

Data til AAU Concierge

Studieteknik

Stress/pres

Spørgsmål	Svar	Links
Jeg føler mig stresset.	<p>Det lyder ikke rart 😞</p> <p>Der kan være mange årsager til, at man føler sig stresset. På AAU skal du selv sørge for at strukturere og prioritere din tid, og når planlægningen halter, så kan det godt resultere i, at du føler dig både presset og stresset. Du kan læse mere om og få redskaber til det her.</p> <p>Nogle studerende oplever særligt at føle sig stresset op til og under eksamensperioder. Hvis du kan nikke genkendende til det, så er der hjælp at hente i Feel Good i AAU Student APP eller på linket her.</p> <p>Hvis du gerne vil tale med en vejleder om din stress, så læs mere om dine muligheder for det her.</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studieteknik/trivselsvejledning</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/studieliv/studieteknik/find-din-studierytme</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/studieliv/studieteknik/eksamensforberedelse</p>
Hvordan får jeg tid til alt?	<p>På AAU er du ansvarlig for at strukturere din tid – og det kan være nemmere sagt end gjort. Men et godt sted at starte kan være ved at danne dig et overblik over alle dine gøremål. Hvis du</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studieteknik/trivselsvejledning</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/studieliv/studieteknik/find-din-studierytme</p>

	<p>må konstatere, at der ikke er tid nok til at komme omkring alt, så overvej, om der er noget, der er mere vigtigt eller nødvendigt for dig end andet. Herefter kan du med fordel sætte dine prioriterede gøremål i din kalender. På den måde får du sat tid af til at løse gøremålene, og så kan kalenderen hjælpe dig med at huske, det du skal. Du kan finde redskaber, der kan hjælpe dig med at tidsstyre og prioritere på siden her.</p> <p>Husk, der er mange, som ikke oplever, at der ikke er tid til alt - så det er du bestemt ikke ene om at føle 😊</p> <p>Hvis du gerne vil tale med en vejleder om tidsstyring og prioritering, så læs mere om dine muligheder for det her.</p>	
Hvordan forbereder jeg til min eksamen?	<p>Der er mange måder at forberede sig på, men det kan godt tage lidt tid og afprøvning, før du finder frem til den måde, der fungerer bedst for dig. I Feel Good i AAU Student APP, kan du finde viden og en lang række redskaber, der kan give dig inspiration til din eksamensforberedelse. Du kan også læse om forskellige</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/studieliv/studieteknik/eksamensforberedelse</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p>

	<p>eksamensforberedende teknikker på siden her.</p> <p>Hvis du gerne vil tale om eksamensforberedelse med en vejleder, så læs mere om dine muligheder for det her.</p>	
--	--	--

Studieteknik

Motivation

Spørgsmål	Svar	Links
Hvorfor er jeg ikke motiveret?	<p>Motivation kan betragtes som brændstof, der får din motor i gang og gør det muligt for dig at optage ny viden på studiet. Men som du måske allerede har erfaret, så kan den godt svinge lidt – og det er altså helt normalt! Pres, stress, studietvivl, udfordringer derhjemme osv. kan nemt påvirke din motivation. Derfor kan det være godt givet ud, at du bruger lidt tid på at reflektere over, hvad årsagen er til, at din motivation har taget et dyk. Du kan finde en lang række øvelser og redskaber til at arbejde med din motivation på siden her.</p> <p>Du kan også få en samtale med en vejleder om din motivation. Læs mere om,</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p>

	hvordan du booker en samtale her .	
Hvorfor kan jeg ikke tage mig sammen?	<p>Hvis du har svært ved at komme afsted til forelæsninger eller komme i gang med at læse, så kan det skyldes, at du er lav på motivation. Det er meget almindeligt (og forventeligt) at motivationen er højere i nogle perioder, mens den er lavere i andre. Når din motivation er i den lavere ende, kan du opleve, at det kan være svært at sige "Nu læser jeg de kapitler!". Det samme gælder også, hvis dit mindset er blevet en anelse "låst" ift. dit studie.</p> <p>Hvis du vil blive klogere på motivation og mindset og få redskaber hertil, så læs mere her. Hvis du hellere vil tale med en vejleder, så kan du booke en samtale her.</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p>

