høye krav til seg selv, men føler hun ikke strekker til eller har kontroll over noe. Klarer ikke å konsentrere seg eller fokusere på studiene, - mistet oversikten og det føles uoverkommelige for øyeblikket, påvirker søvn, kosthold, konsentrasjon osv.

Tar kontakt eller henvises til studentrådgiver.....»





EKSAMENSKODEN-VIDEO

«Studietiden skal visst være
den best tiden i livet.
Jeg håper at det ikke er sant.»



Stadig økning i alvorlige psykiske plager.

Syk uhelse



Frisk helse



Psykologens beste tips.



Sett realistiske krav
og forventninger



Se på studiene som
jobben din



Skill mellom
arbeidstid og fritid



Spis regelmessige
måltider



Delta på en form
for fysisk aktivitet



Positiv sosial
kontakt

Psykolog Siv Irene er på HVL hver torsdag.

Ta kontakt med Thomas (studentrådgiver)



Thomas.mikkelsen@hvl.no

Telefon: 409 21 344



www.sammen.no