

Välkomna till Åbo Akademi!

Studiepsykologer:

Åbo:

Klara Schauman-Ahlberg, Rebecca Karlsson & Therese Kullberg

Vasa:

Jennifer Söderlund

Studiepsykologerna



Klara

Therese



Rebecca

- **På Åbo campus**
Klara Schauman-Ahlberg, Therese Kullberg & Rebecca Karlsson

studiepsykolog@abo.fi



Jennifer

- **På Vasa campus**
Jennifer Söderlund

studiepsykologvasa@abo.fi

Att inleda akademiska studier...

"Nu får jag äntligen studera det jag vill."

"Jag har kanske blivit antagen av misstag."

"Är jag lika smart som mina studiekamrater?"

"Har jag valt rätt?"

"Blir jag accepterad i gruppen?"

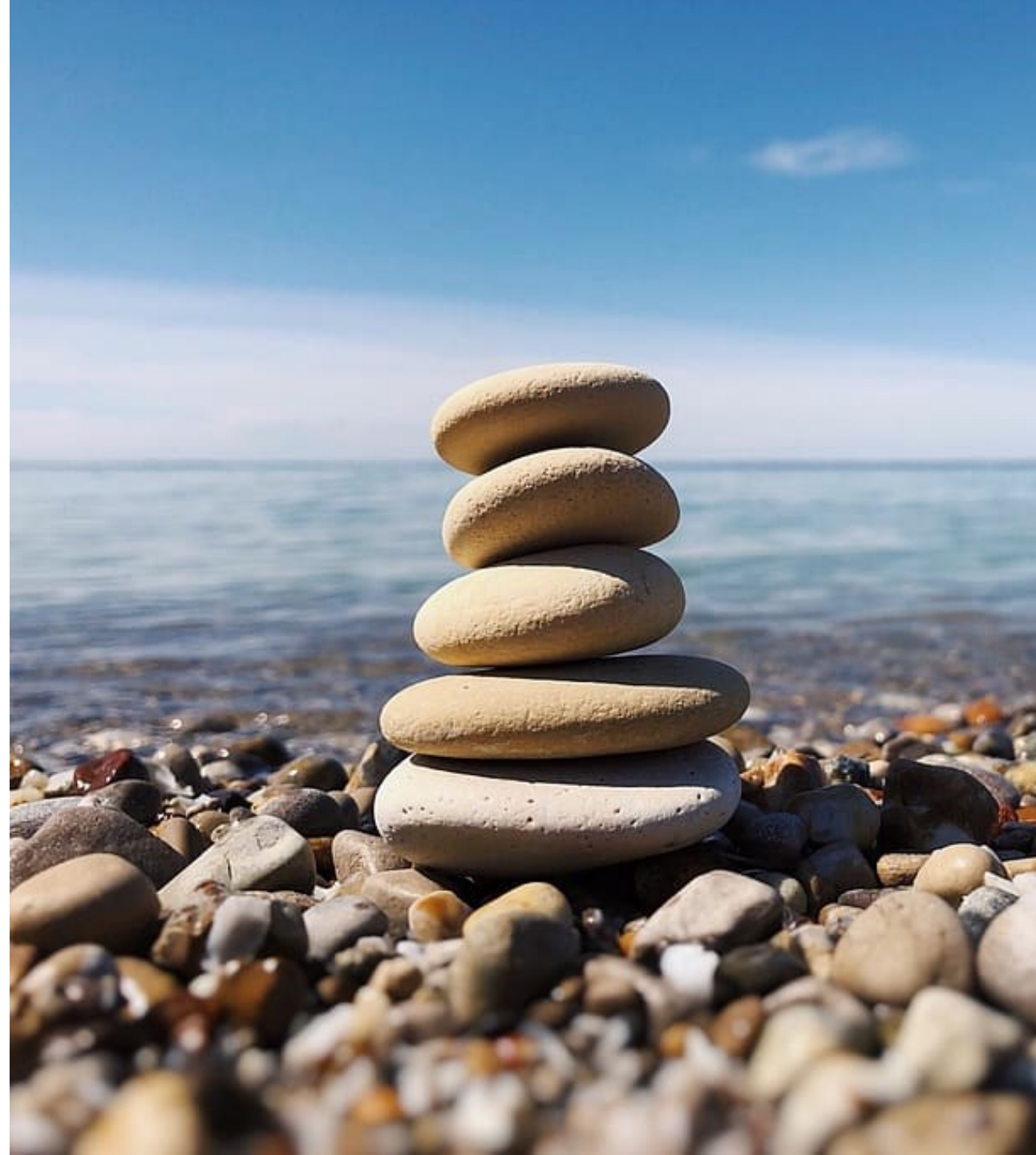
"Kan jag fråga det här eller borde jag redan veta?"