Gruppeudfordringer

Spørgsmål	Svar	Links
Mistrivsel i gruppe: Hvad skal vi gøre, når vi ikke kan enes?	<p>Uenigheder og konflikter er svære at undgå, når man arbejder intenst sammen med andre. Nogle grupper indgår gruppeaftaler og forventningsafstemmer med hinanden, inden samarbejdet for alvor går i gang. Måske har du en gruppekontrakt, hvor du kan blive klogere på, hvordan I, i gruppen, skal takle</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/studieliv/studieteknik/inspiration-til-dit-gruppearbejde#konflikth%C3%A5ndtering-og-hj%C3%A6lpemuligheder</p> <p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p>

	<p>uenighederne? Hvis I ikke har en gruppekontrakt, så er det bestemt ikke for sent at sætte jer ned i gruppen og forventningsafstemme og tale om, hvordan I gerne vil samarbejde og håndtere uenighederne. Det kan du finde inspiration til her. Hvis uenighederne er konfliktoptrappende, og I har brug for sparring, så kan du og gruppen få en samtale med en vejleder. Du kan læse mere og booke en samtale her.</p>	
<p>Min gruppe og jeg er i konflikt. Hvad skal vi gøre?</p>	<p>Det lyder ikke rart 😞</p> <p>Der er mange måder at håndtere konflikter på, men en konflikt bliver sjældent løst ved at gå rundt om den varme grød. Måske skal I have et møde i jeres gruppe, hvor alle indstiller sig på, at mødet skal handle om at løse konflikten. Hvis du er betænkelig ved, om I kan mødes på egen hånd i gruppen, så har du og gruppen mulighed for at få et samtaleforløb med en studie- og trivselsvejleder, som kan hjælpe jer med at facilitere et rum, hvor I kan tale sammen og få redskaber til at løse jeres konflikt. Hvis du gerne vil have sparring på enmandshånd, kan du også det.</p> <p>Læs mere om, hvordan du booker en samtale eller et samtaleforløb her.</p>	<p>https://www.studerende.aau.dk/vejledning/studietrivselsvejledning</p>

--	--	--

Trivsel og sygemelding

Spørgsmål	Svar	Links
Jeg tror jeg skal sygemeldes fra studiet, hvordan fungerer det?	Godt, at du spørger. At blive sygemeldt betyder egentlig bare, at du indgår en aftale med dit studie om, at du får lov til at tage en tidsbestemt pause fra studiet, enten helt eller delvist, med baggrund i helbreds-mæssige årsager. Du skal muligvis bruge en lægeerklæring for at blive sygemeldt. Du kan læse mere om sygemelding her: Orlov, sygemelding og barsel - Aalborg Universitet og du kan altid få personlig vejledning om sygemelding hos studievejlederen på din egen uddannelse .	
Hvad er forskellen på en sygemelding og en orlov?	Det er ikke sært hvis du er lidt forvirret om forskellen mellem orlov og sygemelding, for de minder meget om hinanden. Den væsentligste forskel er, at du som sygemeldt stadigvæk kan få SU, og du kan muligvis få nogle af de SU-klip du bruger som sygemeldt refunderet. Dvs. at en sygemelding i princippet ikke går udover de SU-klip, du har til rådighed. Derudover kan du som sygemeldt stadigvæk godt være studieaktiv, dvs. gå til eksamener, skulle du ønske dette. Ingen af disse ting er muligt på en orlov. Læs mere om forskellene på denne side: Orlov, sygemelding og barsel - Aalborg Universitet og du kan altid få personlig hjælp og vejledning hos AAU Studie- og trivselsvejledning .	
Hvem skal jeg	Hvis du vil sygemeldes, skal du både informere din studiesekretær og	

