

01.03.2024



VUC LYNGBY



SAMTALEBOBLER

PSYKOLOGISK RÅDGIVNING PÅ VUC LYNGBY

Et tilbud til dig, der har brug for at tale om, hvordan du kan gennemføre din uddannelse, selvom der er så meget andet, der fylder i hovedet, hjertet eller maven.

HVAD HAR DU BRUG FOR AT TALE OM?

Samtalebobler er for dig, der har noget på hjerte, du kunne have brug for at tale om fortroligt og uforstyrret. Det kunne være om et af emnerne nedenfor, men det kan også handle om noget helt andet:

BEKYMRINGER OG NERVØSITET

Går du og bekymrer dig om, hvordan du skal klare at komme gennem din uddannelse?
Oplever du lidt for ofte, at din hjerne bare ikke kan holde fri, og tankerne kører rundt?

PRÆSTATIONSPRES OG EKSAMEN

Stiller du høje krav til dig selv?
Er du bange for at skuffe dig selv eller andre?
Er du bange for at gå til eksamen?

LAVT SELVVÆRD

Tvivler du ofte på dig selv og føler dig forkert?
Har du svært ved at sætte grænser og sige nej?
Er det svært at vise andre, hvordan du egentlig har det?

SPISE- OG SØVNVANER

Spiser du for lidt, for meget eller for usundt?
Er du ofte træt og mangler energi?
Har du svært ved at falde i søvn?

TRISTHED OG ENSOMHED

Er du ked af det og trist meget af tiden?
Føler du dig ensom, når du er alene og måske også, når du er sammen med andre?
Oplever du, at du er uden for fællesskabet?

KONFLIKTER I ELLER UDEN FOR SKOLEN

Er du påvirket af skændier og konflikter derhjemme?
Havner du ofte i konflikter med andre i skolen?

SYMPTOMER PÅ STRESS

Oplever du en stigning i fysiske symptomer som hovedpine, uro i kroppen, overfladisk vejrtrækning mm.?
Har du sværere ved at huske?
Mangler du overblik og ro til planlægning og opgaver?
Føler du dig presset og sårbar over for kritik?

ER SAMTALEBOBLER NOGET FOR DIG?

Hvis du kan genkende dig selv i noget af det ovenstående eller har noget andet på hjerte, så er du meget velkommen til at kontakte mig:

VIBEKE VINThER
JØRGENSEN

Mail: vjo@vucl yngby.dk

SMS: 4082 6927



- Du kan selv kontakte mig og aftale et samtale tidspunkt, der passer os begge.

- Du kan også aftale med én af dine lærere eller en studie vejleder, at de beder mig om at kontakte dig

MÅSKE TALES VI VED?