"Hur ska jag lyckas balansera studier och fritid?"



Satsa på att få en bra start på studierna

- ❖ Delta
- ❖ Dela
- ❖ Fråga
- ❖ Planera
- ❖ Ta hand om dig!
- ❖ Njut!



Studiepsykologen stöder dig med

Utmaningar relaterade till studerandet:

- Motivationsbrist
- Prokastinering
- Tidshantering
- Skrivblockeringar, avhandling som fastnat
- Höga krav
- Ork och stress
- Ensamhet, social ångest
- Oro kring framtid, utbildningsval
- ...



Individuella samtal

+ Gruppverksamhet (info via mail/intranätet)

- Utan remiss eller rekommendation
- Kostnadsfritt
- Samtalen är konfidentiella
- 1-5 möten / läsår
- Träffar på mottagningen (Tryckerihuset) eller online vid behov
- Tidsbokning per e-post:
studiepsykolog@abo.fi



Studiepsykolog

 This page in English

Går studierna trögt? Känns det stressigt? På de här sidorna har vi samlat information om vanliga problem som de flesta studerande stöter på i något skede av studierna. Vi har också samlat ihop en del tips om vad du själv kan testa göra för att förbättra din situation. Tryck på länkarna för att läsa mer!

Studiepsykologer



Klara Schauman-Ahlberg
Studiepsykolog / Study Psychologist



Jennifer Söderlund
Studiepsykolog/Study Psychologist



Therese Kullberg
Studiepsykolog/Study Psychologist

 [Välmående](#)

 [Stress](#)

 [Sömnproblem](#)

 [Ensamhet](#)

 [Studieteknik](#)

 [Motivationsbrist](#)

 [Prokrastinering](#)

 [Grupparbete](#)

 [Inlärningssvårigheter](#)

 [Nervositet](#)

 [Avhandlingsarbete](#)

 [Vem kan jag prata med?](#)

 [Moodle: Utmanande studier](#)

 [Moodle: Kand- och graduguide](#)

 [Diskriminering och mobbning](#)

 [Stöd för din studieförmåga och d...](#)

När ska du istället kontakta studenthälsan?

- Om du har andra svårigheter i livet:
 - Depression
 - Ångest
 - Kris och svår livssituation
 - Panikattacker
 - Ätstörningar
 - Relationsproblem
 - Utredningar (ADHD, läs- och skrivsvårigheter)
 - ...
 - Grupper ([länk här](#))
 - Studenthälsan ([länk här](#))



Vad annat finns det?

- **Nyyti** ([länk här](#))
 - Webinarier, coaching, verktyg
- **Folkhälsans ungsmottagning** ([länk här](#))
 - Samtal med psykolog/kurator
- **Helsingfors mission** ([länk här](#))
 - Samtalshjälp och stöd för ensamhet
- **Mielis kristelefon** ([länk här](#))
- **Ärligt talat chat** ([länk här](#))

... och mycket mer → **Hitta rätt** ([länk här](#))

Vill du veta vilka andra tjänster som finns på svenska kan du söka på Luckan UngInfo:s sida "hitta rätt"



Kostnadsfri korttidsterapi vid Utbildningslinjen för psykologi vid Åbo Akademi

Anmälningar mottas per e-post till korttidsterapi-aa@abo.fi.
Ange dina kontaktuppgifter (telefonnummer och e-postadress) i anmälan.