informere, hvis jeg ønsker at søge sygemelding?	studienævnsssekretær. Dog er det også en god ide at tage en snak med studenterstudievejlederen på din uddannelse , så I kan lave en plan for, hvordan du skal starte op igen efter din sygemelding er afsluttet.	
Hvordan bliver jeg udmeldt fra AAU?	Du kan selv udmelde dig på STADS Selvbetjening. Det kan du læse mere om på https://www.studerende.aau.dk/regler/udmeldelse-af-studie . Hvis du har brug for sparring i forhold til din beslutning, kan du altid få personlig hjælp og vejledning hos AAU Studie- og trivselsvejledning .	
Jeg har det ikke godt og føler mig presset og stresset	<p>Det er helt normalt at føle sig stresset i perioder på universitetet, men det skal gerne veksle. Der er heldigvis flere ting, du kan gøre for at nedbringe dit stressniveau. Her er noget inspiration:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Få styr på søvnrytmen, og undgå skærme og andre stimulanser inden sengetid. ○ Lav mindfulness, meditation, og vejrtrækningsøvelser. ○ Øv dig i at indføre faste studievaner med planlægning og tidsstyring. ○ Tag regelmæssige pauser, når du studerer. ○ Deltag med god samvittighed i aktiviteter, der ikke har noget med dit studie at gøre – café, filmklub, og andet i din fritid, som giver dig glæde og energi. <p>Du kan finde mere inspiration på www.studieteknik.aau.dk, finde støttetilbud på www.studerende.aau.dk/studieliv/trivsels-og-stottetilbud-til-dig, og du kan altid få personlig hjælp og vejledning hos AAU Studie- og trivselsvejledning.</p>	<p>www.studieteknik.aau.dk</p> <p>www.studerende.aau.dk/studieliv/trivsels-og-stottetilbud-til-dig</p> <p>AAU Studie- og trivselsvejledning</p>

Krise/krænkelser

Spørgsmål	Svar	Links
Jeg føler mig deprimeret. Hvad skal jeg gøre?	Det er godt, at du er opmærksom på din trivsel. Tal med din læge om dine symptomer, og få også en tid til en samtale hos en psykolog hos Studenterrådgivningen . Det er gratis, og du kan komme til ret hurtigt. I mellemtiden kan du med fordel holde fast i aktiviteter, der ikke har noget med dit studie at gøre – café, filmklub, og andet i din fritid, som giver dig glæde og energi. Du kan finde mere information og støttetilbud på www.studerende.aau.dk/studieliv/trivsels-og-stottetilbud-til-dig .	
Jeg føler mig udkørt. Hvad skal jeg gøre?	Det er godt, at du er opmærksom på din trivsel. Tal med din læge om dine symptomer, og få også en tid til en samtale hos en psykolog hos Studenterrådgivningen . Det er gratis, og du kan komme til ret hurtigt. I mellemtiden kan du med fordel holde fast i aktiviteter, der ikke har	

	<p>noget med dit studie at gøre – café, filmklub, og andet i din fritid, som giver dig glæde og energi. Du kan finde mere information og støttetilbud på www.studerende.aau.dk/studieliv/trivsels-og-stottetilbud-til-dig.</p>	
<p>Jeg føler mig ensom på studiet. Hvad skal jeg gøre?</p>	<p>Det kan tage tid at finde ind i gode relationer, men der er heldigvis små skridt du selv kan tage for at hjælpe det på vej. Selvom det kan føles lidt udfordrende, kan du øve dig i at tage små initiativer til at starte en samtale med en studiekammerat, eller foreslå en læsegruppe. Du kan også engagere dig i foreningsarbejde på campus, fx gennem Studentersamfundet. I det hele taget kan det være godt at tænke ud over sin egen uddannelse. Der er rigtig mange studerende på AAU, og du vil måske opleve at du kan have mere tilfælles med studerende fra andre studier end med dem på dit eget. Her kan du med fordel bruge www.studiebobler.dk til at møde andre. Du kan finde mere inspiration på www.studerende.aau.dk/studieliv/trivsels-og-stottetilbud-til-dig, og du</p>	

	kan altid få personlig hjælp og vejledning hos AAU Studie- og trivselsvejledning .	
--	---	--