



Kristianstads
kommun



Hjälp och stöd under studierna

Elevhälsan



Hjälp och stöd

Ibland kan du som studerande behöva hjälp och stöd på olika sätt. Det kan handla om din hälsa, studierna eller livs- och framtidsvägledning. Kanske söker du allmän information om vilka typer av stöd du kan få, eller har frågor om vad som händer om olyckan är framme.

För dig med funktionsvariation finns möjlighet att få tillgång till pedagogiskt stöd och tekniska hjälpmedel.

Du kan få hjälp med att navigera i olika digitala verktyg och appar samt tillgång till inläsningstjänst.

Elevhälsan

Elevhälsan erbjuder individuella samtal och gruppverksamheter med olika inriktning. Vi arbetar under sekretess och kontakten är kostnadsfri.

Alla elever är välkomna till elevhälsan för frågor och bekymmer som rör hälsa och studier. Du kan komma på stödsamtal, få rådgivning, göra tester.

Vanliga bekymmer studenter söker oss för är stress, nedstämdhet, relationsproblem, kris, rädsla att tala inför en grupp och koncentrationssvårigheter som kan leda till problem med studierna.



Hälsa och välbefinnande

Elevehälsans uppdrag är att arbeta förebyggande. Här har vi samlat information och verktyg att använda för att komma igång med livsstilsförändringar. En bra start om du funderar på att göra en förändring för att ta bättre hand om dig själv är att göra något av våra livsstilstest, <https://response.alexix.se>

Du kan välja på test kring alkoholvanor, fysisk aktivitet, kost, psykisk hälsa, tobak, stress eller ett övergripande test. Du får en riktad feedback utifrån dina svar, men vi kan inte se vem som varit inne och svarat.

Lärcentrum

På Lärcentrum kan du få hjälp med att utveckla din studieteknik och din förmåga att läsa och skriva akademiska texter. Du kan få hjälp med matematik och statistik, att använda IT och media i dina studier och mycket mer.

Lärcentrum är en studiemiljö där du kan tentera, få en personlig inloggning till våra datorer och träffa andra studerande.



För mer information om elevhälsan

Väglednings- och lärcentrum VLC

Besöksadress:

Lasarettboulevarden 2 E
291 33 Kristianstad

Telefon:

Glenn Sjölander/Specialpedagog
Tel: 0738 53 27 17

Marita Friberger/Kurator
Tel: 0729 84 13 50

Mail:

glenn.sjolander@kristianstad.se

marita.friberger2@kristianstad.se

Telefontid:

Måndag – Fredag
08.30-16.30