



Lei av digitale møter og skjermer? Nå tilbyr Samskipnaden fysiske rådgivingstimer ute i det fri.

26-01-2021 16:04 CET

Walk and talk - nytt rådgivingstilbud til studenter i Narvik og Harstad

Samtaler ute i det fri

For studenter som er lei digitale møter og skjermer tilbyr Samskipnaden nå fysiske rådgivingstimer ute i det fri.

Walk & talk er et nytt samtaletilbud fra studentrådgivinga ved Norges arktiske studentsamskipnad. Målgruppen er studenter som er lei av skjerm og digitale møter, og som trenger noen å snakke med.

"Jeg møter de som har booket time hos meg ute i det fri, og vi snakker sammen mens vi går tur i nærmiljøet. Det er enkelt, og gir helt nytt spillerom for samtalen - mange synes det er enklere å sette ord på følelser når man er i bevegelse" sier studentrådgiver Line Ditlefsen ved studentrådgivinga på campus Narvik.

"Hvor vi går avtaler vi på forhånd, og temaet vi skal snakke om er det studenten som bestemmer. Med oss i studentrådgivinga kan man snakke om alt, ingen tema er for store eller for små. Tilbudet er gratis for alle studenter, og vi har både taushets- og raushetsplikt" fortsetter Ditlefsen.

Walk & Talk tilbys på lik linje med de andre samtaletilbudene våre, og vil studenter heller ha videosamtale, kan de fortsatt få det.

I tillegg til at naturen i seg selv har en terapeutisk effekt, kan det å gå side om side være en god *ice breaker*. Bevegelse stimulerer til kreativitet, som igjen kan føre til at vi ser ting i et nytt lys og oppdager nye løsninger. Som en bonus frigjøres «lykkehormoner» når man beveger seg ute i det fri. Alt dette kan bidra til at uro i kroppen letter og at du sover bedre – blant annet.

Norges arktiske studentsamskipnad er velferdsorganisasjonen for de 16000 studentene som er tilknyttet UiT – Norges arktiske universitet og UNIS Universitetsstudiene på Svalbard.

Vår oppgave er å sørge for gode rammer i studietida slik at studentene opplever mestring, trivsel og trygghet. Det gjør vi gjennom tilbud om studentboliger, rådgiving, barnehager, mat og drikke, idrett og studenthus. Vi har alltid studenten i fokus.

Samskipnaden har omkring 450 ansatte, og våre tilbud er tilknyttet campusene i Alta, Hammerfest, Harstad, Narvik, Svalbard og Tromsø.