Information om korttidsterapin

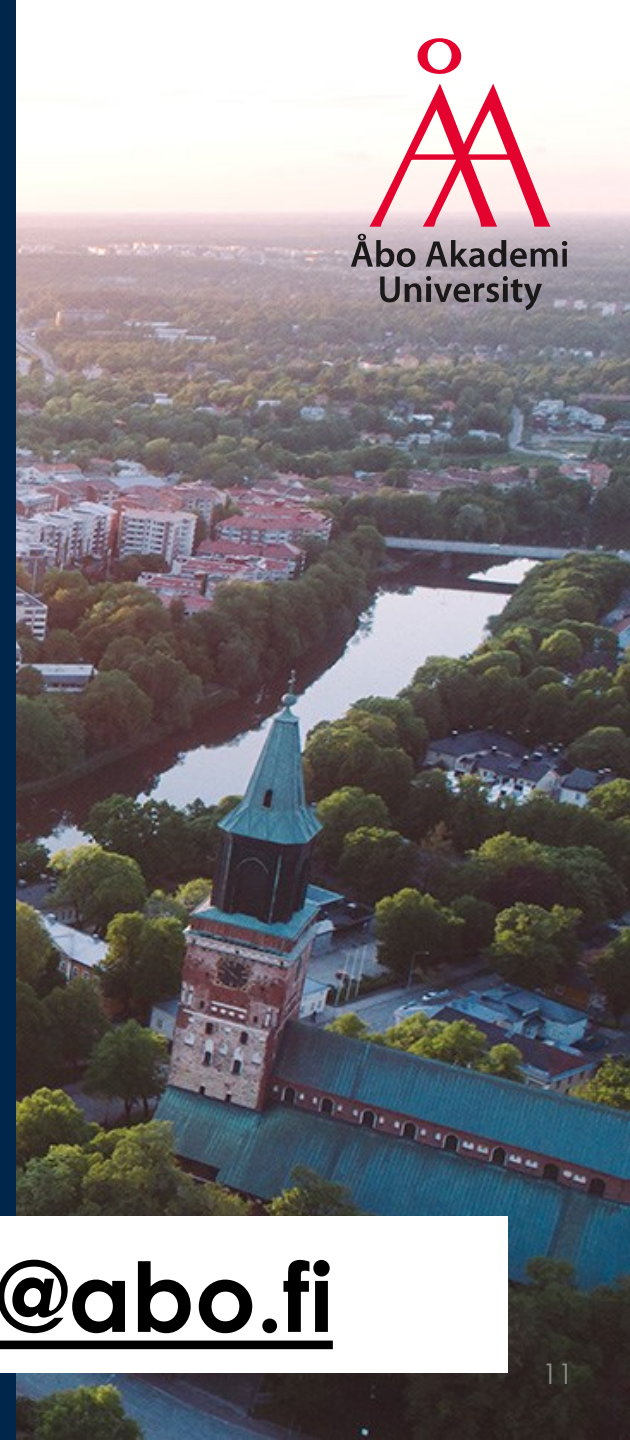
Vid psykologutbildningen erbjuder vi en möjlighet till kostnadsfri psykologisk behandling på sammanlagt max. 12 timmar. Studerande i slutskedet av sin psykologutbildning ger behandlingen under handledning av legitimerade och erfarna psykologer och psykoterapeuter. Behandlingen inleds under oktober 2025 och erbjudandet riktar sig främst till studerande som har behov för korttidsterapi. Behandlingen kan ges i Åbo eller på distans.

Efter att du meddelat ditt intresse kontaktas du i augusti-september per telefon av en handledare för en diskussion om dina behov och vad denna behandlingsform kan erbjuda. Eftersom antalet behandlingsplatser är begränsat kommer de att fyllas enligt anmälningsordningen.

[Länk till korttidsterapi hos psykologstuderande](#)



**Pure
Love.
Pure
Science.**



studiepsykolog@abo.fi