

Støtte og vejledning
i dit uddannelsesforløb
på Frederikshavn Handelsskole

Sådan hjælper vi dig

På Frederikshavn Handelsskole har vi forskellige muligheder for at vejlede og støtte dig i dit uddannelsesforløb.

I denne folder har vi samlet en oversigt over dine muligheder. Er du i tvivl, er du altid velkommen til at kontakte en af dine lærere eller ledelsen.



Studievejledningen

I studievejledningen kan du få hjælp til faglige spørgsmål, såsom valg af tilvalg, valg af studieretning, lektielæsning, studieaktivitet og fravær.

Du kan også kontakte studievejledningen omkring personlige spørgsmål. Vejlederne har i udgangspunktet tavshedspligt, dvs. at intet fra samtalerne videregives, medmindre du giver samtykke til det. Vejlederne kan også fortælle dig om, hvordan du kommer i kontakt med skolens psykolog eller en af skolens mentorer.

Kontakt vejlederne via Lectio:



Bettina Hägele
blha



Heidi Møller Grøntved
hmgr



Luise Steen Michaelsen
lmic



Thea Susanne Sønderby
thes



Rikke Wagner
rwag

SPS (specialpædagogisk støtte)

Støtten er udelukkende knyttet til din uddannelse. Det vil sige, at du kun kan få støtte til at komme igennem uddannelsen på lige fod med de andre elever, der tager samme uddannelse.

Du kan få SPS, hvis du har behov for støtte og også har dokumentation for din funktionsnedsættelse. Det kan for eksempel være lægelig dokumentation, der beskriver funktionsnedsættelsen eller ordblindetesten.

Alt efter hvilken funktionsnedsættelse du har, kan du få forskellige former for støtte.



Lene Porsborg
Læsevejleder
lpor



**Britta Schouenborg
Arentsen**
SPS-koordinator
bsar

Mentorordningen

Hvis du oplever, at du har mistet overblikket. Du kan ikke få lavet dine afleveringer. Du får ikke lavet lektier. Du gider ikke rigtig skolen. Du har mistet motivationen. Eller du har svært ved livet generelt. Så kan du få en mentor. Vi er nogle lærere på skolen, som gerne vil støtte dig og hjælpe dig med dine udfordringer i skolen og livet.

Igennem mentorordningen kan du få hjælp til at: Strukturere og organisere din tid, imødekomme de krav og muligheder, som skolen stiller, arbejde med din motivation og få fodfæste i din tilværelse.

Støtten foregår i skoletiden på tidspunkter, vi aftaler i fællesskab. Kontakt din kontaktlærer, en af vejlederne eller ledelsen, hvis du ønsker en mentor.

Mentorer:



Jákup Sloth Jacobsen
Mentor og koordinator
[jaja](#)



Birgitte Brønnum
Mentor
[bbro](#)

Psykolog

Frederikshavn Handelsskole har tilknyttet psykologer via det kommunale tilbud i Frederikshavn Kommune, som tilbyder gratis psykologsamtaler til unge mellem 15 - 25 år.

Du kan få op til tre samtaler med en psykolog. Samtalerne er rådgivning, og ikke behandling.

Psykologerne har en teoretisk og praktisk uddannelse og viden om den sociale og psykiske del af menneskelivet. De er trænet i at lytte og forstå, hvad det er, der er svært i livet. Det kan være alt fra ensomhed til tristhed, angst og usikkerhed. Det kan være skoleopgaverne, der er blevet overvældende eller udfordringer derhjemme.

Hvis du har mistet overblikket eller føler, at du er gået i stå, kan psykologen stille de rigtige spørgsmål, hjælpe med at sætte ord på tingene og se nye muligheder og løsninger. Du behøver altså ikke at vide præcist, hvad du gerne vil tale med psykologen om. Det er dog vigtigt, at du er klar over, at der er tale om rådgivning, ikke behandling.

Aftal en tid

Du kan aftale et tidspunkt for en samtale med en psykolog ved at sende en mail til jobanonymraad@frederikshavn.dk.

Samtalerne foregår på Hånbækvej 32 eller Rådhus Allé 100, 9900 Frederikshavn. Du aftaler det konkrete mødested, når du aftaler tiden med psykologen.

Stresscoach

Har du udviklet symptomer på stress og har svært ved at få hverdagen til at hænge sammen, kan et stresscoachingforløb ved Susanne Graae hjælpe dig.

Du lærer at forstå, hvad stress er. Du får værktøjer og teknikker til at få stress ud af kroppen. Du lærer, hvordan du tackler stress i hverdagen, og hvad du kan gøre for at opnå en større robusthed over for fremtidige stress faktorer. Der tages altså udgangspunkt i dig og din situation.



Kontakt til sygeplejerske og stresscoach Susanne Graae går gennem din lærer, mentor, vejleder eller ledelsen.





UDDANNELSESCENTER
FREDERIKSHAVN



www.fhavnhs.dk