

Studiepsykologernas tjänster och välmående i studierna

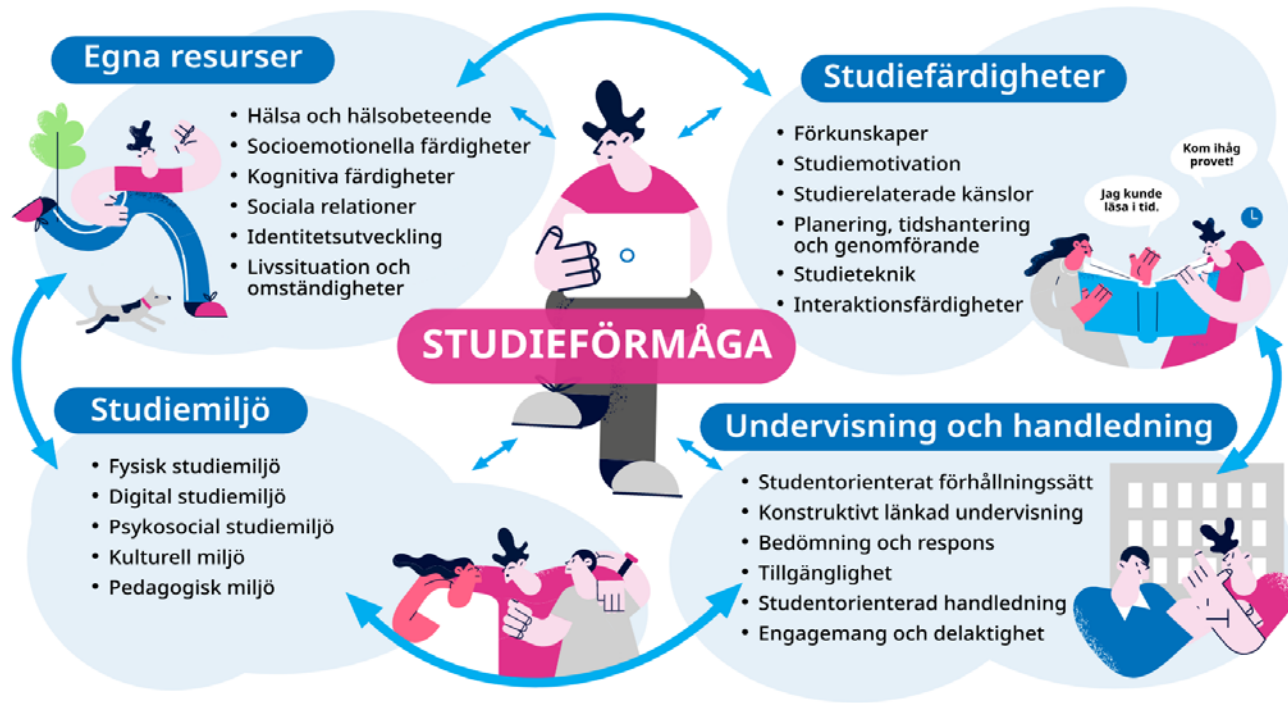
Augusti 2025

Studieförmåga

- Motivation kräver aktion
- Hur studerar du? Vad hjälper dig att lära dig?
- Rutiner, lättare att följa om gör på samma sätt varje dag
- Tidshantering & energibudgetering
- Realistiska målsättningar



Studieförmågan blir till och utvecklas genom en dynamisk interaktion mellan den studerande och inlärningsmiljön



Identiera vad just du behöver för att må bra

- Vad behövs för att må bra och orka?
- Vad kan du göra idag för att må bättre imorgon?
- Vad kan du göra idag för att må bättre resten av dagen?

Sjukfrånvaro

- Meddela alltid på förhand om du kommer att vara borta p.g.a. sjukdom
- Om kursen har obligatorisk närvaro behöver du kanske komplettera, ibland kan du delta på distans om det är möjligt
- Meddela kursläraren om du blir sen med inlämningsuppgifter, ofta kan tidsgräns justeras p.g.a. sjukdom
- Tillfälliga skador som kräver alternativ, kolla om du kan tenta muntligt om du t.ex. brutit handleden

Vad är tillräckligt bra?



Nyttiga resurser

[Jag räcker till -guide — HelsinkiMissio](#)

[Samtals- och krishjälp — HelsinkiMissio](#)

[Information om psykisk hälsa - Nyyti ry](#)

[Chatt - Nyyti ry](#)

[Egenvårdsprogram för vuxna | Psykporten.fi](#)

Kom ihåg!



- Boka tid genast om du tror att du behöver sjukvård eller stöd
- Mycket stödmaterial finns på intra
- Meddela så snabbt som möjligt om sjukfrånvaro



Frågor?

